

Vegetarianismo

Vegetarianism

Elaine de Azevedo¹

¹ Departamento de Ciências Sociais. Centro de Ciências Humanas e Naturais. Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, ES, Brasil.

Correspondência/Correspondence

Elaine de Azevedo
Departamento de Ciências Sociais. Centro de Ciências Humanas e Naturais. Universidade Federal do Espírito Santo – UFES
Prédio administrativo do CCHN – Térreo (primeiro piso) – Goiabeiras
29075-910 – Vitória, ES, Brasil
E-mail: elainepeled@gmail.com

Resumo

Esta pesquisa conceitual se propõe a compilar diferentes aspectos que embasam a proposta do vegetarianismo de modo a mostrar a complexidade das relações estabelecidas nessa prática alimentar e cultural e estimular estudos empíricos nacionais. Adotou-se o método de revisão bibliográfica, utilizando autores de diferentes áreas. O artigo mostra as controvérsias que envolvem as pesquisas de adequação nutricional da dieta vegetariana e da relação vegetarianismo e prevenção de doenças, sinalizando a necessidade de coerência no perfil dos pesquisados e a multiplicidade dos conceitos de dieta saudável. As repercussões socioambientais do sistema convencional de criação animal endossam a necessidade de apoiar sistemas produtivos que promovam o bem-estar animal e a saúde e a de diminuir o consumo de carne na dieta. No âmbito das ciências sociais e da filosofia, o vegetarianismo aparece como uma prática cultural que abarca a complexidade das necessidades e escolhas humanas e recoloca em pauta o feminismo, o sexismo e a relação cultura-natureza. Essa tendência alimentar tende a ganhar cada vez mais adeptos, bem como a atenção dos especialistas que devem considerar essa perspectiva cultural do vegetarianismo, ampliando os parâmetros reducionistas de adequação nutricional vigentes na ciência da nutrição.

Palavras-chave: Vegetarianismo. Valor nutritivo. Cultura. Feminismo.

Abstract

This conceptual research analyzes the different aspects that support the proposal of vegetarianism in order to show the complexity of dietary and cultural established practices and stimulate further studies in the country. A literature review was conducted, using authors of different areas. The article shows the controversies that involve the researches about the nutritional value of the vegetarian diets and the relationship between vegetarianism and health; it emphasizes the need to consider the profile of the researched population and the multiplicity of the healthy diet concepts. The socio-environmental impacts of current industrial practices endorse the importance of supporting sustainable systems that promote animal welfare and health and point to the need to reduce meat consumption. Under the cultural approach, vegetarianism shows up as a cultural practice that embraces the most complex humans' needs and choices and puts feminism, sexism and culture-nature relationship back on the agenda. This food trend tends to gain more supporters, as well as the attention of experts who should consider this cultural perspective of vegetarianism and expand the reductionist parameters of nutritional adequacy, which prevails in the nutritional science.

Key words: Vegetarianism. Nutritive Value. Culture. Feminism.

Introdução

O ativismo alimentar tem sido apontado como um dos movimentos contemporâneos mais dinâmicos e heterogêneos, que discute questões ambientais, sociais, econômicas e culturais. O vegetarianismo se encaixa nessa perspectiva, incorporando dimensões polêmicas analisadas com entusiasmo científico desde a década de 1990.

Para estimular estudos locais, o presente artigo se propõe a apresentar os diferentes aspectos que envolvem essa arena de debates. Sem ter a pretensão de esgotar a temática, a proposta do artigo é revelar a complexidade dessa opção alimentar e prática cultural que se sustenta sob uma perspectiva plural e instigante, dialoga com os princípios do feminismo e da ética em um terreno ainda pouco explorado em estudos sociais brasileiros. O estudo traz a abordagem nutricional e a relação ente vegetarianismo e prevenção de doenças, discute a perspectiva socioambiental e, por fim, um contexto histórico e cultural é apresentado. Para tal, serão utilizados autores de diferentes áreas, como nutrição e saúde, ciências sociais e filosofia, meio ambiente e sistema agroalimentar.

O termo vegetarianismo, de acordo com o senso comum, é utilizado para se referir a uma dieta isenta de carnes. O vegetarianismo restrito (veganismo) exclui completamente os produtos animais (carnes, peixes, leite, ovos e, às vezes, mel) e é baseado no consumo de cereais, leguminosas, frutas, verduras e oleaginosas. Os ovolactovegetarianos complementam a dieta com ovos, leite e derivados.

O vegetarianismo vem crescendo e ganhando mais adeptos. Não foram encontrados estudos científicos sobre o crescimento do vegetarianismo, mas uma pesquisa encomendada pela revista eletrônica *Vegetarian Times*¹ mostra que 3,2% da população de adultos dos EUA são vegetarianos, sendo que 0,5% deles é vegano. Além disso, a pesquisa aponta que 10% da população estadunidense segue uma dieta que tende ao vegetarianismo (*vegetarian-inclined diet*). Cinquenta e três por cento dos entrevistados adotam a dieta vegetariana para promover sua saúde; 47% citam preocupações ambientais; 31% alegam questões de segurança sanitária dos alimentos; e 49% estão preocupados com controle de peso. Esse mesmo estudo mostra que uma pesquisa similar feita pelo *Vegetarian Resource Group*, em 2004, estimava que 2,8% da população adulta seguiam o vegetarianismo, dados que indicam o crescimento no número de adeptos nos EUA.

