

# Liberem a dieta

## Free the diet

Elaine de Azevedo<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Espírito Santo, Depto de Ciências Sociais, Centro de Ciências Humanas e Naturais. Vitória-ES, Brasil.

Correspondência / Correspondence

Elaine de Azevedo

E-mail: elainepeled@gmail.com

### Resumo

Este ensaio pretende explorar as chamadas dietas restritivas ou *free diets* (com foco para a dieta isenta de glúten e lactose – as *gluten e lactose free diets*) a partir de uma abordagem sociocultural. Para cumprir tal objetivo, são mobilizados diferentes autores das áreas da Antropologia e Sociologia da Alimentação e da Nutrição. Uma breve retrospectiva sobre diferentes alimentos que vêm sofrendo algum tipo de restrição entre os especialistas em Nutrição – leite materno, ovos, banha, manteiga, leite, trigo, carnes – endossa a discussão. Percebe-se que cultura, localidade e ajuste territorial são dimensões ignoradas na construção social do conceito de dieta saudável sob tal perspectiva restritiva que supervaloriza os nutrientes em detrimento dos alimentos, fomenta a culpa e a ideia de uma alimentação restritiva e individualizada, apoiada na visão biológica da saúde, desprovida de valores afetivos, ambientais, culturais, políticos e sociais. Além disso, tal abordagem acaba apoiando a industrialização dos alimentos e a medicalização da Nutrição.

**Palavras-chave:** Cultura. Alimentação. Dieta. Glúten. Lactose.

### Abstract

This essay aims to explore the restrictive diets – so-called free diets (with focus to the gluten and lactose-free diet) – from a socio-cultural approach. To this end, different authors from the fields of Anthropology and Sociology of Food and Nutrition were mobilized. A brief retrospective on different foods that has suffered some sort of restriction by Nutrition experts – as

breast milk, eggs, lard, butter, milk, wheat, meat – endorse the discussion. It can be seen that dimensions as culture, location and territorial adjustment were ignored in the social construction of the healthy diet concept under such restrictive view. This perspective overestimates the nutrients at the expense of food and promotes the blame and the idea of a restrictive and individualized diet based on the biological view of health, devoid of emotional, environmental, cultural, political and social values. Furthermore, this approach ends up supporting the industrialization of food and the medicalization of Nutrition.

**Key words:** Culture. Eating. Diet. Glutens. Lactose.

## Introdução

A ciência da Nutrição, influenciada pela perspectiva da reflexividade, abriga incontável número de restrições e práticas alimentares\* que contribuem significativamente para o campo das controvérsias científicas.\*\* É quase impossível acompanhar a velocidade de surgimento de tais práticas – muitas delas de caráter dietoterápico, restritivo e reducionista – frequentemente desconectadas da dimensão socioambiental e cultural que transpassa o conceito contemporâneo de alimentação saudável.

Este ensaio, apoiado em diferentes autores das áreas da Antropologia e Sociologia da Alimentação e da Nutrição, pretende promover uma reflexão sobre as chamadas dietas *free* (com foco para a dieta isenta de glúten e lactose – as *gluten* e *lactose free diets*), a partir de uma abordagem sociocultural.

A abordagem dessas práticas se debruça, primeiramente, sobre sua intrigante condição de antagonismo e de “despertencimento” no campo da Nutrição. Diferentes títulos controversos rondam tais práticas restritivas como “cientificamente comprovadas; sem respaldo científico e restritivas não consensual;\*\*\* empíricas; naturais; alternativas”. Isso porque tais práticas *free* não se encaixam em categorias de práticas leigas, nem científicas. Mesmo que, sob o senso comum,

\* Nomeadas aqui “práticas alimentares” por não serem dietas ou restrições dietéticas de curta duração, mas uma opção alimentar cotidiana. Entretanto, frequentemente usa-se o termo “dieta” para se referir às mesmas que será, eventualmente, também utilizado neste ensaio.

