

“Low carb, high fat”: comensalidade e sociabilidade em tempos de dietas restritivas

“Low carb, high fat”: commensality and sociability in restrictive diets times

Joana Angélica Pellerano¹

Maria Henriqueta Sperandio Garcia
Gimenes-Minasse²

¹ Escola Superior de Propaganda e Marketing.
Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu
em Comunicação e Práticas de Consumo. São
Paulo-SP, Brasil.

² Universidade Anhembi Morumbi. São Paulo-SP,
Brasil.

Correspondência / *Correspondence*
Joana Angélica Pellerano
E-mail: joanapellerano@yahoo.com.br

Resumo

Ao longo da história da Humanidade, preocupações relacionadas à saúde, ao bem-estar e também à boa forma física impulsionaram o aparecimento de diferentes correntes dietéticas, que refletem não apenas descobertas de ordem científica, mas também as angústias de cada época. Este estudo apresenta uma reflexão preliminar sobre dietas restritivas adotadas na contemporaneidade, principalmente no que se refere à disseminação destes novos hábitos e às estratégias adotadas por seus praticantes, bem como os impactos destas novas formas de comer em termos do exercício da comensalidade e da sociabilidade. Para tanto, foi realizada pesquisa bibliográfica objetivando uma fundamentação teórica sobre o tema e a análise de duas entrevistas semiestruturadas, com depoentes que seguem atualmente dietas da moda bastante restritivas que prescrevem alto consumo de proteínas e baixo consumo de carboidratos: Paleo e Dukan. Os resultados apontam para uma alteração estrutural dos hábitos alimentares e da busca por novas formas de comensalidade e sociabilidade que suportem e reforcem as novas escolhas alimentares.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares. Dietas da Moda. Comensalidade. Sociabilidade. Alimentação.

Abstract

Throughout the history of mankind concerns related to health, well-being and fitness boosted the appearance of different dietary currents, which reflect not only scientific discoveries, but also the anguish of every age. This paper presents preliminary reflection

on restrictive diets adopted nowadays, especially with regard to the spread of these new habits and the strategies adopted by dieters, as well as the impacts of these new ways of eating in terms of the exercise of table fellowship and sociability. Therefore, a literature review was conducted on the subject and the analysis of two semi-structured interviews of respondents who currently follow restrictive diets that prescribe high protein and low carbohydrate intake: Paleo and Dukan. The results point to a structural change in eating habits and the search for new forms of table fellowship and sociability that support and enhance these new food choices.

Key words: Food Habits. Diet Trend. Commensality. Sociability. Food.

Introdução

A alimentação é um ato sem o qual o indivíduo está fadado à morte. Necessidade fisiológica, é responsável pelo “abastecimento” do organismo, formando-o, nutrindo-o, mantendo-o, com influência irrefutável sobre sua saúde e bem-estar.* A relação alimentação/saúde vem sendo explorada desde tempos remotos, como demonstram manuscritos desde a Antiguidade Clássica, com prescrições e entendimentos de quais seriam os alimentos considerados mais saudáveis ou mais adequados diante de algumas doenças.¹⁻³

De forma contemporânea, preocupações relacionadas à saúde, ao bem-estar e também à boa forma física impulsionaram o aparecimento de diferentes correntes dietéticas, que ora condenam determinados alimentos, ora o elegem como benéficos, como é o caso das dietas Paleo** e Dukan.*** Contudo, essas dietas não se constroem apenas no campo da contagem de calorias, vitaminas, gorduras e proteínas. Elas se inserem em um contexto cultural que muito revela sobre

* Para uma definição das categorias alimentação e nutrição, ver Carvalho; Luz e Prado.³

** A dieta Paleo prega que a alimentação deve emular o que era consumido pelos caçadores-coletores que viviam antes da agricultura, há mais de dez mil anos, já que nosso código genético não mudou de lá para cá: altas quantidades de proteína animal e fibras, quantidades consideráveis de gordura e poucos carboidratos e alimentos que são digeridos muito rapidamente, aumentando o índice glicêmico (ou a velocidade com que o açúcar do alimento é liberado na corrente sanguínea).⁴

*** O método Dukan foi criado pelo nutrólogo francês Pierre Dukan e se divide em quatro fases: uma extremamente restritiva indicada para emagrecimento rápido, em que se pode consumir apenas proteína animal sem gordura e farelo de aveia, e as demais mais brandas para manutenção, em que gradualmente são inseridos carboidratos e lipídeos, com a exceção de um dia por semana.⁵

as representações de beleza e a desestruturação de padrões alimentares tradicionais. Como alertam Maciel & Castro (p. 323):²

[...] se, por um lado, existe o valor nutritivo do alimento e todo um repertório de elementos que o caracterizam do ponto de vista biológico – proteínas, carboidratos, vitaminas –, há, por outro, um valor simbólico, um sentido simbólico, no ato alimentar que complexifica a questão.