Estudo sobre o consumo de alimentos na Europa mostra que o vegetarianismo ganhou muitos seguidores após o impacto da doença da vaca louca, fato que tornou a Inglaterra o país europeu com a maior população de vegetarianos. Em 2006, 6% dos ingleses eram vegetarianos (e 10% não ingeriam carne vermelha).^{2,3} Nos outros países da Europa ocidental, o número varia entre 2% e 9% da população. Com relação ao restante do mundo, os dados são incompletos e se estima que entre 0,2% e 4% da população mundial sejam vegetarianos, excluindo Israel (8,5%) e Índia, onde 40% da população são vegetarianos, a maioria devido a questões de castas e religião.^{2,3} O Brasil aparece com 8% de vegetarianos, segundos dados compilados pela União Vegetariana Europeia.³

Valor nutricional e prevenção de doenças

Como em muitas áreas da nutrição contemporânea, encontram-se controvérsias circundando a relação dieta vegetariana, ingestão adequada de nutrientes e prevenção de doenças.

Estudos^{3,4} demonstram que as dietas ovolactovegetarianas tendem a ter um baixo teor de proteína, ácidos graxos saturados, ácidos graxos n-3, retinol, ferro, zinco e vitamina B₁₂, sendo que esses três últimos nutrientes e também o cálcio podem ser insuficientes em dietas veganas. Isso porque esses minerais têm baixa biodisponibilidade nos alimentos vegetais e existe também a interferência dos fitatos e fibras na sua absorção. Em compensação, no caso do ferro, o conteúdo

a Fonte: *European Vegetarian and Animal News Alliance*. Quantos vegetarianos...? Disponível em: <http://www.evana.org/index.php?id=70650>. Acesso em: 13 Jun 2013. Não se descartam a possibilidade de imprecisão de muitos desses dados e a conseqüente necessidade de pesquisa acadêmica na área.

mais elevado de vitamina C das dietas vegetarianas pode ser um fator contribuinte para a correta absorção de ferro dos vegetarianos.

Apesar de questionar a escassez dos nutrientes supramencionados, o grupo de Keys³ mostra que as dietas ovolactovegetarianas são equilibradas no teor de carboidratos, ácidos graxos n-6, fibras, carotenoides, ácido fólico, vitaminas E e C, além de magnésio.

Estudo de Siqueira et al.⁵ não demonstra preocupações com os teores de ferro e cálcio na dieta sem carne e mostra que essa dieta pode oferecer teores aumentados desses minerais e não ser influenciada pelos fitatos. Porém, esses autores destacam a vulnerabilidade do elemento zinco, especialmente para homens vegetarianos.

A vitamina B₁₂ é um nutriente que preocupa os especialistas, especialmente pela necessidade de correta adequação dessa vitamina em crianças, lactantes e indivíduos veganos em idade reprodutiva. Apesar de que a colônia bacteriana do intestino humano produz a vitamina B₁₂, ela não é absorvida e sua única fonte alimentar confiável são os alimentos de origem animal. Assim sendo, a suplementação sintética nos veganos é necessária e tal recomendação foi assumida em parecer emitido pelo Conselho Regional de Nutrição (CRN) da 3ª região do Brasil.⁶

A *American Dietetic Association*⁷ admite a necessidade de suplementar outros nutrientes, entre eles a vitamina B₁₂, em alguns usuários vegetarianos e nos veganos, mas defende que as necessidades de proteína, ácidos graxos n-3, ferro, zinco, iodo, cálcio e vitaminas D podem ser cobertas com dietas ovolactovegetarianas bem planejadas.

O parecer do CRN⁶ alerta que os elementos que exigem maior atenção na alimentação do ovolactovegetariano são: vitamina B₁₂, ferro, zinco e ômega-3. Na dieta vegetariana restrita deve haver atenção também para cálcio e proteínas, e a suplementação de vitamina B₁₂ e zinco (e secundariamente ferro e cálcio) se faz necessária entre os veganos.

Já entre os vegetarianos não restritos, o elemento mais suscetível, especialmente para crianças, parece ser o zinco, bem como o cálcio e o ferro. A suplementação deve ocorrer se os exames clínicos confirmarem a carência. Essa recomendação se faz necessária devido aos resultados ainda inconclusivos sobre a adequação desses nutrientes na dieta ovolactovegetariana.

