

Tiranias das aparências e prescrição moral no discurso nutricional da Revista Veja no início do Século XXI

Tyranny of appearances and moral prescription in the nutritional discourse of Veja Magazine at the beginning of the 21st century

DOI: 10.12957/irei.2025.92583

Bia Rique¹
Jane Russo²

RESUMO

O discurso nutricional, cada vez mais presente no cotidiano das pessoas, vem se tornando um imperativo de vida que define práticas normativas sobre como se alimentar. Nesse sentido, a propagação de informações nutricionais – muitas vezes conflituosas – nas mídias populares contribuiu para a produção de uma certa obsessão moral em torno da alimentação. Ora um passaporte para a saúde, beleza e longevidade, ora uma ameaça para o adoecimento e obesidade, o alimento tornou-se um símbolo de purificação ou demonização. Tendo em vista essa polifonia de sentidos atribuídos à nutrição nos últimos anos, o objetivo deste trabalho foi investigar os discursos nutricionais disseminados entre os anos de 2000 e 2019 na Revista Veja. Para tanto, utilizou-se o método da análise de discurso, por meio do qual se buscou uma reflexão crítica sobre o papel da mídia na construção da relação das pessoas com o corpo e a alimentação. A pesquisa realizada evidenciou dois fenômenos contemporâneos: a tirania das aparências do corpo feminino e a prescrição moral em torno da alimentação. Verificamos uma forte presença de discursos moralizantes, que responsabilizam o indivíduo por sua saúde e aparência, reforçando a prescrição moral e a vigilância punitiva sobre o corpo e a alimentação. Essa lógica que alimenta o estigma do sobrepeso reforça a ideia de que a privação e o controle são essenciais para alcançar o corpo ideal, associando gordura a doença e magreza a saúde. Constatamos que, apesar de haver avanços na discussão sobre os padrões de beleza e saúde, o discurso nutricional ainda mantém uma forte carga moral e prescritiva, promovendo uma cultura de sacrifício, privação e julgamento, o que contribui para o sofrimento social relacionado ao corpo.

Palavras-chave

discursos nutricionais; tirania das aparências; prescrição moral.

¹ Doutorado em Saúde Coletiva pelo Instituto de Medicina Social (IMS) da UERJ; e-mail: biariqueconsultorio@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-5505-4650>.

² Professora Titular do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva do Instituto de Medicina Social - UERJ; e-mail: jane.russo@gmail.com; <https://orcid.org/0000-0002-4383-334X>.

ABSTRACT

Nutritional discourse, increasingly present in people's daily lives, has become a life imperative that defines normative practices about how we should eat. In this sense, the dissemination of nutritional information – often conflicting – in popular media has contributed to the production of a certain moral obsession around food. At times a passport to health, beauty, and longevity, at other times a threat leading to illness and obesity, food has become a symbol of purification or demonization. Given this polyphony of meanings attributed to nutrition in recent years, the aim of this study was to investigate the nutritional discourses disseminated between the years 2000 and 2019 in *Veja Magazine*. To this end, the method of discourse analysis was used, through which a critical reflection was sought on the media's role in shaping people's relationship with their bodies and food. The research revealed two contemporary phenomena: the tyranny of the appearances of the female body and the moral prescription around food. We observed a strong presence of moralizing discourses that hold individuals responsible for their health and appearance, reinforcing moral prescriptions and punitive surveillance over the body and diet. This logic fuels the stigma of being overweight and reinforces the idea that deprivation and control are essential to achieving the ideal body, associating fatness with disease and thinness with health. We found that, despite advances in the discussion of beauty and health standards, nutritional discourse still maintains a strong moral and prescriptive charge, promoting a culture of sacrifice, deprivation and judgment, which contributes to the social suffering related to the body.

Keywords

nutritional discourse; moral prescription; tyranny of appearances.

Introdução

O discurso do corpo jovem, magro e saudável remete-nos à ideia de um padrão despótico de beleza, sobretudo a feminina, em que magreza e juventude reinam absolutas. Nesse contexto, o emagrecimento e a boa forma são temas recorrentes nas mídias populares, reforçando esse discurso que associa beleza e saúde ao corpo branco, magro e jovem. Em suas entrelinhas discursivas, nota-se um culto à beleza, propagado por meio de sugestões de dietas, tipos de alimentação e estilos de vida.

