

## EFEITO SANFONA (EQUILIBRIOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *efeito sanfona* é a metáfora indicativa do ato, ou a resultante, de a conscin, homem ou mulher, experienciar o *ciclo de perda e ganho* de peso corporal, notadamente na adultez e meia-idade, após sucessivas dietas malogradas, caracterizando inconstância e labilidade no próprio comportamento alimentar.

**Tematologia.** Tema central nosográfico.

**Etimologia.** O termo *efeito* vem do idioma Latim, *effectum*, “efeito; produto de alguma causa”. Surgiu no Século XIII. A palavra *sanfona* é oriunda também do Latim *symphonia*, “harmonia de sons; instrumento musical”. Apareceu no Século XII.

**Sinonimologia:** 1. *Efeito ioiô*. 2. *Efeito expansão-retração*. 3. *Efeito distensão-contracção*. 4. *Efeito bumerangue*. 5. *Efeito elástico*. 6. *Efeito da indisciplina alimentar*. 7. *Peso flutuante*. 8. *Peso cíclico*.

**Neologia.** As duas expressões compostas *efeito sanfona moderado* e *efeito sanfona desmedido* são neologismos técnicos da Equilibriologia.

**Antonimologia:** 1. *Efeito estufa*. 2. *Efeito da Constanciologia*. 3. *Efeito da reeducação alimentar*.

**Estrangeirismologia:** a *set point theory* do peso corporal; a ditadura das formas *slim*; as modelos *plus size*; a substituição das refeições por *shakes* duvidosos; a *yo-yo dieting*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à Autequiliobiologia Comportamental.

**Proverbiologia.** Eis provérbio contemporâneo relativo ao tema: – *Não se alimente de nada que sua avó não reconheceria enquanto alimento*.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da inconstância comportamental; o holopensene pessoal centrado no gastrossoma; o holopensene da ausência de retilinearidade nas atitudes cotidianas; a pensenidade dispersiva; a pensenidade compulsiva; a fôrma holopensênica cultural favorecendo hábitos alimentares disfuncionais.

**Fatologia:** a dificuldade na fixação das rotinas úteis e hábitos alimentares sadios; a instabilidade do peso corporal; a ausência de balança na base física; a carência afetiva compensada pela ingesta excessiva de alimentos; as recompensas calóricas às frustrações cotidianas; a autodesorganização em diferentes áreas da vida; a vontade débil perante as tentações gastronômicas; a autocorrupção da conscin com sobrepeso ao evitar balanças, espelhos e fotos; os pensamentos obsessivos com o peso corporal, aparência, dietas e comida; o ato de comer escondido; a gaveta do escritório repleta de guloseimas; o guarda-roupa com variados tamanhos de vestuário; o emagrecimento rápido e pouco saudável para casamentos ou outros eventos sociais; os acidentes de percurso alimentares durante participação em festividades; as *comemorações* e *bebemorações* socialmente estimuladas; os assaltos noturnos à geladeira; os finais de semana de despedida gastronômica antes de iniciar a dieta na segunda-feira; as variáveis *sexo* e *idade* influenciando no *efeito sanfona*; as intolerâncias alimentares levando às reeducações compulsórias; a reeducação necessária dos hábitos alimentares disfuncionais; o soma ancestralmente programado para acumular gordura; a quebra da dieta; a obesidade enquanto doença crônica; a flacidez corporal decorrente do peso cíclico; a oscilação patológica entre o ato de comer excessivamente e a restrição alimentar radical; os comportamentos compensatórios inadequados após hiperíngesta alimentícia; o cuidado racional do soma denotando apreço pela autoproéxis; a prevenção da recaída; a evitação da alimentação emocional; o ato racional de refletir sobre os problemas ao invés de comer em

função deles; a distinção entre a *fome psicológica* e a *fome fisiológica*; a constância necessária nos hábitos evolutivos; a preferência pelas *calorias intelectuais*.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a hipótese de a retrodessa por inanição poder gerar compulsividade alimentar na ressonância atual; a saúde holossomática; a influência da Paragenética na Genética atual; a resolução dos conflitos com a alimentação após a segunda dessoria da consciência.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo alimentação-atividade física*; o *sinergismo determinação-vontade granítica*; o *sinergismo dos hábitos salutaris*; o *sinergismo perda de peso-manutenção do peso*.

**Principiologia:** o *princípio de gastar as calorias consumidas*, enquanto prevenção da obesidade; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP) no comedimento à mesa; o *princípio da descrença* (PD) aplicado a qualquer dieta; o *princípio do devagar e sempre*; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP) frente às restrições dietéticas prescritas; o *princípio da economia de males* na seleção dos alimentos.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) incluindo cláusula sobre autodiscernimento alimentar; o *código grupal de Cosmoética* (CGC) da família comprometida com a reeducação alimentar do filho obeso.