Entre os vegetarianos em geral, a diversificação e a qualidade da dieta e a origem integral e orgânica dos alimentos deve ser especialmente enfatizada. É importante também prestar especial atenção no desenvolvimento das crianças, das gestantes e lactantes e dos adultos em idade reprodutiva que optam pelo vegetarianismo e, especialmente o veganismo, pois nessas fases da vida o organismo se torna especialmente exigente nos nutrientes acima mencionados. Esses cuidados são necessários para que o vegetariano evite assumir um processo radical de “medicalização da dieta”, quase um contrassenso para quem busca uma forma de alimentação mais natural.

No que diz respeito à relação entre dieta vegetariana e prevenção de doenças, os estudos também se apresentam controversos.

Pesquisa⁸ mostra que vegetarianos e veganos apresentam taxas aumentadas de homocisteína e menores de colesterol, triglicérides totais e de colesterol LDL quando comparados com indivíduos onívoros, tendências clínicas que favorecem a prevenção de doenças cardiovasculares.

Estudo⁷ assume que as dietas veganas e ovolactovegetarianas são saudáveis, adequadas do ponto de vista nutricional e importantes no tratamento e na prevenção de certas enfermidades, como doenças coronarianas, dislipidemias, hipertensão e diabetes tipo 2. Além disso, os vegetarianos tendem a ter menor índice de massa corporal e baixas taxas de alguns tipos de câncer, como o colorretal e o pulmonar.⁹⁻¹² Outros estudos destacam que uma dieta vegetariana equilibrada pode ter efeitos positivos na prevenção e no tratamento de algumas doenças renais crônicas.^{13,14}

Outro estudo¹⁵ mostra que não há diferenças entre os dois grupos (vegetarianos e onívoros) no que diz respeito à incidência de câncer e outras causas de mortalidade de grande impacto, com exceção das doenças isquêmicas cardíacas, entre as quais se observou uma redução moderada nas taxas de mortalidade entre os vegetarianos.

De forma geral, os estudos que envolvem o vegetarianismo enfocam somente uma disfunção ou enfermidade ou a inadequação ou presença de um determinado nutriente. Por essa razão, tais pesquisas devem ser analisadas com cuidado, uma vez que podem mascarar outras carências e deficiências e/ou desqualificar ou supervalorizar a proposta. Destaca-se a questão da multifatorialidade das doenças, frequentemente esquecida em pesquisas com esse perfil.

Por fim, questionam-se os estudos comparativos que relacionam “vegetarianos conscientes” (*health-conscious vegetarians*) ou indivíduos vegetarianos com tendência a assumir hábitos e estilos de vida saudáveis, comparando-os com onívoros que assumem dietas e estilos de vida desequilibrados. Outras variadas combinações de grupos comparados podem ser apontadas, e os resultados podem ser tendenciosos. Por causa dessa questão, pesquisadores^{3,15} se preocuparam com o perfil dos pesquisados e compararam vegetarianos e onívoros “cuidadosos (ou conscientes) com sua saúde” (*health-conscious non-vegetarians*), não encontrando diferenças significativas entre eles, como já mencionado.

Da mesma forma, estudo de Dourado et al.¹⁶ sugere que mesmo que o perfil de consumo alimentar entre os ovolactovegetarianos seja considerado mais saudável devido ao menor consumo de gordura total, ácidos graxos saturados e colesterol, quando o estilo de vida e o consumo calórico total são semelhantes entre vegetarianos e onívoros estudados não há diferenças significativas no estado nutricional e nos indicadores antropométricos de risco cardiovascular.

Outros estudos com onívoros sugerem que um padrão dietético que enfatiza o aumento no consumo de frutas e verduras, aliado a uma diminuição de carnes, também leva a um baixo risco de doenças cardiovasculares, assim como encontrado nos estudos de vegetarianos.^{17,18}

Assumindo a mesma conclusão, Fraser,¹⁹ ao analisar estudos comparativos de vegetarianos californianos e britânicos, mostra que a baixa incidência de diabetes e doenças cardiovasculares entre vegetarianos é esperada devido aos fatores causais dessas doenças e sugere que o vegetarianismo não é a única forma de chegar a tal resultado, que pode também ser alcançado por meio de dietas onívoras diversificadas, aliadas a estilos de vida saudáveis. Esse autor propõe que se busquem categorias dietéticas mais refinadas do que “vegetarianos e não vegetarianos”, uma vez que as dietas podem ser muito mais diversas e diferenciadas do que o fator “ausência de carne” lhes impõe.

Resumindo, o conceito de alimentação sem carne (e saudável) pode ser bastante plural, dependendo do país, do grupo de comensais e da qualidade e origem dos alimentos incluídos na dieta. Por isso, os atores de pesquisas e os dados devem ser levantados e avaliados com rigor, priorizando-se a coerência no perfil dos grupos comparados.

Questões socioambientais

Um aspecto importante para se avaliar o vegetarianismo são as repercussões socioambientais resultantes da produção industrial e do consumo excessivo de carne, apoiado pelas recomendações nutricionais com base em uma dieta contemporânea hiperproteica.