\*\* Para aprofundar o campo das controvérsias científicas na Nutrição, indica-se o artigo “Riscos e controvérsias na construção social do conceito de alimento saudável: o caso da soja”.<sup>1</sup>

\*\*\* Menção ao posicionamento dos Conselhos Regionais de Nutrição (CRN3 e CRN5) sobre as restrições ao consumo de leite e de trigo. Disponíveis em: <http://www.nutritotal.com.br/diretrizes/files/350--ParecerCRNLeite.pdf> [http://crn5.org.br/wp-content/uploads/2013/05/02\\_23.08.12-PARECER\\_CRN3\\_GLUTEN.pdf](http://crn5.org.br/wp-content/uploads/2013/05/02_23.08.12-PARECER_CRN3_GLUTEN.pdf)  
Acesso em: 6 nov 2014.

sejam correntemente relacionadas a uma proposta alternativa à visão da Nutrição científica, essas propostas acabam, na verdade, por endossar a perspectiva do Nutricionismo,<sup>2,\*\*\*\*</sup> Essa visão, que influencia fortemente a área clínica da ciência alimentar, supervaloriza os nutrientes em detrimento dos alimentos, fomenta a ideia de uma alimentação individualizada e biologicista, desprovida de valores ambientais, culturais, políticos e sociais.<sup>3</sup> Porém, os nutricionistas mais ortodoxos, apesar de utilizarem com frequência as mesmas lógicas restritivas, não aceitam bem essa abordagem quando se trata de alguns alimentos como o trigo e o leite. Tais restrições encontram respaldo na perspectiva da Nutrição Funcional, um tipo de descendente bastardo da Nutrição Clínica que tem na análise bioquímica e na pesquisa científica quantitativa aliados comuns.

Se por um lado algumas das *free diets* são desqualificadas pela abordagem científica da Nutrição que as associam a doenças ou disfunções, ou seja, a intolerâncias e alergias específicas, por outro tais práticas são comumente vinculadas a uma opção alimentar “natural”, culturalmente correta que resgate conhecimentos tradicionais. Essa visão pode ser ilustrada na postagem numa rede social<sup>\*\*\*\*</sup> de que a dieta dos índios brasileiros era “glúten *free*, lactose *free* e baseada em plantas”, citando a carta de Pero Vaz de Caminha,<sup>\*\*\*\*\*</sup> de 1500:

*Eles não lavram nem criam. Nem há aqui boi ou vaca, cabra, ovelha ou galinha, ou qualquer outro animal que esteja acostumado ao viver do homem. E não comem senão deste inhame, de que aqui há muito, e dessas sementes e frutos que a terra e as árvores de si deitam. E com isto andam tais e tão rijos e tão nédios que o não somos nós tanto, com quanto trigo e legumes comemos...*

Não há dúvida de que a carta reforça conhecimentos preciosos frequentemente esquecidos entre os especialistas da Nutrição: a dieta saudável deve manter seu componente cultural; as dietas tradicionais eram ricas em vegetais locais; os carboidratos complexos eram ingeridos sob a forma de cereais e tubérculos sazonais; e as dietas tropicais tradicionais tinham baixo teor de proteína e gordura animal. O leite e o trigo não faziam parte da alimentação tradicional indígena no Brasil – apesar da caça e da pesca serem usuais entre os mesmos. Entretanto, essa premissa deveria ser complexificada frente aos hábitos de outros povos de consumir carnes de animais domesticados, trigo e laticínios – alimentos locais para algumas sociedades do Hemisfério Norte. Além disso, a afirmação desqualifica a importância da imigração europeia e africana que influenciou os hábitos alimentares de parte da população há mais de 500 anos e incluiu na dieta esses produtos, generosamente incorporados na alimentação de muitos brasileiros.

---

\*\*\*\* Termo criado por Gyorgy Scrinis<sup>2</sup> e popularizado por Michel Pollan<sup>3</sup>.