Este estudo constitui uma reflexão preliminar sobre dietas restritivas adotadas na contemporaneidade, principalmente no que se refere à disseminação destes novos hábitos e às estratégias adotadas por seus praticantes, bem como os impactos das novas formas de comer em termos do exercício da comensalidade e da sociabilidade.

Metodologia

Trata-se de uma primeira reflexão das autoras sobre o tema, ainda de caráter exploratório, em que foram consideradas publicações da área de alimentação, notícias publicadas em revistas e portais da internet e entrevistas semiestruturadas.

A pesquisa bibliográfica buscou articular os conceitos como gosto alimentar e gastro-anomia, além de outros aspectos vinculados à relação alimentação e cultura, para construir um contexto teórico que permitisse não apenas a construção do roteiro das entrevistas mas também a análise dos depoimentos coletados.

O roteiro de uma entrevista semiestruturada, segundo Thiollent,⁶ tem como característica apresentar questões centrais, mantendo, contudo, a flexibilidade para novas indagações que surgirem ao longo do contato entre o entrevistador/entrevistado. Foram escolhidos entrevistados em função de sua receptividade e disponibilidade de tempo para realizar a pesquisa. Critérios probabilísticos não foram levados em conta, e esses consumidores não são essencialmente diferentes de outros com sua idade, faixa de renda e situação de moradia.

A análise aqui apresentada, inspirada nos princípios de análise de conteúdo segundo Bardin,⁷ se concentra no depoimento de dois sujeitos, ambos do sexo feminino: Alessandra e Bárbara. Os nomes das entrevistadas foram trocados para preservar sua privacidade e seus pseudônimos foram adotados em ordem alfabética relativa à ordem das entrevistas: a primeira entrevistada ganhou pseudônimo iniciado com a letra A e a segunda ficou com B. Alessandra, tem 30 anos, é gerente financeira, mora sozinha e está seguindo a dieta Dukan; e Bárbara tem 33 anos, é jornalista, também reside sozinha e faz a dieta Paleo.

Mediante consentimento por escrito, as entrevistas foram realizadas em março e abril de 2015, com o objetivo de investigar os hábitos alimentares das depoentes, jovens mulheres realizando dietas de controle de peso bastante populares. Os depoimentos foram gravados, transcritos e analisados, sendo apresentados aqui os trechos mais relevantes, transcritos sem qualquer alteração ou correção de fala. A análise dos depoimentos escolhidos não visa explicar ou caracterizar um quadro maior, ou seja, não se buscou esgotar a discussão. Busca-se, sim, uma possibilidade de maior compreensão sobre esse universo tão complexo e imbricado.

Resultados e discussão

A alimentação humana é um ato social e cultural em que a escolha e o consumo de alimentos colocam em jogo um conjunto de fatores de ordem ecológica, histórica, cultural, social e econômica, sendo ligada a uma rede de representações, simbolismos e rituais.⁸ Como observa Giard (p. 232),⁹ “[...] mesmo cru e colhido diretamente da árvore, o fruto já é um alimento culturalizado, antes de qualquer preparação e pelo simples fato de ser tido como comestível”. Assim, os hábitos alimentares – que se traduzem na forma de seleção, preparo e ingestão de alimentos – se tornam a própria imagem de uma sociedade.¹⁰⁻¹¹

Portanto, o gosto alimentar é marcado pela fusão do biológico com o cultural, aproximando-se da ideia defendida por Bourdieu,¹² para quem o gosto caracteriza uma propensão e uma aptidão à apropriação material e simbólica de determinada categoria de objetos ou práticas classificadas e classificadoras, constituindo a fórmula generativa de um estilo de vida, um conjunto unitário de preferências distintivas que exprimem um princípio de unidade de estilo, um conjunto de gostos específicos. As escolhas e práticas individuais aparentam subjetividade, mas não nascem no indivíduo, e sim na sociedade da qual ele faz parte. Assim, o indivíduo exercita sua preferência individual dentro de um quadro sancionado culturalmente, que lhe fornece um conjunto já selecionado de alimentos dentre os quais ele pode escolher. Por exemplo, para um brasileiro, degustar uma carne de cachorro, por mais bem preparada que esta seja, é algo impensável: este animal não faz parte do rol de fornecedores de proteína que admitimos em nossa dieta.