As alegações mais contundentes no campo das repercussões socioambientais da pecuária moderna circulam em relatórios como o da Food and Agriculture Organization of the United Nations²⁰ e o da Sociedade Vegetariana Brasileira,²¹ que compilou dados de diferentes instituições nacionais. Como repercussões negativas da pecuária extensiva destacam-se: indisponibilidade de grãos destinados à criação animal, acentuando-se a problemática da fome; a contaminação das águas e o assoreamento dos recursos hídricos; a desertificação e o impacto negativo sobre a biodiversidade e as matas nativas, como consequência do desmatamento de áreas para o cultivo de pastagens; a degradação da vegetação e a compactação dos solos, especialmente expressiva no caso de superpastoreio o aumento da degradação e das perdas de nutrientes dos solos, em especial devido ao pisoteio intensivo e à utilização de queimadas; a redução na capacidade de infiltração da água no solo devido à compactação; e, por fim, a contaminação dos produtos de origem animal, devido ao uso inadequado de produtos veterinários para o tratamento de enfermidades dos animais e de agrotóxicos e fertilizantes químicos nas pastagens.

Estudo²² alerta sobre o impacto ambiental causado pelas emissões de gases de efeito estufa (GEE) que se concentram na fase de produção dos alimentos no sistema agroalimentar e com maior impacto na criação animal confinada. O estudo mostra que a produção de carnes bovina, suína e ovina tem um gasto energético superior (150% a mais) do que a produção de frangos e peixes e defende a mudança para uma dieta predominantemente ovolactovegetariana, com consumo

eventual de carnes, como uma proposta mais eficaz para reduzir a “pegada de carbono” do que o consumo de alimentos locais, por exemplo. Essa proposta tem sido difundida em campanhas como a “Segunda sem carne”.^b

Destaca-se a relevância de aprofundar estudos que abordem a relação entre dietas ricas em proteína animal e enfermidades como doenças renais, osteoporose e câncer que podem apoiar a diminuição da quantidade de carnes na dieta. A diminuição da quantidade total de proteína animal na dieta é uma proposta implícita em várias dietas tradicionais e culturalmente ajustadas (e consideradas saudáveis). Tal recomendação pode ajudar a minimizar os impactos socioambientais da produção animal. Mas ainda não está claro qual deve ser a relação entre fontes de proteína animal e vegetal que possam manter a saúde humana e o ambiente saudáveis.

De qualquer forma, dados referentes aos impactos socioambientais da produção animal, mesmo passíveis de questionamento quanto a sua precisão científica, são preocupantes e reiteram os já pesquisados impactos socioambientais do sistema agropecuário moderno de produção de alimentos. Essa discussão tende a se tornar parcial, uma vez que não aborda o real determinante dessa situação que é justamente a inadequação desse sistema. Se considerarmos, por exemplo, os impactos socioambientais da sojicultura convencional, teríamos resultados bastante similares, como mostra Azevedo.²³

Não há dúvidas de que o impacto da produção animal convencional precisa ser discutido e caracterizado como um importante risco socioambiental, mas deve ser contextualizado dentro da análise de repercussões do sistema produtivo dominante. Concomitantemente, é essencial abordar as questões políticas e econômicas de distribuição de terras, de renda e de riquezas que emolduram a complexa problemática da fome e da insegurança alimentar e nutricional e que não será resolvida com a disponibilidade de mais grãos no mundo ou com a adoção do vegetarianismo.

Beardsworth & Keil²⁴ compactuam com essa ideia e ressaltam que muitos produtos ingeridos por vegetarianos contribuem igualmente para a destruição do meio ambiente e para a destabilização social causada pelo sistema produtivo.

Aspectos históricos e questões culturais

Apesar de o veganismo ser uma prática discutida mais recentemente, o vegetarianismo já aparece em muitos momentos históricos.

b Ver Campanha “Segunda sem carne”. Disponível em: <http://www.segundasemcarne.com.br>. Acesso em: 10 Jun 2013.

Na crença central do hinduísmo de transmigração da alma mediante um ciclo recorrente de mortes e renascimentos, a forma de liberação desse ciclo é por meio da purificação da alma para atingir a reunificação com a parcela divina, Brahma. O ato de matar um animal e criar uma responsabilidade – um *carma* – a ser assumida em vidas futuras, associado às práticas de não violência e à crença de que todos os seres vivos têm uma alma, embasam o vegetarianismo entre os hindus, os seguidores do jânismo e alguns tipos de budistas.²⁴

Grupos de sábios vegetarianos existiram desde a idade clássica até os períodos helenístico e imperial. Na antiga Grécia, Pitágoras propunha uma doutrina que incluía a imortalidade da alma e impunha a seus seguidores a proposta do vegetarianismo, opondo-se ao *status quo* da época que incluía o culto ao corpo e à força física, através da abundância alimentar e do alto consumo de carnes. Heródoto afirmava que povos vegetarianos desenvolviam as artes, as ciências, a cultura física e a espiritual, enquanto os povos carnívoros eram guerreiros e cultivavam qualidades como bravura, coragem e audácia.²⁵ Nesse período, os seguidores do vegetarianismo questionavam as regras sociais rígidas e buscavam deliberadamente a solidão e o isolamento. Entre os intelectuais da antiga Roma destacam-se os vegetarianos Sêneca, o poeta Ovídio, os filósofos Plutarco e Porfírio, que proponham o vegetarianismo com bases morais.²⁶

