

AUTODISCERNIMENTO ALIMENTAR (MENTALSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *autodiscernimento alimentar* é o ato ou efeito de escolher, ponderar, encarar, enfrentar, comparar, refletir e decidir-se pelo alimento mais saudável, não somente pelo apetite ou sabor, mas principalmente pelo tino cognitivo, impondo a racionalidade do mentalsoma sobre a voracidade do subcérebro abdominal, a fim de alcançar a saúde holossomática, a longevidade e o completismo existencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *discernimento* vem do idioma Latim, *discernere*, “separar; escolher apartando com cuidado; discernir; distinguir”. Surgiu no Século XVIII. O vocábulo *alimento* deriva também do idioma Latim, *alimentum*, “alimento; mantimento; sustento”. As palavras *alimento* e *alimentar* apareceram no Século XVI.

Sinonimologia: 01. Discernimento alimentar. 02. Ponderação nutricional. 03. Saber comer. 04. Controle da fome. 05. Raciocínio pré-refeição. 06. Seletividade alimentar. 07. Controle do peso corporal. 08. Autenfrentamento dietético. 09. Motivação alimentar. 10. Dieta inteligente.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 13 cognatos derivados do vocábulo *alimento*: *alimentação*; *alimentada*; *alimentado*; *nealimento*; *realimentação*; *realimentada*; *realimentado*; *realimentar*; *superalimentação*; *superalimentada*; *superalimentado*; *superalimentar*; *superalimento*.

Neologia. As 3 expressões compostas *autodiscernimento alimentar*, *autodiscernimento alimentar mínimo* e *autodiscernimento alimentar máximo* são neologismos técnicos da Mentalso-matologia.

Antonimologia: 1. Antidiscernimento alimentar. 2. Irracionalidade nutricional. 3. Voracidade. 4. Refeição irracional. 5. Alimentação descontrolada. 6. Obesidade. 7. Desnutrição.

Estrangeirismologia: o *sugar blues*; a *fast food*; a *slow food*; as comidas *diet*; a alimentação *light*; as *fat foods*; a *happy hour*; o *cocktail*; os *check ups*; a neodieta americana *DASH* – *Dietary Approachs to Stop Hypertension*; a dieta *trash* estadunidense.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade da Nutriciologia Somática.

Megapensologia. Eis 1 megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Comida: felicidade bioquímica*.

Coloquiologia: a *pindaíba*; a *boca-livre*.

Citaciologia. Eis frase célebre do universo da nutrição: “*você é o que come*”. Segue antiga recomendação de Hipócrates (460–377 a.e.c.): *faça do remédio o alimento e, do alimento, o remédio*.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da saúde; o holopensene pessoal da obesidade; o holopensene da fartura; o holopensene pessoal do discernimento alimentar; o holopensene pessoal da holomaturidade evolutiva; os maturopensenes; a maturopensenedade; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os evoluciopensenes; a evoluciopensenedade; os liberopensenes; a liberopensenedade; os grafopensenes; a grafopensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade; os ortopensenes; a ortopensenedade; a patopensenedade subcerebral.

Fatologia: o autodiscernimento alimentar; a sobrevivência humana; o fenômeno da *dupla carga*; o fenômeno de *transição da nutrição* nos países emergentes; a Somália e a Etiópia, ví-