Neste sentido, integrantes de grupos sociais tendem a compartilhar certas aptidões de escolha (gosto) que terminam por conectá-los, tornando-os passíveis de ser reconhecidos como tal, inclusive no plano das decisões alimentares. Comer é, então, um feito social complexo, que coloca em cena um conjunto de movimentos de produção e consumo (material e simbólico) diferenciados e diferenciadores, fazendo com que o consumo de alimentos e os processos sociais e culturais que os sustentam contribuam para a constituição das identidades coletivas, uma vez que são expressão de relações sociais e de poder.⁸ A comida pode então ser percebida também como forma de linguagem,¹³⁻¹⁴ com a qual o indivíduo se comunica com o mundo.

Para Giard (p.250),⁹ “os indivíduos tendem a ficar identificados a hábitos alimentares de sua infância: alimentos que eles se habituam a comer desde a tenra idade e se estendem ao longo de sua vida cotidianamente”. Em um raciocínio semelhante, de Garine (p.5)¹⁵ escreve que “os indivíduos se sentem emocionalmente ligados aos hábitos de sua infância, em geral marcados pela cultura tradicional”. Contudo, Fischler¹⁶ aponta que as regras culinárias tradicionais que estruturam a gastronomia passam por um processo de desinstitucionalização, principalmente no Ocidente.

A força reguladora que estrutura a gastronomia está sendo substituída pela gastro-anomia,¹⁶ caracterizada pela flexibilização dos critérios de escolha alimentar socialmente aceitos dentro do grupo. Por consequência, os consumidores criam novas formas de comer e de se relacionar com a comida, descolando-se dos hábitos compartilhados até então com familiares e amigos. Por consequência, algumas práticas de comensalidade também são desestruturadas, interferindo diretamente nos processos de sociabilidade – entendida aqui, segundo Baechler¹⁷ como a capacidade humana de gerar e manter laços sociais – destes indivíduos.

Falando de como a dieta que está seguindo alterou seus hábitos alimentares, a entrevistada Bárbara revela:

A grande coisa [...] que fez toda diferença pra mim foi [evitar comer] o glúten, foram os derivados de trigo, na verdade, qualquer coisa com trigo. [...] O açúcar, por exemplo, eu fico um tempo sem comer açúcar, aí eu como um docinho, às vezes dá uma taquicardia. Ou como arroz, um risoto, que são coisas que elevam muito a glicose rapidamente, assim, aí eu sinto essa... eu fico meio desconfortável com isso, com essa taquicardia. Mas aí é quando eu fico um tempo sem [...], acho que meu corpo tá desacostumado já.

A entrevistada Alessandra também fez alterações no consumo alimentar: “Eu não tô me privando de comer nada. Eu tô diminuindo, assim. Então, por exemplo, doce, doce é uma coisa que eu não como faz algum tempo. Eu parei de tomar refrigerante...”. Mas apesar de insistir que “não tem nada que eu não possa comer” revela algumas restrições autoimpostas que testam sua força de vontade:

O chocolate. O doce pra mim é o chocolate. E chocolate assim, chocolate derretido [...], aquela calda que vem por cima de chocolate, e isso me faz falta. E a batata... não é nem a batata na verdade: molho de queijo, isso me faz muita falta que assim, que era uma coisa que eu não conseguia resistir, eu sempre pegava... dava preferência pra pegar... sabe, alguma coisa com bastante molho de queijo. Às vezes eu passava no restaurante assim, no bufê, e nem pegava o prato: tinha um frango com molho de queijo, eu nem pegava o frango, eu pegava outra coisa, mas o molho de queijo eu ia lá e pegava. Isso me faz falta.

Dentre suas novas estratégias alimentares, Alessandra costuma recorrer a uma alternativa menos calórica para o almoço:

Eu gosto de tomar o shake da Herbalife de vez em quando, que me sustenta bastante e me tira muito a vontade de comer doce [...] Ele tem em torno de 200 calorias. Eu tomo dois copos, eu tomo 800 ml de chá antes de tomar o shake, que são chás também da Herbalife. Mas os chás até eu não gosto, mas o shake ele é bem bom assim, ele sustenta bastante.

O que um brasileiro entende por almoço – segundo padrões gerais, uma refeição substanciosa composta por alimentos sólidos – segue o sistema alimentar do país, ou o conjunto das estruturas tecnológicas e sociais constituintes do processo que vai da produção ao consumo de alimentos reconhecidos pelo comensal como comestíveis.¹¹⁻¹⁸ Quando a refeição ideal, ou seja, a máxima expressão simbólica de determinada ordem social,¹⁹ é substituída por uma opção individual e deslocada do sistema alimentar, a comunicação entre o grupo social já não se mostra tão eficaz. E, para Fischler (p.10),²⁰ “se os códigos, as regras, as normas que enquadram culturalmente o comer podem ser burladas ou subvertidas tão facilmente, é, sem dúvida, porque já estão fragilizadas, rachadas, desordenadas”.