**Teoriologia:** a *teoria da adição alimentar*.

**Tecnologia:** a *técnica da contagem das calorias*; a *técnica da pesagem dos alimentos*; a *técnica do detalhismo* na seletividade nutricional; as *técnicas comerciais de emagrecimento*, a exemplo dos Vigilantes do Peso.

**Voluntariologia:** os *voluntários dos programas coletivos de apoio a comedores compulsivos auxiliando na superação da patologia*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Pensologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório da vida cotidiana*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da proéxis*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Dessomatologia* (CID); o *Colégio Invisível dos Nutrólogos*; o *Colégio Invisível dos Consciencioterapeutas*.

**Efeitologia:** o *efeito sanfona*; o *efeito salutar da dieta frutariana*; o *efeito sacietógeno dos carboidratos*.

**Neossinapsologia:** as neossinapses oriundas da reeducação alimentar.

**Ciclogia:** o *ciclo dieta-gula*; o *ciclo atividade física-adesão ao regime alimentar*.

**Enumerologia:** a *comida enquanto recompensa*; a *comida enquanto ansiolítico*; a *comida enquanto defesa*; a *comida enquanto fuga*; a *comida enquanto punição*; a *comida enquanto consolo*; a *comida enquanto energia*.

**Binomiologia:** o *binômio fome de boca-fome de estômago*; o *binômio educação-moderação*; o *binômio estabilidade-confiabilidade*; o *binômio leptina-grelina*.

**Interaciologia:** a *interação gástrico-psicossoma*; a *interação fome-alimento*.

**Crescendologia:** o *crescendo ingesta-saciedade*.

**Trinomiologia:** o *trinômio sedentarismo-estresse-sobrepeso*; o *trinômio grandes pratos-grandes colheres-grandes porções*; o *trinômio educação-moderação-estabilização*.

**Polinomiologia:** o *polinômio glicose-sacarose-açúcar-melado*; o *polinômio soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo dieta racional / dieta irracional*; o *antagonismo peso flutuante / peso estável*; o *antagonismo autoconstância / autodesorganização*; o *antagonismo voracidade do subcérebro abdominal / racionalidade do mentalsoma*; o *antagonismo tempos de fartura / tempos de escassez*.

**Paradoxologia:** o paradoxo de consumir alimentos sem ter fome; o paradoxo da mídia televisiva apresentar na própria grade, programas de receitas hipercalóricas e, concomitante, séries de reeducação alimentar estrita; o paradoxo do dietista obeso.

**Politicologia:** as políticas públicas de prevenção e tratamento da obesidade; a política nacional de segurança alimentar.

**Legislogia:** a lei do menor esforço no consumo fácil de alimentos industrializados.

**Filiologia:** a dietofilia; a biofilia; a somatofilia; a reeducacifilia; a recexofilia; a constanciofilia; a racionofilia.

**Fobiologia:** a dismorfofobia; a recinofobia.

**Sindromologia:** a síndrome da compulsão alimentar; a síndrome da anorexia; a síndrome da ectopia afetiva (SEA).

**Maniologia:** a mania das progenitoras superprotetoras de empanturrarem os filhos pequenos; a mania de beliscar petiscos durante todo dia; a mania de comer doces após as refeições; a mania da obrigatoriedade de comer chocolate na Páscoa; a mania da obrigatoriedade de comer panetone no Natal; a mania da obrigatoriedade de comer bolo no aniversário; a mania de fazer dieta.

**Mitologia:** o mito da dieta definitiva; o mito do(a) gordinho(a) feliz; a queda recorrente dos mitos sobre alimentos prejudiciais à saúde; o mito do chá milagroso.

**Holotecologia:** a somatoteca; a bulimioteca; a antissomatoteca; a criterioteca; a proexoteca; a discernimentoteca; a controversioteca; a mentalsomatoteca.

**Interdisciplinologia:** a Equilibriologia; a Nutrologia; a Dietética; a Somatologia; a Genética; a Paragenética; a Reeduaciologia; a Constanciologia; a Farturologia; a Coerenciologia; a Discernimentologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

**Masculinologia:** o comedor compulsivo; o bulímico; o glutão de festa; os frequentadores assíduos de restaurantes; os *beliscadores full time*; o *falso magro*; o esquálido; o chocólatra; o nutricionista; o nutrólogo; o dietista; o endocrinologista; o intermissivista saudável.