Durante a Renascença, as críticas à crueldade imposta aos animais aparecem nos trabalhos do humanista holandês Erasmo de Roterdã, do filósofo inglês Thomas More, do escritor e filósofo francês Michel de Montaigne e do artista italiano Leonardo da Vinci. Com a fundação da Sociedade Vegetariana na Inglaterra, em 1847, a proposta humanista, mesclada com preocupações econômicas e de saúde, foi oficialmente assumida por outros personagens de destaque como Bernard Shaw e Leon Tolstói. O vegetarianismo desses intelectuais pode ser pensado como crítica às concepções morais e culturais de sua época.²⁴

Para Grotanelli,²⁵ a recusa em derramar sangue de animais esteve sempre ligada a doutrinas cosmológicas e religiões bem definidas e resistentes à visão do mundo comum e às ordens política e cósmica aceitas pela maioria. A antroposofia, filosofia evolucionista de Rudolf Steiner, assume o vegetarianismo como uma prática alimentar a ser incorporada no contínuo processo de desenvolvimento espiritual do ser humano. Muitos santos, freiras e idealistas como Gandhi e santa Tereza d'Ávila viveram em prolongados jejuns e optaram pelo vegetarianismo. Essas pessoas tinham em comum a renúncia dos bens terrenos, a busca de uma vida santa e de um desenvolvimento espiritual pleno. Estudo da década de 1990 ressalta a tendência de vegetarianos a assumirem valores altruístas.²⁷ Entretanto, convém ressaltar que o vegetarianismo de Adolf Hitler ou das altas hierarquias hindus que mantiveram perversos sistemas de castas não garantiu aos seus protagonistas o altruísmo e a santidade que têm sido atribuídos a alguns adeptos.

Apesar dessa relação entre seres generosos e espiritualmente superiores e vegetarianismo, já existiram teses racistas^{c,28} que enfatizaram exatamente o contrário, ou seja, que o consumo de carne produziu classes privilegiadas e mais inteligentes. Essa premissa está implícita no trabalho de Wherry,²⁹ de 1913, que defendeu a razão pela qual, durante a ocupação britânica da Índia, poucos ingleses – alimentados com dietas ricas em proteína animal – conseguiram dominar e manter sob controle todo o povo hindu – vegetariano.

Nesse instigante quadro, o vegetarianismo modificou-se na contemporaneidade, resgatou discussões que envolvem o bem-estar animal e o pacifismo e abrigou perspectivas socioambientais e as questões de gênero. Algumas abordagens sugerem que a adoção do vegetarianismo inclui atitudes de cordialidade e respeito pelas normas de convívio que atualmente têm sido incorporadas por grupos de indivíduos comuns, para além de uma elite intelectual.

Mesclado aos conceitos de “cultura de autocontrole e refinamento”, de Beardsworth & Keil,²⁴ de “civilização do apetite”, de Mennel,³⁰ e de “ideologia do cuidado se opondo à ideologia da exploração”, de Fiddes,³¹ emerge o questionamento das visões antropocêntricas de predomínio do homem sobre a natureza, retomando a luta moral pelos direitos dos animais e destacando a preocupação do impacto da produção animal sobre o meio ambiente e a evolução de novos valores éticos na sociedade. Todas essas questões trazem novas dimensões para os estudos sociológicos e antropológicos sobre o vegetarianismo.

Beardsworth & Keil²⁴ mencionam relações com uma forma de assepsia embutida na proposta do vegetarianismo que evitaria a contaminação pela carne, considerada em termos subjetivos “menos natural e pura” do que os vegetais. Adicionalmente, os sociólogos destacam que o vegetarianismo contemporâneo mantém seu caráter questionador e segue a antiga forma de demonstrar distância de indivíduos e de grupos com os quais se mantém um tipo de antagonismo ou ressentimento. Também pode ser percebido como uma forma de se inserir em um movimento inovador que enfatize as diferenciações com padrões ultrapassados ou uma forma de fortalecer os valores sagrados ou essenciais de um determinado grupo.