\*\*\*\* Postagem recebida em Rede Social particular da autora em 4 de julho de 2014.

\*\*\*\*\* Carta completa disponível em: [http://educaterra.terra.com.br/voltaire/500br/carta\\_caminha.htm](http://educaterra.terra.com.br/voltaire/500br/carta_caminha.htm)  
Acesso em: 4 set. 2014.

Com bastante frequência, o alimento, estratégia básica de sobrevivência, de fomento do prazer e de inserção social e cultural, passou a ser uma amálgama de nutrientes demonizados. Uma vez desconectado da perspectiva geográfica e cultural, o ato de comer na contemporaneidade tornou-se uma complexa ação reflexiva, permeada de angústias e dúvidas que a ciência está longe de dissipar. Na verdade, a ciência desempenha papel central na dimensão *gastroanômica*, discutida pelo sociólogo Claude Fischler em Goldenberger.<sup>4</sup>

A ideia de expor analiticamente as partes nutricionais e prejudiciais do alimento expressa uma perspectiva racionalista e pessimista que não cabe na ideia de uma refeição aprazível, significativa e compartilhada. Exemplos? O ovo, a manteiga e a banha, contribuintes do quindim, do biscoitinho amanteigado e da feijoada de sábado foram reduzidas a uma condição de “gordura animal que satura o sangue”; o churrasco do domingo e o peru de Natal representam excesso de proteína e processos de putrefação que causam intoxicação nos longos intestinos herbívoros do ser humano culturalmente onívoro; e a noite de queijos e vinho ou a coalhada árabe do encontro sírio-libanês tornaram-se sinônimos de alergias e intolerância à lactose.

Em tempos de fragilidade do antropocentrismo e de preocupações relevantes com a ética e com o bem-estar animal, as restrições vinculadas ao consumo de proteína animal poderiam até reverberar nos conceitos de “cultura de autocontrole e refinamento”, de Beardsworth & Keil,<sup>5</sup> de “civilização do apetite”, de Mennel<sup>6</sup> e de “ideologia do cuidado se opondo à ideologia da exploração”, de Fiddes,<sup>7</sup> citados por Azevedo.<sup>8</sup> Porém, nem sempre o comedimento no consumo desses alimentos de origem animal dialoga com tais nobres premissas sociológicas.

O interessante disso tudo é que o glúten, a lactose, a gordura animal e alimentos como o trigo, a carne e o leite parecem causar mais furor nutricional e midiático do que os efeitos cumulativos sobre a saúde humana dos agrotóxicos, dos hormônios, antibióticos e emulsificantes, corantes, adoçantes, conservantes, entre muitos outros aditivos sintéticos usados para baratear custos e aumentar tempo de prateleira dos produtos industrializados.

A perspectiva clínica da Nutrição, cujas premissas restritivas e dietéticas dilapidaram o deleite gastronômico, vem desempenhando, há muito tempo, o papel de guilhotina de prazeres – pelo menos nos países que tinham alimentos disponíveis para a população. No início de 1890, o Departamento Americano de Agricultura dos EUA já apoiava pesquisas que relacionavam agricultura e nutrição humana e apontava os malefícios de uma dieta com grande quantidade de carnes, carboidratos e açúcares, como era o caso da norte-americana.<sup>9</sup>

O Brasil seguiu os passos da proposta estadunidense, porém a Nutrição e a Saúde Pública aqui tiveram maiores preocupações relacionadas com a fome e com a falta de alimentos. Entretanto, o que pouco se discute é que as controvérsias relacionadas às restrições alimentares têm muitas dimensões políticas e sociais inseridas em diferentes momentos históricos que desqualificaram a

cultura. Isso quer dizer que há tempos alimentos saudáveis são sacrificados nas fogueiras de uma ciência desculturalizada, incitadas pelos interesses econômicos do sistema agroalimentar moderno.