De acordo com Fischler,¹⁶ o quadro de gastro-anomia reflete-se também na proliferação de informações disponíveis para o comensal. Há uma polifonia de discursos sobre a alimentação, provenientes dos mais diferentes mediadores (*chefs*, representantes da indústria alimentar, profissionais da saúde), que são adotados – e muitas vezes adaptados – pelos consumidores.

Muitos destes novos discursos alimentares se concentram na noção de alimentação saudável e na sua adoção visando não apenas à saúde do indivíduo, mas também a sua perda de peso. Dados alarmantes a respeito de sobrepeso e obesidade no Brasil e no exterior**** têm motivado diversas pessoas – mesmo aquelas que não apresentam um quadro de excesso de peso preocupante – a repensar suas práticas alimentares.²¹⁻²²

Para Pollan,²³ essa preocupação alimenta uma verdadeira indústria da desinformação nutricional, que pode ser percebida, entre outras ocasiões, na oferta de produtos voltados para os novos anseios alimentares. Os alimentos *diet*, *light* e zero já são presença constante na lista de compras de quem faz dieta, como comenta a entrevistada Alessandra: “Requeijão se tem *é light*,

**** Pessoas com índice de massa corporal (IMC) entre 25 e 29 são consideradas acima do peso, e a obesidade é marcada quando o IMC chega a 30. Essa é a situação de quase 30% da população mundial, um total de 2,1 bilhões de pessoas com sobrepeso ou obesas.¹⁹ No Brasil, um levantamento realizado pelo Ministério da Saúde em 2012 revelou que, pela primeira vez na história, mais da metade dos brasileiros está com excesso de peso, um número em crescimento: 51% da população com mais de 18 anos está acima do peso, contra 43% em 2006.²²

suco se eu vou tomar é o *light*, tudo que tem *light*, iogurte é o zero. [...] A gente vai pesquisando o que que é o mais saudável e vai trocando”. E a lista não para por aí: esses produtos, que por muito tempo focaram em eliminar ou reduzir o conteúdo de açúcar e gordura, agora são apresentados também em versões com baixo teor de sódio, sem lactose e sem glúten.

Além disso, produtos ditos milagrosos alternam-se no pódio saudável, como linhaça, chia, *goji berry* e óleo de coco. Isso sem falar no *shake* apreciado por Alessandra, que no *website* da empresa Herbalife é apresentado como “completo”, “nutricionalmente equilibrado” e “fonte de proteínas, fibras, vitaminas e minerais, os quais proporcionam a nutrição e a saciedade de uma refeição convencional”.²⁴

Muito deste consumo é incentivado não apenas pela consulta a médicos ou nutricionistas, mas também pela mídia, por livros e por *websites* que apregoam as maravilhas das dietas que estão na moda. Esse foi o caminho percorrido pelas duas entrevistadas para a pesquisa. Elas não visitaram um médico antes de embarcar em suas dietas para perda de peso, mas procuraram informação em livros, em *websites* e *blogs* e com amigos.

Alessandra conta a motivação para testar a dieta:

*Por ouvir as pessoas falando, ouvir algumas pessoas que já tinham seguido a dieta da proteína e tinham emagrecido rápido. Aí tem o livro da dieta do Dr. Dukan.***** [...] Mas eu descobri a dieta das pessoas falando, e aí eu fui pra internet e descobri o que podia e o que que não podia [comer].*

A entrevistada Bárbara seguiu o mesmo caminho: ouviu falar da dieta Paleo por um casal de amigos e complementou com informações buscadas na internet.

*No dia que ela [a amiga] me falou dessa dieta [...], falou do bacon também que ela comia, comia carne, picanha. Há muitos anos eu já tinha feito dieta da proteína, só que do jeito que ela tava me contando eu fiquei meio chocada, falei “meu Deus, gente, mas você está comendo tudo isso?”. Tipo, não conta caloria, não tem limite, vai até onde você conseguir comer. Te satisfaz, acabou, não precisa ficar contando – ah, é uma porção disso, duas colheres daquilo –, não tinha nada disso. Aí eu falei “tá, vou fazer”, e aí ela me falou “dá uma lida no doutor Souto.*****” Ela deu o endereço do blog, comecei a ler lá [...] o blog do doutor Souto que é sobre low carb e high fat, que é a dieta que ele preconiza lá como a ideal e que traz vários benefícios.*

***** A dieta Dukan é esmiuçada em cinco livros “oficiais” lançados no Brasil: *Eu não consigo emagrecer, Método Dukan ilustrado, Boa forma com Dukan, Receitas Dukan e Confeitaria Dukan*.⁴

***** O blog a que a entrevistada se refere é o *Dieta Low-Carb e Paleolítica*, redigido pelo médico urologista José Carlos Souto e disponível em <http://www.lowcarb-paleo.com.br>.