Diferentes perspectivas feministas abordam, além da igualdade de gênero e a conexão entre a opressão de mulheres e animais, também a igualdade e a proximidade^d entre os reinos animal e humano. A partir dessa relação, emergiram abordagens completamente

c A abordagem que envolve vegetarianismo e racismo não será discutida neste artigo e pode ser consultada em Bailey.²⁸

d Uma abordagem mais simplista de proximidade embasada na diferenciação da estrutura fisiológica dos animais defende que seres humanos são considerados mais próximos dos herbívoros em sua fisiologia. Nessa óptica, o ser humano seria potencialmente vegetariano, e não carnívoro. Premissas evolucionistas, também com base na fisiologia, sustentam que o desenvolvimento do cérebro humano só foi possível graças ao aumento da proteína da carne na dieta.

opostas. Carol Adams,^e por exemplo, defende a posição de “feminista vegana”, considerando que o ser humano, por ser um animal entre muitos, não pode impor uma hierarquia de consumo sobre essa relação que remete a um estado de escravidão reprodutiva das fêmeas produtoras de leite e ovos. Nessa perspectiva que questiona a ética da dominação do homem sobre os animais, o especismo ou a discriminação contra alguns seres determinados, discutida também pelo ativista e filósofo australiano Peter Singer, o ser humano não deve usar seu poder para matar e comer outros animais. Essa ideia perpassa a noção de “vegetarianismo ético” em Bailey,²⁸ que defende a causa e os direitos dos animais (p. 49).

Sob os conceitos de uma nova ordem moral, o vegetarianismo é analisado como um desafio ao poder masculino, simbolizado arquetipicamente pela força física, pela caça, pelo belicismo e pelo consumo de alimentos que estimulam a virilidade, como a carne.³² Ao assumir que a carne tem uma conotação de comida masculina, numa sociedade machista que simboliza a mulher como algo a ser consumido, o homem que evita consumir carne (e a mulher) é percebido como fracassado na sua condição heterossexual.²⁸ Para Adams,³² assumir o vegetarianismo, especialmente para as mulheres, seria uma forma de desestabilizar o consumo patriarcal e desafiar o domínio masculino. A autora faz também algumas menções históricas entre o feminismo, o vegetarianismo e o lesbianismo.

Apesar dessa mesma autora apresentar o vegetarianismo quase como um requerimento ético para assumir o feminismo, outras feministas têm posições diferentes dessa abordagem. Comer a carne seria exatamente uma forma de “desafiar estereótipos sexistas” e manter a condição de igualdade entre homens e mulheres e negar a ideia de uma mulher feminina, frágil e delicada que opta por uma salada em vez de um bife²⁸ (p. 45).

Bailey²⁸ apresenta a discussão de Kathryn Paxton George³³ que critica o absolutismo do feminismo vegetariano por ser elitista, etnocêntrico e discriminatório e por desconsiderar que nem todas as mulheres vivem em sociedades em que o suprimento nutricional adequado, a disponibilidade e as opções alimentares são a norma. Ser vegetariana para ser feminista pode ser um fardo em algumas sociedades mais pobres, mesmo que George não tenha considerado que em muitos desses locais, à diferença dos EUA, por exemplo, as dietas tendem a ser predominantemente vegetarianas por inacessibilidade da proteína animal ou por opção cultural.²⁸

Plumwood³⁴ aceita a mesma premissa igualitária, mas não concede direitos especiais nem aos humanos, nem aos animais e não defende a abstinência de carne. A ecofilósofa

e Disponível em entrevista a Tom Tyle: “An Animal Manifesto. Gender, Identity, and Vegan-Feminism in the Twenty-First Century. Carol J. Adams Interviewed by Tom Tyle.” Disponível em: <http://www.cyberchimp.co.uk/research/manifesto.htm>. Acesso em: 12 Mai 2013

propõe a dissolução da fronteira entre os reinos humano e animal considerando que ambos pertencem a segunda categoria e estão sujeitos às mesmas leis e forças. O ser humano seria apenas mais uma espécie entre muitas e, de acordo com essa ideia, ele pode tanto comer outros animais como servir de alimento para eles. Ou seja, o ser humano é inserido, sem privilégios e imparcialidades, na cadeia de alimentos. Ao optar por não comer carne e proteger o direito dos animais como Adams advoga, o ser humano estaria assumindo uma posição de privilégio e superioridade evolucionista sobre animais carnívoros e predadores. Plumwood³⁴ defende propostas de promoção do bem-estar animal, mas afirma que o vegetarianismo vai contra o maior objetivo feminista que seria o de abraçar a fusão, a incorporação e a igualdade. Ao propor a sobrevivência dos animais, o vegetarianismo assume “um dualismo moral que endossa pressupostos reducionistas com relação ao alimento, nega a continuidade evolutiva e ética e é incompatível com as perspectivas ecológica e de total igualdade das espécies”³⁴ (p. 292).

Rudy³⁵ explica que a visão de Plumwood obriga a perceber a interdependência do ser humano com outros animais e com a natureza e sua vulnerabilidade mútua. “Essa é uma chamada para a compaixão baseada não nos princípios do veganismo, mas na comunhão com todas as formas de vida”³⁵ (p. 31).