## A demonização dos alimentos – uma breve retrospectiva

Em terras tupiniquins, na década de 1960, aconteceu a talvez mais peculiar demonização de um alimento – o leite materno. Com o suporte de estudos científicos apoiados pela indústria alimentar e pela agricultura moderna baseada na extensiva monocultura de grãos – base da ração que promovia o aumento da produção de leite bovino – pediatras passaram a recomendar a substituição do leite “fraco” das mamíferas humanas pelo leite desidratado e maternizado. Esse descuido científico foi rapidamente retificado quando o pó passou a ser misturado com água de baixa qualidade e os bebês adoeciam por causa de diarreia e por falta das imunoglobulinas, protetoras da imunidade infantil. Reverteu-se a situação entre os especialistas, mas até hoje o país investe em campanha de aleitamento materno para sensibilizar mamíferas pretensamente esclarecidas que o seu leite é o melhor para seu filho. Naturalmente, essa não é a única razão que leva à desqualificação da amamentação entre as mulheres, mas esse deslize científico foi de grande relevância para o cenário.

Depois desse episódio, mantinha-se a necessidade de escoar o excedente de produção de grãos das extensas monoculturas. Das sementes de soja e milho que passaram a cobrir os solos brasileiros, foram criados dois produtos alimentícios enaltecidos pelos especialistas desatentos: o óleo vegetal e a margarina. Ainda hoje, esses óleos ocupam papel privilegiado na dieta e são incentivados como promotores da saúde vascular. Tais produtos, com potente apelo dietético e saudável, substituíram a nefasta gordura animal, novo foco da restrição nutricional. Leia-se aqui ovos, leite integral, banha, manteiga e nata – alimentos naturais, provenientes de animais criados *free*, base da dieta do pequeno agricultor. Esse trabalhador em extinção, expulso de suas terras pelo sistema agroalimentar moderno, ao se exilar nas cidades, incorporou os hábitos de vida urbanos; passou a consumir mais alimentos processados e refinados, substituiu o eventual fumo de rolo pelos cigarros industrializados, passou a trabalhar em atividades sedentárias, e essas mudanças, aliadas ao nível de insatisfação e estresse urbano e ao desencaixe cultural, contribuíram para o aparecimento de doenças cardiovasculares.

O estilo de vida urbano se configurou, mas foi a gordura animal que acabou condenada pelas pesquisas reducionistas realizadas com cobaias estressadas e sedentárias dos laboratórios, em parceria com empresas produtoras de óleos vegetais e gorduras hidrogenadas. Esses vínculos nem sempre significam pesquisas manipuladas, mas quando uma corporação apoia a ciência, há mais chances de se enfatizar efeitos favoráveis aos interesses das empresas e negligenciar resultados negativos.

Bem, o final da história da gordura animal é conhecido. As doenças cardiovasculares continuam a matar milhões de cidadãos urbanos que se privaram dos prazeres da mesa, sob a ditadura dos alimentos desnatados e *lights*, do óleo vegetal, das gorduras hidrogenadas e da margarina.<sup>10,\*\*\*\*\*</sup>

Para desconsolo do lucrativo *marketing* alimentar que fomenta as propagandas da margarina, os cientistas descobriram recentemente que essa massa artificial contém ácidos graxos *trans* que estimulam a produção de colesterol, inibindo o HDL, uma lipoproteína de alta densidade envolvida no transporte do colesterol no sangue, e aumentando o nível de LDL, um tipo de colesterol indesejado.