No referido *blog*, a entrevistada encontrou dicas de livros para se aprofundar na pesquisa sobre a dieta:

*Inclusive eu tenho três livros aqui e os três estão na metade. Um deles é “A dieta da mente”, não sei se você já ouviu falar. Ai eu vou ler pra você o slogan do livro: “a surpreendente verdade sobre o glúten e os carboidratos, os assassinos silenciosos do seu cérebro”. É livro de terror esse aqui [risos], terrível. Ele é tenso! Ai eu parei no meio porque eu achei que tava demais pra minha cabeça, mas eu vou continuar. E aí eu tô lendo agora o do Gary Taubes, que é o “Por que engordamos e o que fazer para evitar” [...]. E o “Barriga de trigo” também que é o best seller anti-glúten dos Estados Unidos.******

Mas por que as entrevistadas não procuraram um especialista? Alessandra explica:

A gente vai no nutricionista e ele meio que diz... eu já fui outras vezes em outras épocas e eu sei o que que ele vai dizer que tem que comer, e o quanto, e como tem que comer, de quanto em quanto tempo tem que comer... E aí eu achei meio desnecessário ir nesse sentido.

A fala mostra como o excesso de informação dá ao comensal a impressão de que domina a receita para a saúde. O problema é que os discursos de prescrição e proibição desses mediadores nem sempre convergem, criando uma “cacofonia alimentar”.¹⁶

Em uma sociedade que não sabe como e o que escolher para a refeição, aumenta o número de transtornos alimentares. De acordo com Pollan,²³ a busca pelo entendimento do que comemos faz a população adotar soluções deterministas como o nutricionismo, que prega que a alimentação deve ter como objetivo único a manutenção da saúde física e que, por isso, devemos valorizar os nutrientes em detrimento da comida que os contêm e a opinião dos cientistas sobre como aproveitá-los melhor.

Onde antes os nomes familiares de comestíveis reconhecíveis – coisas como ovos, cereais matinais ou salgadinhos – sustentavam a posição mais importante nos pacotes coloridos que abarrotavam os corredores [dos supermercados], termos novos de ressonância científica como “colesterol”, “fibra” e “gordura saturada” começaram a vir estampados em destaque (p. 26).²³

***** O autor do livro *A dieta da mente* é o neurologista David Perlmutter, que teve a obra editada em português em 2014 pela Companhia das Letras. Gary Taubes, jornalista especializado em ciência, teve *Por que engordamos e o que fazer para evitar* editado pela L&PM Editores também em 2014. *Barriga de trigo*, do cardiologista William Davis, chegou ao Brasil um ano antes pela editora Martins Fontes. Os três livros foram lançados originalmente nos Estados Unidos.

Sob esse ponto de vista, novamente podemos voltar ao *shake* consumido pela entrevistada Alessandra. Ainda que o sabor adocicado da bebida seja agradável, o paladar não é a motivação principal desse consumo: o *shake* tem apenas 200 calorias – menos que dois ovos fritos –, e para garantir o “sustento” precisa ser precedida por chás não tão saborosos. O sabor é deixado de lado em detrimento do “benefício” da potencial perda de peso.

Essa paradoxal compartimentação da alimentação causada por uma busca desenfreada pelo saudável pode até ter gerado uma nova forma de transtorno alimentar. Diferente de anorexia e bulimia, que focam na quantidade, a ortorexia nervosa é a obsessão por comer de forma correta e saudável, que leva o sujeito, dentre outros comportamentos, ao hábito de preparar todos seus alimentos de forma a certificar-se da higiene dos mesmos.²⁵ Segundo o médico norte-americano Steven Bratman, autor do termo, a condição surge quando o indivíduo ignora o prazer da alimentação em detrimento da saúde e da higiene, e restringe a alimentação para evitar açúcar, gorduras, agrotóxicos e transgênicos, além de produtos potencialmente alergênicos, como os que contêm lactose, glúten, corantes e conservantes. Grupos inteiros de alimentos e nutrientes importantes são eliminados, o que, além de afetar a saúde, isola o indivíduo do convívio social.

As duas entrevistadas para esta pesquisa contam que a dieta criou atrito na relação com familiares e amigos. Em fases restritivas, escolher entre o cardápio adequado e a companhia era corriqueiro.