timas da miséria; os Estados Unidos da América, pai da pandemia de obesidade no mundo; a fome; a miséria; o sobrepeso; a obesidade; a obesidade mórbida; o índice de massa corporal (IMC); os distúrbios alimentares; a bulimia; a anorexia; a opulência; as cirurgias bariátricas de amputação do estômago; as medicações evitáveis para emagrecer; a inteligência contextual aplicada à alimentação; a Higiene Consciencial; o *stress*, a insônia e a dieta; o uso imaturo da comida para compensar a depressão e a ansiedade; a fissura pelo açúcar; a desculpa de comer doce devido à “descompensação energética”; a reposição de glicose após trabalho intenso de energias; a comida mineira pouco inteligente; a dieta mediterrânea inteligente; o almoço de confraternização; o apego à mesa; o erro da refeição copiosa a noite; o excesso de líquido na refeição; a hérnia de hiato; o nível evolutivo revelado pelas escolhas alimentares; o hábito alimentar; o período difícil de transição entre o hábito alimentar deletério e o novo hábito saudável; a forma de sentar-se à mesa, pegar nos talheres e levar o alimento à boca; o nível sócio-econômico revelado pelos alimentos escolhidos; a geladeira de estudante com água e margarina; a cintura abdominal ideal no homem (102 cm) e na mulher (88 cm); a fita métrica; a balança; o espelho; as dislipidemias; a hipertensão arterial; o consumo moderado de sal (5g / dia ou 2g de sódio / dia) salvando 1,5 milhões de brasileiros da hipertensão arterial; o *diabetes melitus*; o suco de uva e os flavonoides antioxidantes quercitina e resveratrol; os múltiplos benefícios da alicina presente no alho; os filhos vigilantes de pais obesos; a dieta frutariana; os mimos alimentares periódicos com discernimento; o pigmento clorofila, ausente no reino animal, responsável pela geração de glicose a partir do dióxido de carbono (CO₂) no fenômeno da fotossíntese vegetal; a acumulação de glicose em forma de glicogênio hepático; o prazer momentâneo do alimento apetitoso; a escravidão alimentar; a atopia alimentar; as caminhadas regulares, 4 vezes por semana, durante 50 minutos e a esteira ergométrica, complementando a mudança de hábito alimentar.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sobreposição do subcérebro abdominal à cognição; as vidas anteriores na miséria; a autonomia consciencial; a Paragenética.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo dieta-exercícios*; o *sinergismo estado vibracional-escolha dos alimentos*; o *sinergismo da quantidade com qualidade*; o *sinergismo patológico orgia alimentar-vômitos induzidos* nos quadros de bulimia e anorexia nervosa.

Princiologia: o *princípio pessoal do “isto não é pra mim”* aplicado no restaurante; o *princípio da prioridade compulsória* aplicado à alimentação; o *princípio da autenticidade cosmoética*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* atualizado periodicamente.

Teoriologia: a *teoria da robéxis*; a *teoria da racionalidade humana*.

Tecnologia: a *técnica de comer menos*. A *técnica do questionamento bem humorado* feito ao paciente, quando afirma não compreender o motivo da própria obesidade: – Você faz fotossíntese?

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil*; o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoética*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Mentalsomatologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*; o *Colégio Invisível dos Intermisivistas*.

Efeitologia: o *efeito sanfona*; o *efeito da desnutrição mentalsomática*; o *efeito evolutivo dos bordões conscienciológicos “cadê o verbete?” e “cadê o livro?” no sedentarismo intelectual da conscin adormecida cognitivamente*.

Neossinapsologia: as *neossinapses provenientes da mudança de foco do egocentrismo para a assistência às conscins e consciexes*; a *fixação paracerebral das paraneossinapses intermissivas*.

Ciclologia: o *ciclo esquecer-relembrar*; o *ciclo ressonância-dessonância-intermissão*; o *ciclo vicioso da mentira*; o *ciclo virtuoso da Cosmoética*; o *ciclo assim-desassim*; o *ciclo desvio-reto*.

mada; o ciclo do metabolismo na quantificação dieta-exercícios; a relevância do cérebro intelectualmente ativo em todo o ciclo etário intrafísico da conscin lúcida.

Enumerologia: o arroz integral; o pão integral; o leite desnatado; o suco natural de uva; o queijo *light*; a salada sem molhos; a fruta diária. A *homeostase* somática; a *homeostase* intrafísica; a *homeostase* afetiva; a *homeostase* mental; a *homeostase* sexual; a *homeostase* energética; a *homeostase* parapsíquica.