A questão da alimentação é assunto diário na mídia contemporânea (Mintz; Du Bois, 2002), indicando que o alimento carrega mais do que uma mera função fisiológica. De fato, embora pareça uma prática corriqueira, para Lupton (1996, p. 1), “Comer não é apenas uma questão de matar a fome ou sentir prazer, mas essencial para nossa subjetividade, sentido de *self* e experiência corporal”.

Segundo Mudry (2009), um dos atravessamentos que reconfigura a nossa relação com a comida é justamente a linguagem em torno da alimentação. Sendo assim, a

imprensa participa da construção de sentidos a respeito da nutrição, articulando diálogos entre diferentes atores, especialistas ou leigos.

O discurso nutricional parece cada vez mais presente no cotidiano das pessoas, funcionando como um imperativo de vida. Com efeito, a busca pela dieta ideal proporcionaria um corpo jovem, magro e saudável. Atribui-se à nutrição, portanto, uma abordagem racional do comer que buscava responder a essas demandas (Viana *et al.*, 2017). Porém, o que ocorre é uma obsessão moral em torno desse saber, que passa a propagar discursos normativos sobre como se alimentar (Lupton, 1996). O alimento, ora um passaporte para a saúde, beleza ou longevidade, ora um vilão das doenças, tornou-se um símbolo de purificação ou demonização (Coveney, 2006; Levenstein, 2012).

Nessa perspectiva, o objetivo deste trabalho foi investigar os discursos nutricionais disseminados na Revista Veja, por meio da análise de dois fenômenos preponderantes nas matérias: a tirania das aparências do corpo feminino e a prescrição moral em torno da alimentação. Construiu-se, assim, uma reflexão crítica sobre a disseminação de discursos nutricionais, em especial, no que diz respeito à comunicação de práticas normativas para alcançar um padrão ideal de corpo e de alimentação, guiadas por noções de emagrecimento, saúde e resultados rápidos.

Metodologia

Este trabalho é parte de uma dissertação de mestrado em Saúde Coletiva que teve origem a partir das inquietações derivadas da experiência da autora principal como nutricionista clínica, que percebeu cada vez mais presente em sua prática “uma polifonia de sentidos atribuídos à nutrição” (Rique, 2018, p. 18). De fato, muitos pacientes chegavam à consulta com demandas de prescrições nutricionais ou suplementos, imbuídos de conceitos contraditórios provenientes da grande mídia e do senso comum.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa que investigou os principais discursos nutricionais que circularam, entre 2000 e 2019, na Veja, revista não especializada de maior circulação no Brasil (Yahia, 2022). Esse recorte foi escolhido por abranger a maioria das matérias sobre alimentação e nutrição desde a primeira publicação da revista em 1968.

Como critério de inclusão, considerou-se a presença de pelo menos uma das seguintes ideias no texto da capa: dieta, alimentação, comida, bebida, suplementos, calorias, emagrecimento, boa forma, magreza, obesidade, além de qualquer referência a nome de alimento ou nutriente.

A amostra foi constituída de 62 edições, sobre as quais se realizou a leitura das matérias relacionadas ao tema deste trabalho. Estas foram analisadas a partir do método de análise de discurso, o qual considera criticamente o contexto social e histórico em que o discurso fora produzido (Ribeiro; Pereira, 2002). Essa metodologia de análise, ao considerar a produção de sentidos realizada por sujeitos sociais, permite estabelecer um

diálogo com estudos de mídia, para entender o papel dos discursos na produção de identidades sociais.

Resultados e discussão

Corpos magros, corpos gordos: saúde ou doença?

Em 2006, a capa intitulada “A Magreza que Mata” (Neiva, 2006) apresentou o caso da modelo que morreu em decorrência de anorexia. No entanto, ainda que o discurso tenha sido de alerta sobre o perigo dos transtornos alimentares e os padrões de beleza inatingíveis no meio da moda, a imagem utilizada reforçava o ideal de beleza associado à magreza e à branquitude. A foto glamurosa da modelo se contrapõe ao sofrimento de uma jovem com transtorno alimentar.

