



Hipnosis para adelgazar

La sugestión dirigida promete convertirse en una alternativa a la cirugía bariátrica. Descubra cómo la banda gástrica virtual ayuda a deshacerse de los kilos de más reprogramando el subconsciente. **Ysabel Velásquez**

La hipnosis se ha aplicado para dejar de fumar, para controlar el dolor y como parte de tratamientos psicológicos que pretenden modificar comportamientos. Ahora promete cambiar la actitud de las personas con obesidad hacia la comida. Conversamos con Granya González Grüber, nutricionista clínica; e Irma Rosa Peña Cabrera, psicóloga clínica, para conocer qué es la banda gástrica virtual y cómo este método es una alternativa no invasiva y libre de fármacos para alcanzar el peso ideal.

Reprogramación alimentaria

La American Psychological Association (APA) define la hipnosis como un procedimiento que consta de una sugestión en la

que el paciente es dirigido a usar su propia imaginación para crear deliberadamente una experiencia, a la cual le siguen ciertas respuestas condicionadas. La banda gástrica virtual (BGV) es un método que combina técnicas de hipnosis, sugestión y reprogramación de conductas, creado por el hipnoterapeuta argentino Armando Scharovsky, quien se ha encargado de formar profesionales de la salud para su aplicación.

La técnica consiste en la visualización de la colocación por laparoscopia de una banda de silicona que rodea la parte superior del estómago, dividiéndolo en dos segmentos: uno superior (de aproximadamente 20 a 30 ml) para contener la pequeña porción de alimento, y un segmento inferior; ambos

unidos por una abertura estrecha, de manera de retardar el paso del alimento del segmento superior al inferior, produciendo así una sensación de saciedad precoz, similar a la que se logra con los procedimientos de cirugía bariátrica. “Durante el proceso, mientras el paciente se encuentra en un estado alfa, recibiendo toda la información en su subconsciente, se describe la intervención quirúrgica paso a paso para que la pueda visualizar como si de hecho estuviera siendo operado”, explica Granya González, primera terapeuta certificada para Venezuela.

“Al implantar la BGV se trabaja con el inconsciente del paciente, se reprograman sus hábitos alimentarios y la cantidad de comida requerida para alcanzar la saciedad, de ma-

nera que la persona queda satisfecha consumiendo una cantidad de alimento mucho menor a la que acostumbraba comer, pues su estómago está reducido a menos de la mitad de su tamaño habitual”, detalla la especialista.

“El único mecanismo real para bajar de peso consiste en consumir menos calorías de las que quemamos en la actividad diaria. La BGV trata el problema de la obesidad desde un enfoque psicológico, con la utilización de la hipnosis y la reprogramación subliminal que disminuye el deseo de comer en exceso, no a partir de la prohibición externa, lo que evita el efecto rebote”, señala Irma Peña, psicóloga que aplicó con éxito el tratamiento en ella misma antes de certificarse para ofrecerlo a sus pacientes, y agrega que su uso no está enfrentado con dietas y otros tratamientos para adelgazar; por el contrario, facilita el éxito de cualquier programa de pérdida de peso.

Mejores Hábitos

Una vez colocada la banda de silicona, el proceso consiste en escuchar dos CD que contienen mensajes dirigidos al subconsciente, uno debe oírse al menos dos veces durante el día y el otro en la noche, al momento de irse a dormir. “Ambos tienen técnicas de sugestión, reiteración e inducción para implantar y sostener la idea de que el estómago ha sido achicado y que por eso el apetito es menor, y que en consecuencia, es fácil el reemplazo de los malos hábitos de alimentación por otros adecuados como comer bocados pequeños, masticar mucho, dejar de comer frente a la primera señal de saciedad, etc.”, explica Irma Peña y agrega que “La grabación nocturna tiene además un guión inductor del sueño que disminuye drásticamente la ansiedad, factor que estimula la ingestión innecesaria de comida”.

González sostiene que estos nuevos hábitos, reiterados a través de la hipnosis, son consonos con las pautas alimentarias gene-

rales que deberíamos seguir todos para garantizar una ingestión calórica adecuada que no genere el tan temido sobrepeso. “Comer en platos pequeños, saborear cada bocado, hacer tres comidas y dos meriendas, evitar las grasas, incluir proteína magra, frutas y vegetales; moderar el consumo de sal y bebidas alcohólicas, tomar dos litros de agua al día y hacer ejercicio físico al menos tres veces por semana son estrategias saludables de por vida. No se trata de una dieta estricta sino de alimentarse correctamente”.

En control

La BGV propone que el paciente lleve un registro diario de su alimentación con la finalidad de monitorear sus hábitos. También se sugiere pesarse una vez por semana y tomar nota de los kilos perdidos.

No hay alimentos prohibidos. “Cuando la persona se enfrenta a la tentación de un dulce, en lugar de decirle que se reprima, lo invitamos a que satisfaga ese antojo a través de una miniporción y de forma muy lenta, disfrutando plenamente de su sabor y textura”. Para González este método funciona como una vacuna que evita perder el control.

ysabelvd@yahoo.com

* Señas

- Granya González G., nutricionista. Terapeuta certificada en BGV. Centro de Endermología Estética Cristal, Los Palos Grandes, Caracas.
- Irma Rosa Peña Cabrera, psicóloga clínica. Terapeuta certificada en BGV. Consultorio San José, Iglesia San José, Maracaibo.

Conexiones

- www.bandagastricavirtual.com

Paciente y terapeuta

“En 2008, con 85 kilos y 1,60 de altura, comienzo mi viaje para cambiar mis hábitos de alimentación para siempre. Inicio una dieta de la mano de una especialista en obesología y una terapia de Biodanza. En 2009 me hago el implante de la Banda Gástrica Virtual (BGV) y logro perder los últimos 10 kilos que me alejaban de mi peso ideal sin volverlos a recuperar. Hoy, en 2010, peso 57 kg. La BGV me ha permitido realizar la selección de alimentos sanos con alegría, sentir saciedad precoz por lo que como pequeñas cantidades y si me provoca algo muy calórico, comerlo en una pequeña porción y sentirme satisfecha”.

—Irma Rosa Peña Cabrera