Binomiologia: o binômio bem-estar íntimo–escolhas sensatas.

Interaciologia: a interação amizade–happy hour–petiscos–dislipidemia–infarto.

Crescendologia: o crescendo prioridade–mudança de hábito–autopenalidade lúcida–alavancagem da proéxis; o crescendo subjugação alimentar–subjugação sexual–ectopia de proéxis.

Trinomiologia: o trinômio sono-dieta-exercícios; o trinômio salada–arroz integral–grelhado; o trinômio evolutivo vegetal–animal subumano–animal humano; o trinômio corporações de processamento alimentar–setor médico–farmacêutico–indústria química; o trinômio cultura–estereótipos–subjetividade; o trinômio dieta nutritiva–sono repousante–ginástica regular; o trinômio patológico preguiça–acídia–acrasia.

Polinomiologia: o polinômio pró-obesidade almoço–refrigerante–sobremesa–café; o polinômio reflexão–decisão–mudança de hábito–neoformatação do soma.

Antagonismologia: o antagonismo tempero natural / glutamato; o antagonismo gordo / magro; o antagonismo pensenidade obesa / pensenidade saudável; o antagonismo racionalidade do coronoachaca / irracionalidade do umbilicochaca; o antagonismo comida meio / comida fim.

Paradoxologia: o paradoxo da obesidade na desnutrição tipo Kwashiorkor.

Politicologia: as políticas mundiais de contenção da pandemia da obesidade; a Parapoliticologia.

Legislogia: a lei do maior esforço aplicada à saúde e ao controle do peso corporal.

Filiologia: a autocriticofilia; a coerenciofilia; a cogniciofilia; a evolucionofilia; a intelectualofilia; a proexofilia; a raciocinofilia.

Fobiologia: a somatofobia.

Sindromologia: a síndrome metabólica; a síndrome da dispersão consciencial; a síndrome da subestimação; a síndrome da abstinência para fisiológica promovendo o regresso ao estágio anterior dos hábitos alimentares; a síndrome da abstinência da Baratrofêra.

Holotecologia: a analiticoteca; a assistencioteca; a botanicoteca; a comunicoteca; a convivioteca; a evolucionoteca; a nutroteca.

Interdisciplinologia: a Mentalsomatologia; a Etologia; a Paraetologia; a Sociologia; a Parassociologia; a Conviviologia; a Nutrologia; a Cardiologia; a Pensenologia; a Autodiscernimentologia; a Conscienciocentologia; a Intraconscienciologia; a Interassistenciologia; a Dessoematologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin faminta; a conscin obesa; a consréu ressomada; a conscin baratrofêrica; a isca humana inconsciente; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o glutão; o nutricionista; o nutrólogo; o médico nutricionista pernambucano Josué de Castro (1908–1973); o cardiologista; o endocrinologista; o geriatra; o filho; o te-nepessista; o acoplamentista; o inversor; o reciclante; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômat; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evolucionista; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o pré-serenão vulgar; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário.

Femininologia: a glutona; a nutricionista; a nutróloga; a cardiologista; a endocrinologista; a geriatria; a filha; a tenepessista; a acoplamentista; a inversora; a reciclante; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a pré-serenona vulgar; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária.

Hominologia: o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens interassistens*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens maxifraternus*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens parapsychicus*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens rationabilis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autodiscernimento alimentar *mínimo* = as dietas provisórias para perder peso em função somente da estética; autodiscernimento alimentar *máximo* = a mudança de hábito alimentar definitiva, incremento da saúde holossomática.

Culturologia: a cultura alimentar dos fast-foods; a cultura alimentar do Zeitgeist.

Pensenidade. A escolha dos alimentos e a decisão por emagrecer exigem reflexão profunda quanto ao nível de interferência do subcérebro abdominal na pensenidade da consciência intrafísica.