Os sobreviventes dessa dieta, privados também do leite integral, do ovo e da banha, resgatam hoje, sem indenização, o prazer de consumir esses vilões absolvidos pelas controvérsias da ciência. Hoje, alguns especialistas estimulam seu consumo dentro de uma dieta tradicional rural brasileira à base de alimentos frescos e integrais como frutas tropicais e verduras locais, arroz de pilão, milho, leguminosas, mandioca e derivados, inhame, cará, laticínios, carne e pesca eventual, gorduras de coco, de palma e de açaí, rapadura e açúcar mascavo. Dieta que deveria ser a base alimentar do povo brasileiro, um *melting pot* de influências indígenas, europeias e africanas, como diria Câmara Cascudo.<sup>11</sup>

Mas a superprodução de grãos mantém parcerias com a indústria de alimentos e com a pesquisa em Nutrição e, além de expulsar os remanescentes agricultores do meio rural, continua impulsionando o desenvolvimento de outras *technofoods*, como o extrato e a proteína texturizada de soja (nostalgicamente chamados de leite e carne de soja) ou de alimentos industrializados do tipo lactose e glúten *free*, eficientes substitutos dos atuais foco de crucificação dietética: a carne, o leite e o trigo. A tais alimentos tradicionais vem sendo atribuído um caráter negativo, especialmente pelos nutricionistas funcionais aficionados pelos estudos bioquímicos comprobatórios, sem considerar a quantidade e a qualidade desses alimentos, as mudanças sofridas pelos mesmos durante o processo de industrialização agroalimentar e o contexto cultural da alimentação.

---

\*\*\*\*\* É importante conhecer sua origem e processamento para compreender a crítica ao consumo irrestrito.

Os óleos poli-insaturados são normalmente extraídos de grãos produzidos convencionalmente, transgênicos e contaminados com agrotóxicos. Durante o processo de extração, os grãos são submetidos a alta pressão, temperatura elevada e são utilizados solventes à base de petróleo para maximizar a retirada da parte gordurosa. Como consequência desse processo, as cadeias de ácidos graxos insaturados são desestabilizadas, a vitamina E é desnaturada e esses óleos se oxidam ou se rancificam. Aditivos químicos são colocados para repor a vitamina E, evitar a oxidação e obter um óleo de maior durabilidade. Esses óleos, ao serem submetidos ao calor, ao oxigênio e à umidade durante o processamento, produzem radicais livres. Ao final, o produto passa por um processo de refinamento para maximizar a retirada dos resíduos de metais pesados provenientes dos solventes utilizados durante a extração. Os óleos extraídos comercialmente estão na forma de ácido linoleico ômega-6, duplamente insaturado e contém pouco ácido linolênico ômega-3, triplamente insaturado. Após esse processo, os óleos vegetais, submetidos a hidrogenação química e adicionados de pelo menos sete aditivos e vitaminas sintéticas para imitar consistência e sabor de manteiga, são transformados em margarina.<sup>10</sup>

Uma breve análise do glúten. De uma dimensão proteica vegetal quase anônima de cereais antes considerados puros e saudáveis, como o trigo, a cevada e o centeio, passou ao título de “causador de obesidade e de processos inflamatórios”. Essa restrição afeta outro grão indefeso, a aveia, contaminada pelo glúten durante o processo de refinamento industrial. Primeiro, é importante refletir sobre a quantidade de trigo refinado que se come hoje na nossa (a)normal dieta eurocentrista tropical: o pão francês do café da manhã, o macarrão do almoço, a bolachinha, a barra de cereais, a coxinha ou a empada do lanche e a pizza ou o sanduíche do jantar – misturas do mesmo trigo branco. Essa overdose de glúten é proveniente de uma espécie de trigo – o *Triticum aestivum* – desenvolvida em laboratórios sob as bênçãos da Revolução Verde. Esse grão, além de produzir “mais e melhor”, apresenta alto teor de glúten, muito diferente do trigo consumido em tempos antigos. Além disso, o trigo era tradicionalmente consumido integral, com grãos frescos fermentados ou brotados antes do cozimento ou da feitura do pão. Esses processos ajudavam a reduzir os efeitos do glúten e de outros fatores antinutricionais presentes no grão do cereal. Ou seja, o trigo de hoje não é o mesmo que antes. Então, o problema não seria só o trigo, mas qual trigo? Como se prepara e quanto de trigo?