**Femininologia:** a comedora compulsiva; a bulímica; a glutona de festa; as frequentadoras assíduas de restaurantes; as *beliscadoras full time*; a *falsa magra*; a esquálida; a chocólatra; a nutricionista; a nutróloga; a dietista; a endocrinologista; a intermissivista saudável.

**Hominologia:** o *Homo reptilianus*; o *Homo sapiens acriticus*; o *Homo sapiens pathologicus*; o *Homo sapiens bulimicus*; o *Homo sapiens anorecticus*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens homeostaticus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *efeito sanfona moderado* = a oscilação do peso corporal, recorrente, de 4 quilos para mais ou para menos; *efeito sanfona desmedido* = a oscilação do peso corporal, recorrente, de 10 quilos para mais ou para menos.

**Culturologia:** a cultura da hiperfagia; a cultura da silhueta esquálida; a cultura da vaidade; a cultura da hipervalorização somática; a cultura da comida farta e barata; a cultura do fast food; a cultura da Reeduaciologia Nutricional.

**Profilaxiologia.** Antes de realizar quaisquer mudanças na rotina nutricional perante a adoção de dieta alimentar, a conscin pode procurar a orientação e acompanhamento de profissionais de saúde especializados (médico endocrinologista, clínico geral, nutricionista, nutrólogo), evitando a autoprescrição dietética.

**Taxologia.** Segundo a *Nutrologia*, eis a título de exemplos, em ordem alfabética, 31 modalidades de diretrizes alimentares, desde restrições objetivando a redução de peso, modismos, até indicações nutricionais objetivando a saúde somática (Ano-base: 2013), não constituindo, contudo, nesse contexto, sugestões ao leitor ou leitora, mas antes conteúdo informacional objetivando a expansão das pesquisas técnicas sobre o tema em análise:

01. **Dieta cetogênica.** Corta totalmente a ingestão de carboidratos.
02. **Dieta da farinha de maracujá.** Recomenda única colher de sopa da farinha da casca da fruta a cada refeição.
03. **Dieta da linhaça.** Inclui a linhaça triturada em todas as refeições.
04. **Dieta da ração humana.** Inclui suplemento alimentar em pó, à base de cereais integrais e sementes, em substituição à refeição diária.
05. **Dieta das cores.** Divide os alimentos em 6 cores indicadas na composição do cardápio diário.
06. **Dieta da sopa.** Prescreve o uso de sopa nutritiva ao longo da semana em substituição às principais refeições diárias.
07. **Dieta das estrelas.** Indica alimentos saudáveis através de pontuação com estrelas, distribuídos ao longo do cardápio semanal.
08. **Dieta das proteínas.** Prevê a ingestão de proteína animal, tendo sido proposta pelo cardiologista americano Robert Atkins (1930–2003).
09. **Dieta das 3 horas.** Propõe o consumo de alimentos a cada 3 horas, mantendo o metabolismo acelerado.
10. **Dieta de Beverly Hills.** Busca a reação química dos alimentos para perder peso.
11. **Dieta de Dukan.** Prescreve apenas 100 alimentos, 72 de origem animal e 28 de origem vegetal, tendo sido proposta pelo médico francês Pierre Dukan (1941–).
12. **Dieta definitiva de Beck.** Fundamentada nos princípios da terapia cognitiva-comportamental (TCC), ensina a *pensar magro*.
13. **Dieta de Sonoma.** Adapta a dieta mediterrânea aos alimentos produzidos em Sonoma, região da Califórnia, Estados Unidos, a exemplo de carnes magras, azeite de oliva e grãos integrais.
14. **Dieta de South Beach.** Identifica gorduras e carboidratos saudáveis para incluir na dieta.
15. **Dieta dissociada.** Recomenda a não associação de proteína animal e carboidratos na mesma refeição.
16. **Dieta do astronauta.** Limita as refeições a alimentos congelados e desidratados pelo processo de liofilização.
17. **Dieta do azeite.** Indica consumo diário de duas colheres de azeite de oliva.
18. **Dieta do chá verde** (*camellia sinensis*). Sugere a ingestão de 3 xícaras da infusão por dia.
19. **Dieta do índice glicêmico.** Prescreve alimentos com baixo índice glicêmico a exemplo dos grãos integrais.
20. **Dieta do óleo de coco.** Insere 3 colheres do óleo extra virgem na dieta, prometendo reduzir o colesterol ruim e prevenir doenças cardiovasculares.
21. **Dieta do ponto Z.** Controla os níveis de insulina por meio de alimentação rica em vegetais com baixos índices glicêmicos, tendo sido proposta pelo médico estadunidense Barry Sears (1947–).
22. **Dieta dos pontos.** Certifica aos alimentos valores numéricos, levando ao controle do número de pontos ingeridos e utilizando grupo semanal de apoio com pesagem pública.