Críticos da visão de Plumwood argumentam que os seres humanos podem controlar a natureza e os animais e têm livre escolha. Tal narrativa de autodeterminação seria, de acordo com a filósofa, a estrutura que embasa e justifica o domínio e o controle dos seres humanos sobre animais e natureza e a consequente destruição do planeta.³⁵

Rudy³⁵ mostra ainda como o trabalho de Donna Haraway contribui para os estudos da relação humano-animal. Para ela, não é possível nos retirarmos, como seres humanos do inexorável determinismo cultural que levou o ser humano a aprender a caçar, a domesticar animais e a preparar carnes de formas culturalmente diferenciadas. Dessa forma, a natureza é percebida pelos seres humanos através das potentes lentes da cultura e não é possível nos inserirmos na cadeia alimentar baseada na natureza, como sugere Plumwood. Haraway defende também que muitas espécies são sacrificadas em qualquer tipo de prática alimentar e que comer e matar não podem ser higienicamente separados. Nessa óptica, nem o ser vegetariano nem o ser carnívoro são completamente naturais e não existem argumentos éticos que derrotem práticas culturais estabelecidas. Apesar disso, ressalta-se que Haraway, assim como Plumwood, não apoia maneiras irresponsáveis de produzir e matar animais, rejeita o complexo industrial da carne e se posiciona favorável a sistemas agropastoris modernos.³⁵

Considerações finais

A complexidade das discussões endossa a pertinência do tema e a importância de promover estudos acadêmicos que dialoguem com as diferentes premissas que envolvem o vegetarianismo. De forma geral, pode-se dizer que a grande dificuldade de analisar grupos sociais – no caso vegetarianos ou feministas – é a de considerar as diferenças que existem entre eles e dentro deles. Abordar os grupos como blocos homogêneos e sem territórios remete a um tipo de monismo metodológico que os estudos de casos podem ajudar a pluralizar.

A contribuição das ciências sociais e da filosofia vem no sentido de elucidar a proposta do vegetarianismo à luz da reflexão contemporânea. Essa dimensão traz novos desafios para os estudos e situa o vegetarianismo como uma complexa opção do ser humano atual que deve ser compreendida de forma a ampliar os parâmetros reducionistas de adequação nutricional que ainda embasam a ciência da nutrição.

Certamente, a perspectiva cultural não permite padronizar as opções alimentares e acaba por polemizar valores morais e éticos e a recolocar em pauta o feminismo, o antropocentrismo, o sexismo e a relação cultura-natureza que continuam desafiando as reflexões filosóficas e os estudos sociais.

Parece claro que a opção pelo vegetarianismo implica decisões muito íntimas que não merecem julgamentos morais e nem deve ser imposta ou padronizada, apesar de que as repercussões dessas práticas serem bastante abrangentes e superarem o espaço individual. Mesmo que por trás da defesa do bem-estar do animal – ou de qualquer outra minoria – esteja o anseio de estimular atitudes de civilidade, o que não pode ser esquecido é o respeito à diversidade do pensamento e das ações humanas. O vegetarianismo – ou qualquer tipo de ativismo ou prática alimentar – não deve ser usado para provocar discriminação ou isolamento.

Sem ter a pretensão de dissolver as controvérsias nem de defender um ponto de vista específico, julga-se possível minimizar as divergências entre os anseios éticos e os desafios culturais e socioambientais implícitos na proposta do vegetarianismo. O que parece passível de ser modificado sem promover um embate que pode se tornar infrutífero é a questão que envolve a irresponsabilidade ambiental e a falta de ética do sistema industrial de criação animal, aliado ao alto consumo de carne na dieta contemporânea. A mudança pode ser iniciada a partir do apoio a sistemas agropastoris sustentáveis, um primeiro passo ao encontro de uma ideologia de bem-estar e cuidado com os animais, contra sua exploração e contra a perversidade do sistema de criação dominante. Uma vez que os sistemas sustentáveis não objetivam nem podem alcançar a alta produtividade animal, uma das consequências dessa escolha seria, inevitavelmente, a mudança na oferta e no padrão de consumo diário de carne, incorporado como hábito, conveniência ou inconsciência. Essa atitude implica uma postura de responsabilidade socioambiental e de civilidade com repercussões positivas sobre a saúde humana e a saúde do planeta.