Um olhar sobre o leite. O leite mais consumido no Brasil vem em embalagens cartonadas assépticas, apesar de ser antes contaminado com drogas veterinárias, agrotóxicos e conservantes sintéticos e ser produzido sob processos de esterilização que afetam a qualidade e a biodisponibilidade dos nutrientes. Diante de tal mudança, não se questiona que existam potenciais alergias relacionadas a tal desequilíbrio; retirando-se esse leite, há melhoras. Porém, não existem estudos comparativos sobre a qualidade de leites *in natura* e de leites pasteurizados e esterilizados, nem estímulo para pesquisas nessa área que envolveriam discussões acirradas sobre contaminação biológica do leite. E como produzir o leite com a mesma qualidade que os antigos egípcios e os hindus consumiam, sem menções históricas a processos epidêmicos de inflamação ou de alergias? Uma pergunta que envolve questões complexas como o abastecimento de alimentos, o distanciamento rural-urbano e a prevalência da visão biologicista da saúde que pode incomodar a vigilância sanitária, o sistema de produção de laticínios e uma rede de grandes interesses comerciais.

Além disso, é importante ressaltar que o leite tem componentes transicionais e étnico-raciais. Ele é, arquetipicamente, um alimento infantil importante para a formação de um esqueleto saudável. Já na fase adulta, ele se torna biologicamente desnecessário, mas culturalmente relevante e pode ser prescindível na velhice, diante da deficiência natural de enzimas que digerem o leite nessa fase da vida. Naturalmente, se a osteoporose já se manifestou na terceira idade não será sanada com consumo de leite esterilizado, nem foi causada por falta de leite na vida adulta, mas por diferentes aspectos ligados à dieta como um todo e ao estilo de vida que devem ser conjuntamente analisados: dieta desequilibrada em cálcio durante o período da formação do esqueleto humano; baixo teor de ácidos saturados na dieta que auxiliam a absorção de cálcio; alta

ingestão de açúcar e proteína animal que promovem processos de descalcificação progressiva; desequilíbrio hormonal e falta de exercícios físicos.

Destaca-se também que o leite é melhor digerido por povos que domesticaram a vaca e incorporaram o leite em suas dietas como uma prática tradicional – não foi o caso dos orientais, por exemplo. Portanto, o problema da qualidade é muito sério, mas a mistura racial interfere na dimensão da digestibilidade do leite. Entretanto, o leite já entrou em extinção com o apoio dos especialistas de Harvard, que limitaram o consumo de leite na sua padronizada pirâmide alimentar\*\*\*\*\* – um alimento a menos. Quem sai perdendo são os pequenos pecuaristas brasileiros e o consumidor, que paga muito mais pelos leites de arroz ou de aveia, industrializados. Outra opção seria outros produtos maquiados pelo “blush natural”: o extrato de soja transgênica, manipulado industrialmente com flavorizantes, corantes e adoçantes artificiais para mudar seu gosto amargo e cor acinzentada originais ou o leite de amêndoas ou nozes, oriundas de algum lugar da Europa ou Oriente Médio, com pelo menos seis mil quilômetros de energia petrolífera em cima do produto ambientalmente contestável. Pode-se dizer que as empresas de embalagens longa vida e a indústria de suplementos de cálcio para o combate da inevitável osteoporose são os principais beneficiários dessas estratégias.

Não se ignora que muitos indivíduos se sentem bem, melhoram de alergias e emagrecem ao adotar as glúten/lactose *free diets*. Na verdade, uma dessensibilização monitorada e temporal a essas proteínas de uso prevalente na dieta não deixa de ser positiva e impactante. Além disso, ao retirar o trigo branco e o leite esterilizado, eliminam-se vários produtos alimentares industrializados de alta densidade calórica. Outra vantagem é que os consumidores prestam mais atenção à qualidade da alimentação quando estão sob dieta e acabam também redescobrendo novas fontes de carboidratos locais à base de milho (infelizmente transgênico), de arroz e de mandioca. O que preocupa é que não se pensa em formas mais saudáveis de trigo e de leite que podem ser reinseridas após a fase de desintoxicação. Ou que devem ser exigidas por consumidores e especialistas politizados. Simplesmente, eles são eliminados da dieta e incorporados a uma lista de alimentos proibidos.