Mesmo quando atravessado pela doença, o imperativo da magreza permanece atuando sobre os corpos femininos. O discurso da jornalista ilustra o fenômeno e expõe a linha tênue entre a psicopatologia de um transtorno alimentar e a sociopatologia à qual, principalmente, as mulheres estão submetidas:

Uma das que sucumbiram às pressões foi a modelo Isabella Fiorentino (...). Quando, aos 20, começou a ganhar curvas mais acentuadas, ela foi acometida por um transtorno que quase se transformou em anorexia. Enquanto seu corpo adoecia, sua carreira deslanchava. (Neiva, 2006, p. 83)

Neste trecho, evidencia-se que a busca pelo ideal de magreza, a despeito de suas consequências, é incentivada na forma de uma “tirania das aparências” (Ortega, 2008). O sucesso da passarela estava diretamente associado a um corpo com medidas ideais que, por vezes, são classificadas como desnutrição. Segundo a modelo, “aquele foi um dos períodos em que mais recebi elogios e mais me ofereceram trabalhos” (Neiva, 2006, p. 83). Observa-se uma legitimação da magreza como condição para a beleza.

Segundo Lupton (1996), uma explicação possível para os transtornos alimentares é a susceptibilidade feminina em relação às imagens de mulheres magras associadas à atratividade na cultura de massa. Esse fenômeno atravessa a maioria das matérias analisadas que, por um lado, propagam padrões de corpos ideais e, por outro, prescrevem orientações que supostamente permitiriam alcançá-los. Em “A arte de perder peso” (Veja, 2009a, p.122), por exemplo, afirma-se: “entre as famosas, vale tudo para emagrecer rápido e realçar seu padrão de beleza”.

Reitera-se o imperativo da magreza presente no discurso da mídia, o qual exerce influência no comportamento e na construção da subjetividade da população, especialmente feminina. De acordo com Orbach (1986), nas sociedades ocidentais, as mulheres sofrem contínuas pressões sociais para comer

pouco e se adequar à normatividade do corpo feminino desejável e, conseqüentemente, muitas acabam desenvolvendo uma relação doentia com os alimentos.

Já em 2013, a revista aborda o que chama de “nova forma da magreza”: uma “barriga negativa e musculosa”, que eleva “o ideal de beleza esquelética a um novo e inalcançável patamar”, desafiando “a fronteira que separa a saúde da doença” (Leme, 2013, p. 86). Essa matéria apresenta um resgate histórico sobre os diferentes padrões culturais de beleza ao longo do tempo, destacando a aversão contemporânea à gordura. Embora haja um alerta sobre o risco de ultrapassar a linha que separa saúde e doença, a matéria é repleta de imagens que propagam esse corpo esculpido, despertando o desejo de obtê-lo. Assim, a reportagem acaba exercendo uma certa sedução e produzindo um discurso de valorização da “magreza com músculos”.

O tema da magreza, desta vez, não emerge relacionado aos transtornos alimentares. Ao contrário, esse novo ideal de corpo seria a união da magreza com os músculos, que advém de uma alimentação “correta” na qualidade e na quantidade: “Não é uma magreza doentia, de quem passa fome ou está desidratado. É magreza por comer dosagens corretas de alimentos escolhidos associadas a suplementos e malhação específica” (Leme, 2013, p. 85). Sendo assim, a magreza das personagens é justificada pelas dosagens apropriadas dos alimentos rigorosamente selecionados, suplementados e combinados com atividades físicas intensas.

Há outro elemento que se soma ao fenômeno e é destacado pela matéria: o protagonismo das redes sociais no mundo contemporâneo.

(...) o Instagram é o ponto de encontro das super magras. É ali que elas (...) comparam suas medidas e se gabam de ter menos gordura corporal e perfil mais delgado do que as outras. (...). Elas são as musas da magreza musculosa que elevam o ideal de beleza esquelética a um novo e ainda mais ousado patamar. O arcabouço de músculos que disfarça o pouco peso lhes empresta um jeito de gente, por assim dizer, normal, do tipo que todo mundo consegue imitar. (Leme, 2013, p. 86)

Evidencia-se o papel das redes sociais na busca pelo corpo bonito e esbelto. A ideia expressa é de que o modelo de corpo ideal está a um clique mesmo para pessoas comuns. Isso fomenta uma crença de que todo mundo pode ser assim, produzindo a esperança de que é possível ter a forma física ideal ao seguir as recomendações das influenciadoras. O efeito disso, todavia, não se restringe à propagação da ideia de como comer “certo”, construindo músculos no lugar da gordura. Ao divulgar seus corpos e rotinas, o que se propaga é uma sensação de que é possível alcançar aquele modelo ideal. O problema, conforme alerta a reportagem, é que essa busca, sem um acompanhamento profissional, pode acarretar danos à saúde:

Mas o que se vê na frenética troca de fotos e mensagens na internet é que as meninas estão mirando em porcentagens bem abaixo dos 10%. Elas falam em 9%,