“Quando eu tava numa fase [da dieta] mais, vamos dizer assim, restritiva, aquela fase que realmente eu só comia proteína, eu acho que acabava meio que limitando até as pessoas que saiam pra comer comigo, entendeu?”, explica Alessandra. “Porque aí, sabe, aquela coisa de a gente vai num lugar e ‘o que ela vai comer?’. Eu sempre almoço com alguma colega de trabalho, então sempre isso acabava vindo” – conta. Sobre os desafios de se manter na dieta, o apelo (ou a pressão) dos amigos e familiares também é mencionado:

[O maior desafio para manter a dieta] é o final de semana, né, e também porque aí é o churrasco de domingo, que acaba sempre sendo uma carne gorda, sempre tomar cerveja junto. E aí a questão da bebida alcoólica, assim, que pra mim é um desafio porque, ah, eu vou num happy hour, e aí às vezes até dá pra comer alguma coisa saudável, mas aí tu fica naquela de ah, todo mundo ali tomando uma cerveja e tu não toma, e como eu gosto é difícil. Mas dessa vez eu tô conseguindo bastante, já fiz isso, porque antes aí eu nem ia nos lugares, né, pra não cair em tentação, e quando eu ia eu ficava sempre pensando naquela ah, também azar, sabe, um dia, não é isso que vai afetar e tal. Só que agora eu tenho conseguido ir nos lugares e comer o meu prato light, assim. Esses dias eu fui num restaurante aqui com umas amigas minhas, todas elas comeram um bauru e eu pedi então um bauru no prato, sabe, só a carne, alface, tomate e pedi pra ele acrescentar então milho verde e um ovo cozido. Foi isso. E tomei água.

A entrevistada Bárbara relata uma história similar:

Essa coisa dos amigos e da família é chatice, que eles falam que eu fiquei chata. Mas assim, eu já fui muito mais chata na época [...] que eu tava muito focada na dieta. Realmente eu tava exagerada, parecia que eu tinha sofrido lavagem cerebral. Mas hoje eu tento, sabe, falar “não, isso eu posso, isso eu não posso”. Às vezes minha mãe [pergunta] “o que que eu faço pra você?” e eu falo “ah, mãe, faz aí um chuchu com ovo que eu posso”.

Ainda segundo Bárbara, um dos principais desafios para a manutenção de sua dieta é o ambiente em que vive:

Eu acho que na verdade no meu caso [no trabalho] tem esse monte de evento no meio da semana, tem isso e tem aquilo, sabe, isso que me desvia um pouco, porque eu ainda tenho a tentação de ah, não posso faltar no evento tal, e eu vou lá, o que que eu vou comer? Sabe, acho que um pouco do ambiente que eu convivo que me atrapalha. [...] O máximo que eu posso fazer é recusar o máximo de convites que eu conseguir. Aí é o que eu tento fazer. E quando eu falo que eu tô de dieta parece que o povo quer atijar mais ainda, sabe? Mas aí, sei lá, tô dando um jeito de contornar e dar uma desculpa, falar que eu tenho compromisso, sabe, não dou muita satisfação pra pessoa não encher o saco. Mas já tô indo a bem menos eventos para poder fugir disso daí, pra tentar seguir um foco, uma linha.

O excesso de zelo na dieta é visto pelas duas com ambiguidade. Por um lado, ambas gostariam de ter a “disciplina” necessária para seguir à risca os preceitos e alcançar emagrecimento e bem-estar. Porém, por outro lado, tentam não deixar a restrição alimentar impedir a sociabilidade.

“[Alguém convida] ‘Ah, vamos almoçar ali, vamos sair pra comer?’. Aí eu penso no lugar que tem uma alternativa pra mim”, diz Bárbara. Mas abrir mão da dieta faz parte, como conta Alessandra:

Esse final de semana, sábado eu comi massa ao meio-dia e de noite, sabe, que é uma coisa que eu não queria, mas era a opção que tinha, não tinha outra coisa pra comer, e aí eu não sou chata a esse ponto, [...] tá todo mundo sentado jantando junto e eu vou lá e vou fazer, sei lá, um ovo pra mim, um omelete. Isso eu não consigo. Eu até queria conseguir ser assim, ser tão focada a esse ponto, mas eu acho que são coisas que aí não vale, entendeu?

O comentário de Alessandra não aparece em vão – ela tem em mente um bom exemplo de quem é “tão focado a esse ponto”:

Na verdade o [meu cunhado] fez isso durante um tempo quando emagreceu, né? [...] Agora mesmo [ele] tava de novo fazendo dieta e ao invés de almoçar [com todo mundo no intervalo do trabalho] ele estava almoçando no carro lá fora. Eu acho que ele trazia uma comida lá da casa dele e ele tava comendo no carro, sabe? Eu acho isso um absurdo, né?

