

A sabedoria alimentar

Food wisdom



Regras da comida: um manual da sabedoria alimentar. Michael Pollan. Tradução, Adalgisa Campos da Silva. 1ª ed., Rio de Janeiro: Intrínseca, 2010. 160p. ISBN:978-85-98078-92-2

Maria Fátima Garcia de Menezes*
Professora Assistente no Departamento de
Nutrição Social da Universidade do Estado
do Rio de Janeiro.
E-mail: m.fatima.menezes@gmail.com

Michael Pollan, jornalista americano, escreve para a *New York Times Magazine* e é professor na Universidade de Berkeley. Autor de *O dilema do onívoro* (2007) e *Em defesa da comida: um manifesto* (2008), lança mais um livro, *As regras da comida: um manual da sabedoria alimentar* (2010).

Em um momento em que os números evidenciam a obesidade e sua relação com as doenças crônicas não-transmissíveis, como diabetes, hipertensão, dislipidemia, câncer, como o principal e crescente problema da saúde coletiva, a Nutrição se coloca numa posição de encontrar as respostas para reverter esse quadro. A ciência, apoiada no saber biomédico, caminha de forma intensa no aprofundamento das substâncias “benéficas” dos alimentos, chamados de alimentos funcionais ou nutracêuticos, das substâncias “maléficas” ou das interações entre os nutrientes e a genética, a nutrigenômica.

Fortalecem as orientações de uma alimentação saudável que se relaciona, na verdade, a uma alimentação para a doença, ou seja, para evitar a doença. Precisamos comer duas castanhas do Pará por dia,

uma colher de azeite extravirgem, peixes ricos em ômega-3 duas vezes por semana, leites fermentados e iogurtes ricos em probióticos, proteína de soja, cinco porções de frutas, legumes e verduras, uma taça

de vinho tinto e até substituir uma refeição por uma mistura de cereais. Michael, em sua obra, faz uma crítica contundente a essa ciência da Nutrição e às orientações construídas a partir dela, o que chama da “era do nutricionismo”. Chama nossa atenção para o que defende ser uma valorização dos nutrientes em detrimento da comida, a saúde/doença em detrimento do prazer/convívio/socialização, da razão em detrimento da cultura.

Em entrevista concedida à revista *Veja*, alerta que os profissionais tomaram para si a responsabilidade de decidir o que é melhor para vida das pessoas, pois “*como os nutrientes são invistíveis para todos, exceto para o cientista e seu microscópio, escolher o que comer tornou-se uma decisão para profissionais, e não para amadores.*” (abril, 2008). Segundo Michael, os profissionais não relativizam as divergências e indefinições, o que acaba por confundir as decisões. Analisa o sistema de produção e comercialização de alimentos e o contexto social atual da vida contemporânea. Discute temas sobre agrotóxicos, transgênicos, aditivos, orgânicos, indústria alimentícia, globalização, culinária, prazer de comer. Propõe uma nova abordagem, que se afaste do domínio do poder da ciência e da indústria e se aproxime da cultura, mas não foge à lógica de criar regras para o bem-viver. É certo que defende que pensa nelas mais como “*políticas pessoais*” do que “*leis fixas*”. Como toda regra, deve ser flexibilizada, contextuali-

zada dentro da perspectiva de cada indivíduo ou coletividade.

No seu mais recente livro, transforma suas ideias em um conjunto de 64 regras práticas, que define como “*simples para comer de maneira saudável e feliz*”. Para cada uma das regras, apresenta uma breve explicação. Está organizado em três partes. Na parte I, “O que devo comer? Coma comida”, propõe a distinção sobre o que é “*comida de verdade*” dos “*produtos altamente processados da ciência alimentar*” e algumas das regras são: “*Não coma nada que sua avó não reconheceria como comida*” e “*Evite produtos alimentícios que contenham ingredientes que um aluno do terceiro ano não consiga pronunciar*”. Na parte II, “Que tipo de comida devo comer? Principalmente vegetais”, mantém a proposta de comida de verdade e integral, e sugere “*trate a carne como um ingrediente extra ou um alimento para ocasiões especiais*”. Por fim, na parte III, “Como devo comer? Não em excesso”, focaliza a relação da pessoa, da cultura com a comida e defende “*Pare de comer antes de se sentir satisfeito*” e “*Só coma à mesa*”.

É uma leitura interessante e provocativa. Vale pela ênfase a aspectos pouco considerados na Nutrição e tão fundamentais para se pensar sobre sua relação com a alimentação e a saúde: comida, cultura, prazer, felicidade. Vale pela oportunidade de reflexão e debate sobre a produção do conhecimento na área de Nutrição, sobre nossa prática profissional e, principalmente, sobre nossas escolhas alimentares.