23. **Dieta dos Vigilantes do Peso.** Funciona enquanto programa coletivo de redução gradual do peso com reuniões semanais de apoio.

24. **Dieta do tipo sanguíneo.** Preconiza alimentos específicos de acordo com o grupo sanguíneo.

25. **Dieta do vinagre.** Indica o consumo de duas colheres de sopa de vinagre diluído em água antes das principais refeições.

26. **Dieta frutariana.** Privilegia o consumo predominante de frutas frescas.

27. **Dieta mediterrânea.** Indica vegetais e frutas frescas, peixes e gorduras saudáveis.

28. **Dieta ortomolecular.** Preconiza alimentos antioxidantes, vitaminas e aminoácidos.

29. **Dieta para adictos em carboidratos.** Concentra o foco no tratamento da adição alimentar.

30. **Dieta vegetariana.** Diferencia o cardápio em ovolactovegetariano, lactovegetariano ou vegano.

31. **Dieta volumétrica.** Recomenda refeições com grande quantidade de alimentos com baixo teor calórico.

**Nutrologia.** A adoção de dietas, sejam auto ou heteroprescritas, quando seguidas estritamente, podem levar à redução importante de peso corporal. Contudo, se a nova rotina alimentar não for complementada pela orientação nutricional técnica, atividade física e equilíbrio emocional, concomitantes, a tendência é a conscin voltar aos retro-hábitos nutricionais e recuperar as medidas corporais perdidas.

**Circulologia.** Considerando a situação descrita anteriormente, a conscin com os quilos recuperados volta a iniciar neodieta, retrocedendo no peso, mas sem perspectiva de mantê-lo por longo prazo. Forma-se o círculo vicioso caracterizando o *efeito sanfona*.

**Mecanismo.** A recuperação do peso após o emagrecimento pode estar relacionado a 2 mecanismos, listados a seguir em ordem alfabética:

1. **Fisiológico-basal.** A perda de peso parece causar a estimulação do apetite e queda nas taxas metabólicas, acionando o mecanismo de conservação de energia e levando à recuperação das reservas lipídicas anteriores ao início do regime alimentar.

2. **Psicológico.** Conflitos e carências emocionais, aliados à ansiedade, podem levar a conscin com peso flutuante a buscar na comida a gratificação não encontrada em outras áreas da vida ou ainda a constituição de *couraça de gordura*, ilusoriamente protetora das agruras da existência e dos relacionamentos frustrantes.

**Terapeuticologia.** Segundo a *Recinologia*, a superação do *efeito iô-iô* tem encontrado nas abordagens da reeducação nutricional e das terapias psicológicas cognitivas, aliadas *de peso* no enfrentamento da patologia alimentar.

**Autoconsciencioterapia.** As 4 etapas autoconsciencioterápicas, relacionadas a seguir, em ordem funcional, aliam-se à autodeterminação da conscin na remissão da compulsão alimentar e da consequente flutuação de peso corporal:

1. **Autoinvestigação:** a autopesagem regular registrada; a análise das constantes oscilações de peso; o registro dos alimentos e quantidades ingeridas diariamente; a comparação entre as dietas frustradas já efetuadas; o cotejo dos descontroles emocionais relacionados à intemperança alimentar; o estudo da herança genética relativa à obesidade; o autodidatismo sobre a temática, expandindo a cognição alimentar.

2. **Autodiagnóstico:** o autorrealismo perante a própria relação patológica com a comida; a constatação do papel do ansiosismo na condição de gatilho da hiperingesta alimentar; a conscientização quanto aos maus hábitos nutricionais necessitando de reciclagem.

3. **Autenfrentamento:** a determinação intraconscin na reversão da instabilidade no peso corporal; a mudança de hábitos alimentares; a disciplina na aquisição e preparo da própria dieta; a busca, quando necessário, por terapias de apoio (consciencioterapia; psicoterapia indivi-

dual ou grupal); a orientação técnica, especializada, substituindo as autoprescrições perigosas; as estratégias para evitar recaídas (os abusos programados em festas ou datas especiais; as refeições livres semanais).