Como a imagem de quem leva a dieta tão a sério não é das mais positivas, as entrevistadas costumam evitar o assunto dentro de seu grupo social. Bárbara relata:

Eu não fico conversando muito não porque com [as minhas amigas] já tive discussão porque, sabe, é uma coisa muito quebra de paradigmas, então as pessoas não aceitam muito bem, acham que eu sou doida, sabe? [...] Então eu cansei de pagar de doida. [...] Cansada disso, parei de conversar com as pessoas, só falo com duas hoje que me entendem, entendeu? Porque no geral eu sou a chata, doida. Por causa da dieta.

As restrições – e a forma com que as decisões alimentares terminam por afetar uma série de outras decisões cotidianas – permite pensar tais dietas como subculturas alimentares, na medida em que servem de base para a configuração de novos grupos cujos indivíduos são aproximados por necessidades e práticas específicas. Na contemporaneidade, tais subculturas contam com o apoio das redes sociais virtuais, na medida em que estas novas ferramentas de comunicação permitem não apenas divulgar preceitos, mas também identificar e aproximar novos integrantes.

Como exemplo, pode-se mencionar a entrevistada Alessandra, que participa de um grupo virtual criado por uma amiga com o objetivo de postar fotos das refeições, confiando em um controle coletivo quando a força de vontade falha. O grupo de apoio está sempre à mão: é acessado no celular em um aplicativo para troca de mensagens.

Elas passam o dia inteiro mandando foto, são 52 mulheres agora, mandando foto do que comem, assim. E às vezes é bem isso, tu fica até com vergonha por estar comendo mais, entendeu? [Meu noivo], às vezes, eu vou comer uma coisa que não está dentro, e aí ele disse [fala] assim: “ah, me dá o seu celular que eu vou tirar uma foto e mandar pro grupo”, sabe? Então eu acho que isso acaba estimulando também, isso tem me estimulado bastante.

Grupos como esse oferecem o conforto de se estar entre aqueles que compartilham dos mesmos objetivos e dilemas, criando um sentimento de unidade e até mesmo identidade entre seus membros. Ainda, se há certo constrangimento ao tratar dos percursos da dieta com outras pessoas que não a seguem (sob o risco de ganhar o estigma de “chata”, como já comentado), a convivência “entre iguais” dá outro sentido ao embaraço, que pode ser usado como um incentivo que permite mergulhar com mais afinco no mundo da dieta escolhida.

Os hábitos alimentares se configuram, então, como um elo de ligação, afastando os indivíduos de alguns grupos, mas também aproximando-os de outros. Estes novos laços, a princípio criados virtualmente, podem até ser fortes o suficiente para que a dieta crie uma convivência estendida para o mundo real, como no exemplo contado pela entrevistada Alessandra:

Então na verdade no relacionamento vamos dizer que [a dieta] me trouxe amigas novas, porque a gente acabou fazendo um grupo onde a gente vai fazer caminhada, a gente já tem marcado de sair pra almoçar junto. Hoje eu ia jantar com elas, a gente ia no shake, que a gente descobriu um shake que abre de noite, então assim, sabe? Bem interessante.

Ter uma dieta alimentar em comum não apenas cria novos grupos sociais, mas propicia o aparecimento de espaços de alimentação dedicados à sociabilidade desses grupos, onde podem vivenciar algumas particularidades do estilo de vida que compartilham.¹² Os espaços “do *shake*” frequentados por Alessandra e suas novas amigas são exemplos de estabelecimentos comerciais dedicados não apenas à venda de produtos específicos para quem faz dieta, mas também a seu consumo *in loco*. Junto a esses espaços, é possível incluir lojas de suplementos nutricionais, lanchonetes especializadas em sucos e açaí (geralmente localizadas na vizinhança de academias de ginástica) e estabelecimentos voltados para refeições orgânicas, vegetarianas e veganas, entre outras especialidades focadas em restrições alimentares.

Conclusões

Comensalidade e sociabilidade ganham novos e interessantes contornos nos dias de hoje. Para jovens como Alessandra e Bárbara, as entrevistadas dessa pesquisa, a adoção de dietas restritivas em busca de emagrecimento e bem-estar pode ser árdua na medida em que questiona as regras alimentares aprendidas dentro do grupo social e afeta a convivência com familiares e amigos. Adotar essas dietas, para essas pessoas, implica incluir no cardápio estratégias de adaptação para garantir resultados bem-sucedidos, porém descolados do estigma desagradável muitas vezes companheiro da restrição alimentar. A busca por dietas da moda aponta efeitos da gastro-anomia e das decisões individualizadas que hoje impactam a maneira como comemos e nos relacionamos com a comida. Solidão e constrangimento podem ser efeitos colaterais do estilo de vida *low carb* e *high fat*, além da “saudades” de alimentos saborosos, como o chocolate.