Por fim, a carne. As carnes macias, como nenhum músculo saudável deve ser, injetadas com drogas veterinárias de animais encarcerados, sob as premissas do perverso manejo convencional também não performam bem na mesa dos comedores contemporâneos intitulados saudáveis. A consagração da proteína conseguiu transformar um alimento de consumo eventual entre povos tradicionais em um *status* social comestível. Resultado? Come-se excesso de carne e quanto maior

---

\*\*\*\*\* Questiona-se que *uma* pirâmide possa ser capaz de expressar as necessidades alimentares de tantas culturas e regiões diversas. Com certeza, seriam necessárias muitas pirâmides para mostrar que os povos que vivem nos polos gelados da terra precisam se alimentar de grande quantidade de gordura animal e de carnes para sobreviver ao frio constante. E que uma pirâmide alimentar tropical não exaltaria o azeite de oliva mediterrâneo ou o óleo de canola transgênica, mas incorporaria os óleos de palma ou de coco como gorduras saudáveis.

a renda, maior o consumo. Sem surpresas, o problema maior da carne (também) é a sua origem e a quantidade desequilibrada cuja forma de produção impacta o meio ambiente e compromete a segurança alimentar e nutricional.<sup>8</sup>

## Considerações finais

De modo geral, muitas dietas denominadas saudáveis incorporam, além da dimensão restritiva, um elemento de desidentificação alimentar que propõe uma separação condicional da dimensão hedonista do ato de comer. Slavoj Žižek<sup>12</sup> (s/p) resume essa condição quando fala que “o prazer é tolerado, até mesmo exigido, mas com a condição de que seja saudável, que não ameace nossa estabilidade psíquica ou biológica: chocolate, sim, mas sem gordura; coca-cola sim, mas *diet*; café, sim, mas sem cafeína; cerveja, sim, mas sem álcool; maionese, sim, mas sem colesterol (...)”. E a lista é infinita... pizza sem queijo; macarrão sem trigo; churrasco sem carne....

Reafirma-se na contemporaneidade a necessidade de diversificação e a coexistência de diferentes propostas de alimentação saudável, porém sem a segurança que o elemento cultural transmitia às sociedades de tradição. Fischer<sup>13</sup> constrói a ideia de um paradoxo do prazer ao afirmar que o comedor de hoje vive entre o prazer e a funcionalidade. Tal funcionalidade é permeada pela noção de saudabilidade e entre essas duas dimensões o comedor contemporâneo vivencia a culpa e o temor.

Ascher<sup>14</sup> contribui para a discussão com seu conceito de hipermodernidade alimentar, uma reflexão acerca da (pretensa) liberdade do comedor eclético hipermoderno frente ao controle da indústria alimentar, a culpa de comer o que deseja e as restrições impostas por suas escolhas na forma de distúrbios como a obesidade e a anorexia.

Para resumir. Sazonalidade, cultura, localidade, ajuste territorial são conceitos que passaram longe da construção social do conceito de alimento saudável na modernidade – pelo menos dentro das chamadas *free diets*. E foram os elementos que sempre determinaram dietas saudáveis em seus locais específicos. *Site specific diets* é o que se deseja apontar.

Na busca de uma dieta individualizada e específica para suas necessidades, os seres humanos comem só à mesa e evitam relações sociais com aqueles que não compartilham suas crenças alimentares. Além de estimular a culpa e o medo de comer, esse tipo de ortorexia contribui para a desagregação social e fomenta a intolerância.