Mediterrânea. A dieta mediterrânea, pelo baixo consumo de gorduras saturadas, rica em carboidratos integrais, alto teor de fibras e ácidos graxos monoinsaturados, se constitui em relevante indicação para o intermissivista, a fim de chegar na fase executiva da proéxis sem os riscos cardiovasculares da síndrome metabólica: obesidade visceral, dislipidemia, diabetes e hipertensão. Vale registrar: o vinho pode ser substituído pelo suco de uva, descartando a doença do alcoolismo.

VI. Acabativa

Remissiolgia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o autodiscernimento alimentar, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Amplitude autopensênica:** Proexologia; Homeostático.
02. **Autopesagem:** Somatologia; Homeostático.
03. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
04. **Conscin frutariana:** Intrafisiologia; Homeostático.
05. **Crescendo evolutivo:** Crescendologia; Homeostático.
06. **Desviacionismo:** Proexologia; Nosográfico.
07. **Higiene consciencial:** Paraassepsiologia; Homeostático.
08. **Homeostase geral:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Iscagem interconsciencial:** Parapatologia; Neutro.
10. **Otimização dos desempenhos:** Holomaturologia; Homeostático.
11. **Previsão da autossobrevida:** Autoproexogramologia; Neutro.
12. **Priorologia:** Evoluciologia; Neutro.
13. **Saúde física:** Autoconsciencimetrologia; Homeostático.
14. **Síndrome da abstinência parafisiológica:** Autoconsciencioterapia; Nosográfico.
15. **Síndrome da subestimação:** Parapatologia; Nosográfico.

A CAUSA PRINCIPAL DA OBESIDADE ESTÁ NA FALTA DE LUCIDEZ QUANTO À RESSONÂNCIA DO SUBCÉREBRO ABDOMINAL NA COGNIÇÃO DO INTERMISSIVISTA, FATO DESVELADO PELO AUTODISCERNIMENTO ALIMENTAR.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já considerou a possibilidade de usar o autodiscernimento alimentar no dia a dia? Identificou a relação da alimentação com a programação existencial?

Bibliografia Específica:

1. **Lucchese**, Fernando; & **Machado**, José Antonio Pinheiro; *Dieta Mediterrânea, com Sabor Brasileiro*; 152 p.; 4 fichários; 3 formulários; 113 ilus.; 1 questionário; 17,5 x 10,5 cm; *pocket*; 4ª Ed.; *Coleção L&PM*; Porto Alegre, RS; 2011; páginas 133 a 135, 144 e 145.
2. **Machado**, Carlos Alberto; *O Consumo de Sal: Utilização e suas Implicações na Saúde*; 66º Congresso Brasileiro de Cardiologia; Anotação Pessoal; Porto Alegre, RS; 17.09.11.
3. **Serrano Jr.**, Carlos V.; **Timerman**, Ari; & **Stefanini**, Edson; *Tratado de Cardiologia da SOCESP – Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo*; 2.816 p.; 2 Vols.; 2 CD-ROMs; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 2ª Ed.; *Manole*; São Paulo, SP; 2009; página 661.

Webgrafia Específica:

1. **BBC Brasil**; *Aumento de Obesidade pressiona Governos de Países Emergentes*; disponível em: <<http://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2011/08/aumento-de-obesidade-pressiona-governos-de-paises-emergentes.html>>; acesso em: 08.08.11.
2. **Meniconi**, Tadeu; *Pais aprendem com os Filhos a Cuidar da Saúde, Graças a Projeto*; disponível em: <<http://g1.globo.com/dia-dos-pais/2011/noticia/2011/08/pais-aprendem-com-os-filhos-cuidar-da-saude-gracas-projeto.html>>; 13.08.11; acesso em: 13.08.11.
3. **Saraiva**, Alessandra; *FGV: Alimentação tem Queda de Preço*; disponível em: <<http://veja.abril.com.br/noticia/economia/fgv-alimentacao-tem-queda-mais-intensa-no-ipc-s>>; acesso em: 18.07.11.

E. M.