Mas esses, felizmente, não são os únicos resultados que podem acompanhar a queda do ponteiro da balança. As decisões cotidianas afetadas pela dieta podem ser justamente o elemento em comum que cria novos laços com outros indivíduos, fazendo com que essas pessoas se unam a novos grupos que oferecem conforto e incentivo para o alcance do objetivo. Estas novas estratégias alimentares criam vínculos entre os indivíduos e parecem esboçar novas subculturas alimentares.

Seguir as prescrições de dietas como Paleo, Dukan ou outras, o que implica redução ou exclusão do consumo de determinados grupos alimentares, pode se mostrar um grande desafio, mas

também uma oportunidade de criar ou experimentar novas formas de comer e de se relacionar com a comida e com o outro. Estas rupturas com dietas ditas mais “convencionais” exigem uma reorganização das práticas de comensalidade e sociabilidade, fortemente auxiliadas pelas redes sociais, na busca pela identificação e pela aproximação de pessoas que comunguem destas mesmas formas de pensar e consumir comida. Verifica-se então que, mesmo diante de novos padrões alimentares, a comida permanece como elemento gerador de identidade entre comensais, bem como importante elemento aglutinador em grupos humanos.

Referências

1. Carneiro H. Comida e sociedade: uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Campus; 2003. 192 p.
2. Maciel ME, Castro HC. A comida boa para pensar: sobre práticas, gostos e sistemas alimentares a partir de um olhar socioantropológico. *Revista Demetra* 2013; 8(Supl.1):321-328.
3. Carvalho MCVS, Luz MT, Prado SD. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. *Ciênc. Saúde Coletva* 2011; 16(1):155-163.
4. The Paleo Diet. The paleo diet premise [Internet]. Disponível em: <http://thepaleodiet.com/the-paleo-diet-premise/>
5. Dietadunkan.com.br. [Internet]. Disponível em: <http://www.dietadukan.com.br>
6. Thiollent MJM. Crítica metodológica, investigação social e enquete operária. São Paulo: Polis; 1982. 170 p.
7. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 2011. 280 p.
8. Alvarez M. La cocina como patrimonio (in) tangible. In: Maronese I. organizador. Primeras jornadas de patrimonio gastronomico. CPPHC-CABA: Buenos Aires; 2002. p. 3-15.
9. Giard L. Cozinhar. In: Certeau M. A invenção do cotidiano: morar, cozinhar. Petrópolis, RJ: Vozes; 1996. p. 211-332.
10. Bonin A, Rolim MCMB. Hábitos alimentares: tradição e inovação. *Boletim de Antropologia* 1991; 4(1):75-90.
11. Contreras Hernández J, Gracia-Arnáiz M. Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel; 2005. 505 p.
12. Bourdieu P. Gostos de classe e estilos de vida. In: Ortiz R. Sociologia. São Paulo: Ática; 1983. p. 82-121.
13. Barthes R. Toward a psychosociology of contemporary food consumption. In: Counihan C, Van Esterik P. Food and culture: a reader. New York: Routledge; 1997. p. 20-27.
14. Maciel ME. Uma cozinha à brasileira. *Estudos Históricos* 2004; 33:25-39.
15. Garine I. Alimentação, culturas e sociedades. *O Correio* 1987; 15(7): 4-7.

16. Fischler C. El (h)ominívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama; 1995. 421 p.
17. Baechler J. Grupos e sociabilidade. In: Boudon R, organizador. Tratado de sociologia. Rio de Janeiro: Jorge Zahar; 1995. p. 65-106.
18. Poulain JP. Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar. Florianópolis: Editora da UFSC; 2004. 310 p.
19. Douglas M. Implicit meanings. London: Routledge & Kegan Paul; 1975. 342 p.
20. Fischler C. Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna. *Gazeta de Antropología* 2010; 26(1):1-19.
21. Lenharo M. Mundo tem 2,1 bilhões de pessoas obesas ou com sobrepeso, diz estudo [Internet]. G1 (São Paulo) 28 maio 2014: Seção Bem Estar. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2014/05/mundo-tem-21-bilhoes-de-pessoas-obesas-ou-com-sobrepeso-diz-estudo.html>
22. Portal Brasil. Obesidade atinge mais da metade da população brasileira aponta estudo [Internet]. 27 ago. 2013. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/saude/2013/08/obesidade-atinge-mais-da-metade-da-populacao-brasileira-aponta-estudo>
23. Pollan M. Em defesa da comida. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2008. 253 p.
24. Herbalife. O que o shake tem? [Internet]. Disponível em: <http://nutricao.herbalife.com.br/oqueoshaketem>
25. Bratman S, Knight D. Health food junkies: Orthorexia Nervosa: overcoming the obsession with healthful eating. Nova York: Broadway Books; 2001. 231 p.

Recebido: 16/4/2015

Revisado: 26/5/2015

Aprovado: 05/6/2015