4. **Autossuperação:** a conquista da equilibração emocional, auxiliar aos neo-hábitos alimentares; a mudança cognitiva do *pensar gordo* para o *pensar magro*; a manutenção sadia do peso corporal após implantação de rotina alimentar saudável; o hábito da ingestão racional de nutrientes; a autaceitação da tipologia somática; o autodiscernimento alimentar diuturno; a assunção do princípio de “*comer para viver e não viver para comer*”.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** 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 *efeito sanfona*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adicção alimentar:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Antiadicção:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
03. **Autodiscernimento alimentar:** Mentalsomatologia; Homeostático.
04. **Autodispersividade:** Autexperimentologia; Nosográfico.
05. **Autopesagem:** Somatologia; Homeostático.
06. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
07. **Boca:** Somatologia; Neutro.
08. **Concessão antievolutiva:** Parapatologia; Nosográfico.
09. **Conscin displicente:** Autoconscienciometrologia; Nosográfico.
10. **Conscin frutariana:** Intrafisiologia; Homeostático.
11. **Constância vital:** Constanciologia; Homeostático.
12. **Fixação no rentável:** Autevoluciologia; Homeostático.
13. **Perda de peso corporal:** Somatologia; Neutro.
14. **Pseudorracionalidade:** Autocogniciologia; Nosográfico.
15. **Temperamento instável:** Autotemperamentologia; Nosográfico.

## **A SUPERACÃO DO EFEITO SANFONA EXIGE DA CONSCIN ANSIOSA E INCONSTANTE A REEDUCAÇÃO DAS ROTINAS ALIMENTARES E, NOTADAMENTE, DA AUTOPENSENIDADE CENTRADA NA SATISFAÇÃO DOS APETITES EMOCIONAIS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, vem mantendo constância no peso corporal nos últimos 5 anos? É adepto(a) de dieta alimentar racional e saudável? Desde quando?

### **Bibliografia Específica:**

1. Beck, Judith S.; *Pense Magro: A Dieta Definitiva de Beck (The Beck Diet Solution: Train your Brain to Think like a Thin Person)*; pref. Aaron T. Beck; revisão Melanie Ogliari Pereira; trad. Leda Maria Costa Cruz; 318 p.; 12 caps.; 1 cronograma; 112 enus.; 2 gráfs.; 14 tabs.; 17 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; Artmed; Porto Alegre, RS; 2009; páginas 33 a 39 e 75 a 102.
2. Jane, Hirschmann; & Carol, Munter; *Adeus às Dietas: Como Superar a Compulsão Alimentar num Mundo Cheio de Comida (Overcoming Overeating)*; pref. Elisabeth Chulman Wajnryt; revisor Maria Elisabeth Machado Pinto Silva; trad. Maria Neusa Dias Mendes Ferreira; 296 p.; 17 caps.; 1 teste; 21 x 14 cm; br.; Saraiva; São Paulo, SP; 1991; páginas 17 a 271.
3. Lopes, Adriana; & Takimoto, Nario; *Teática da Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Revista; Trimestral; 11 enus.; 2 microbiografias; 10 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 13 a 22.
4. Roizen, Michael F.; & OZ, Mehmet C.; *O Corpo Inteligente: Conheça seu Corpo e rejuvenesça, controle e reduza seu Peso, fique com a Cintura Perfeita (You on a Diet: The Owner's Manual for Waist Management)*; revisão

Edna Cavalcanti; & Roberta Borges; trad. Ana Beatriz Rodrigues; 352 p.; 4 partes; 12 caps.; 1 *E-mail*; 99 enus.; 171 ilus.; 2 minicurriculos; 49 tabs.; 10 testes; 1 *website*; 3 apênds.; alf.; 24,5 x 17,5 x 3 cm; enc.; *Elsevier*; Rio de Janeiro, RJ; 2007; páginas 3 a 116.

5. **Idem**; *Você: Manual do Proprietário: Um Guia Completo que revela os Segredos do seu Corpo e vai torná-lo mais Saudável e mais Jovem (You: The Owner's Manual)*; revisor Heliete Vaitsman; trad. Ana Beatriz Rodrigues; 380 p.; 12 caps.; 1 *E-mail*; 1 cronograma; 102 enus.; 90 ilus.; 48 tabs.; 1 teste; 1 *website*; alf.; 24,5 x 17,5 x 3 cm; enc.; *Elsevier*; Rio de Janeiro, RJ; 2006; páginas 307 a 364.

#### **Webgrafia Específica:**

1. **Andrade**, Bárbara M. C.; **Mendes**, Carlos M. Cardeal; & **Araújo**, Leila M. Batista; *Peso Flutuante no Tratamento de Mulheres Obesas*; Artigo; *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*; Vol. 48; N. 2; São Paulo, SP; Abril, 2004; 2 *E-mails*; 4 tabs.; 26 refs.; páginas 276 a 281; disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-27302004000200011&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302004000200011&lng=pt&nrm=iso)>; acesso em: 16.04.13; 20h; ISSN 0004-2730.

E. M. M.