Referências

1. Vegetarian Times [homepage na internet]. Vegetarianism in America. [citado 2011 fev 4]. Disponível em: http://www.vegetariantimes.com/features/archive_of_editorial/667
2. Mintel Survey [homepage na internet]. Attitudes Towards Vegetarianism. 2006. [citado 2011 fev 3]. Disponível em: <http://oxygen.mintel.com/sinatra/reports/display/id=173806>
3. Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proc Nutr Soc.* 2006;65(1):35-41.
4. Hunt JR. Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. *Am J Clin Nutr.* 2003;78(3 Suppl):633S-9S.
5. Siqueira EMA, Mendes JFR, Arruda SF. Biodisponibilidade de minerais em refeições vegetarianas e onívoras servidas em restaurante universitário. *Rev Nutr.* 2007;20(3):229- 37.
6. Conselho Regional de Nutrição. 3º. Região. Vegetarianismo. [citado 2012 dez 14]. Disponível em: http://www.crn3.org.br/legislacao/doc_pareceres/parecer_vegetarianismo_final.pdf
7. Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc.* 2009;109(7):1266-82.
8. De Biase SG, Fernandes SFC, Gianini RJ, Duarte JLG. Dieta vegetariana e níveis de colesterol e triglicérides. *Arq Bras Cardiol.* 2007;88(1):35-9.
9. Newby PK, Tucker KL, Wolk A. Risk of overweight and obesity among semivegetarian, lactovegetarian, and vegan women *Am J Clin Nutr.* 2005;81(6):1267-74.
10. Mills PK, Beeson WL, Phillips RL, Fraser GE. Cancer incidence among California Seventh-day Adventists, 1976-1982. *Am J Clin Nutr.* 1994;59 (suppl):1136S-42S.
11. Key TH, Thorogood M, Appleby PM, Burr ML. Dietary habits and mortality in 11,000 vegetarian and health conscious people: results of a 17-year follow up. *Br Med J.* 1996;313:775-9.
12. Fraser GE. Associations between diet and cancer, ischemic heart disease, and all-cause mortality in non-Hispanic white California Seventh-day Adventists. *Am J Clin Nutr.* 1999;70(suppl):532S-8S.
13. Pagenkemper J. The impact of vegetarian diets on renal disease. *Top Clin Nutr.* 1995;10:22-6.
14. Barsotti G, Morelli E, Cupisti A, Meola M, Dani L, Giovannetti S. A low-nitrogen, low-phosphorus vegan diet for patients with chronic renal failure. *Nephron.* 1996;74:390-4.
15. Key TJ, Appleby PN, Davey GK, Allen NE, Spencer EA, Travis RC. Mortality in British vegetarians: review and preliminary results from EPIC-Oxford. *Am J Clin Nutr.* 2003;78(3):533S-8S.
16. Dourado KF, Siqueira Campos FAC, Rojas HF, Simões SKS, Siqueira LP. Estado nutricional, estilo de vida e risco cardiovascular de ovo-lactovegetarianos e onívoros. *Arch Latinoam Nutr.* 2010;6(3):220-6.
17. Hu FB, Rimm EB, Stampfer MJ, Ascherio A, Spiegelman D, Willett WC. Prospective study of major dietary patterns and risk of coronary heart disease in men. *Am J Clin Nutr.* 2000;72: 912-21.
18. Fung TT, Willett WC, Stampfer MJ, Manson JE, Hu FB. Dietary patterns and risk of coronary heart disease in women. *Arch Intern Med.* 2001;161:1857-62.

19. Fraser GE. Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? *Am J Clin Nutr.* 2009;89(5):1607S–12S.
20. Steinfeld H, Gerber P, Wassenaar T, Castel V, Rosales M, Haa C. *Livestock's Long Shadow: environmental issues and options.* Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nation; 2006.
21. Sociedade Vegetariana Brasileira [homepage da internet]. Impactos sobre o meio ambiente do uso de animais para alimentação. 2011. [citado 2012 nov 10]. Disponível em: http://www.svb.org.br/curitiba/index.php?option=com_remository&Itemid=62&func=startdown&id=1
22. Weber CL, Matthews HS. Food-Miles and the relative climate impacts of food choices in the United States. *Environ Sci Technol.* 2008;42(10):3508.
23. Azevedo E. Riscos e controvérsias na construção do conceito de alimento saudável: o caso da soja. *Rev Saúde Pública.* 2011;45(4):781-8.
24. Beardsworth A, Keil T. *Sociology on the menu.* London: Routledge; 1997.
25. Grottanelli C. A carne e seus ritos. In: Flandrin JL, Montanari M (editores). *História da alimentação.* São Paulo: Estação Liberdade; 1998. p.121-36.
26. Spencer C. *The Heretic Feast: a history of vegetarianism.* London: Fourth Estate; 1993.
27. Dietz T, Stirling AF, Kalof L, Stern P, Guagnano G.. Values and Vegetarianism: An Exploratory Analysis. *Rural Sociology*1995; 60: 533-.542..
28. Bailey C. We are what we eat: feminist vegetarianism and the reproduction of racial identity. *Hypatia.* 2007;22(2):39-59.
29. Wherry ET. Does a low-protein diet produce racial inferiority? *Science.* 191;37(963):908-9.
30. 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.
31. Fiddes N. *Meat: a natural symbol.* London: Routledge; 1991.
32. Adams C. A política sexual da carne: a relação entre carnivorismo e a dominância masculina. São Paulo: Alaúde Editorial; 2012.
33. George KP. *Animal, vegetable, or woman? A feminist critique of ethical vegetarianism.* Albany: Suny Press; 2000.
34. Plumwood V. Integrating ethical frameworks for animals, humans, and nature: a critical feminist eco-socialist analysis. *Ethics & the Environment.* 2000;5(2):285-322.
35. Rudy K. Locavores, feminism, and the question of meat. *The Journal of American Culture.* 2012;35(1):26-36.

Recebido: 24/6/2013

Aprovado: 15/8/2013