Alimentos tradicionais e verdadeiramente naturais vêm sendo demonizados sob premissas científicas especulativas, reducionistas e descontextualizadas sem que se questionem os elementos culturais, a origem, a qualidade, as mudanças que sofreram e seu desequilíbrio quantitativo na dieta. As próprias vítimas do sistema agroalimentar são culpabilizadas e promove-se o desequilíbrio ambiental e a exclusão social de agricultores familiares que produzem comida e alimentos tradicionais.

Como resultado, em vez de mudar o sistema, compactua-se com o desaparecimento de mais alimentos tradicionais e saudáveis, com a erosão da territorialização de hábitos alimentares e com o desenvolvimento de novos produtos alimentares industrializados. E medicaliza-se o ato de comer através de suplementos e cápsulas para reparar os danos causados pelo garfo e pelos tratores, fortalecendo atores descomprometidos com a produção de alimentos frescos, locais e saudáveis.

Essa indigesta perspectiva é gerada dentro de uma área que deveria ser questionada em seu direito adquirido de usar seu adjetivo principal. Isso porque todas as ciências *da saúde* hoje lidam prioritariamente com a patogênese e com as enfermidades. São essenciais numa sociedade cada vez mais doente, mas é tempo de repensar que para promover alimentação saudável é preciso compartilhar a construção das dietas saudáveis, da salutogênese e da promoção de saúde com agricultores familiares, com povos e comunidades tradicionais, com agricultores ecológicos, com ambientalistas, com cientistas sociais, geógrafos e historiadores, com *chefs* e cozinheiros e todos aqueles que ainda se propõem a manter algum tipo de vínculo com o conhecimento tradicional, com a comida afetiva e com a ideia de compartilhar alimentos saudáveis do ponto de vista socioambiental.

Talvez, desse modo, ainda seja possível evitar a perda de vários alimentos em vias de extinção e não restringir o prazer de saborear churrasco com carne, lasanha com trigo e pizza com queijo. Com um bom vinho, de preferência. E sem angústia, que é como todos merecem comer.

## Referências

1. Azevedo E. Riscos e controvérsias na construção social do conceito de alimento saudável: o caso da soja. *Revista de Saúde Pública* 2011; 45(4):781-788.
2. Scrinis G. On the ideology of nutritionism. *Gastronomica* 2008; 8(1):39-48.
3. Pollan M. Em defesa da comida. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2008.
4. Goldenberg M. Cultura e gastro-anomia: psicopatologia da alimentação cotidiana. Entrevista com Claude Fischler. *Horizontes Antropológicos* 2011; 17(36):235-256.
5. Beardsworth A, Keil T. *Sociology on the menu*. London: Routledge; 1997.
6. Mennel S. On the civilizing of appetite. In: Featherstone M, Hepworth M, Turner B, editors. *The body: social process and cultural theory*. London: Sage; 1991. p.126-56.
7. Fiddes N. *Meat: a natural symbol*. London: Routledge; 1991.
8. Azevedo E. Vegetarianismo. *Revista Demetra. Alimentação, Nutrição & Saúde* 2013; 8(Supl.1):275-288.
9. Neste M. *Food politics*. Los Angeles: University of California Press; 2002.
10. Azevedo E. *Alimentos orgânicos: ampliando conceitos de saúde humana, social e ambiental*. São Paulo: Senac; 2012.

11. Cascudo LC. História da alimentação no Brasil. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo; 1983.
12. Zizek, S. Fat-free chocolate and absolutely no smoking: why our guilt about consumption is all-consuming. 2014. [Acesso em: 20 Ago 2015]. Disponível em: <http://www.theguardian.com/artanddesign/2014/may/21/prix-pictet-photography-prize-consumption-slavoj-zizek>
13. Fischler, C. A “McDonaldização” dos costumes. In: Flandrin, J-L; Montanari, M (Orgs.). História da Alimentação. São Paulo: Estação Liberdade; 1998.
14. Ascher, F. Le Mangeur Hypermoderne. Odile Jacob, Paris 2005.

Recebido: 09/12/2014  
Revisado: 06/4/2015  
Aprovado: 28/6/2015