8%. Estão na zona de perigo, aquela em que a obsessão pela forma minimalista desafia o bom-senso e produz a cegueira ao risco. (Leme, 2013, p. 85)

Sendo assim, não se ignora o fato de que esse novo padrão é difícil de ser alcançado e pode produzir sofrimento, angústia e agravos ao corpo. Inclusive, apresenta-se a posição de uma especialista, “que defende a ideia de que essa corrida está levando as mulheres mais ousadas a um tênue limite entre a saúde e a doença” (Leme, 2013, p. 88). Outro profissional destaca que o corpo idealizado nesses padrões convive biologicamente com uma “contradição entre uma cabeça que quer perder peso e um corpo que quer acumular reservas para os tempos difíceis” (Leme, 2013, p. 92). Nesse sentido, destaca-se que o corpo não foi biologicamente programado para “magreza extrema e musculatura avantajada” (Leme, 2013, p. 92).

De todo modo, não existe corpo biológico fora do espaço da cultura. Sendo assim, a idealização desse padrão estético é ainda mais reforçada ao ser associada com um estilo de vida saudável, conforme verificado em Leme (2013, p.90-92):

Pesquisas desse tipo indicam que a mudança do padrão estético, de gorducho para magro, veio para ficar, não tanto porque pouco peso é bonito, mas sim porque é saudável (...). A união da barriga negativa com o abdômen trincado nasceu nas passarelas justamente como uma reação da própria indústria da moda às críticas de que meninas do mundo todo estavam adoecendo (...) e o corpo magro e musculoso começou a ser o sonho de toda mulher.

O texto destaca a relação da saúde com a magreza, a partir da linha tênue que as limita. Entretanto, a reportagem é paradoxal, pois tanto alerta para o perigo de ultrapassar a fronteira entre saúde e doença quanto enfatiza a associação entre magreza e saúde. Ainda que a revista não esteja diretamente incentivando essa “tirania da magreza”, mostra a emergência dessa rede de influenciadoras, que “vende” esperança e propaga uma série de riscos à saúde.

O discurso que relaciona a magreza à saúde foi observado em outras reportagens, mesmo quando há uma tentativa de não vilanizar a gordura. Em “O perigoso elogio da gordura” (Cuminale, 2013), apresenta-se um estudo científico que sugere que o sobrepeso poderia reduzir o risco de morte, ao passo que afirma desconhecer um “centenário com quilos em excesso” (p. 86). Assim Cuminale (2013) inicia sua matéria cujo título já evidenciava uma perspectiva de que qualquer associação positiva da gordura é algo “perigoso”. O comentário sobre o estudo vem acompanhado de palavras jocosas e pejorativas, além de um reforço sobre os riscos da obesidade:

Não havia, contudo, ciência que confirmasse o aspecto saudável de corpos roliços (...). Um minucioso levantamento (...) revelou que os gordinhos – as pessoas com sobrepeso, na definição mais precisa, têm um risco de morte 6% menor em relação àqueles com peso normal. Ou seja, os quilos extras seriam responsáveis por um discreto benefício em comparação com os que têm anatomia esbelta. A pesquisa

reforçou ainda o recorrente alerta para os obesos: eles têm risco 18% maior de morrer. (Cuminale, 2013, p. 87)

Por um lado, utiliza-se a expressão “corpos roliços” para fazer referência àqueles acima do peso, destacando a surpresa de que possam estar “saúdáveis”. Por outro, associa aqueles que possuiriam “peso normal” a uma “anatomia esbelta”, ou seja, à beleza. Além disso, apresentam-se críticas de especialistas que rejeitaram os resultados do estudo, indagando se “Alguém já viu uma pessoa com 100 anos de idade e sobrepeso?” (Cuminale, 2013, p. 87). A questão problemática, nesse caso, e que a reportagem não ignora, é que o peso não é o único fator que influencia nas questões de saúde e doença. “É fundamental considerar outras variáveis, como pressão arterial, nível de açúcar no sangue, colesterol, triglicérides e circunferência da cintura” (Cuminale, 2013, p. 87).

Embora pareça amenizar o tom tirânico em relação ao excesso de peso, apresentando pesquisas sobre possíveis benefícios do sobrepeso, a gordura ainda é colocada como inimiga, reforçando a ideia da magreza associada à beleza. Ao qualificar a anatomia como sendo uma “anatomia esbelta”, a matéria contribui para a tirania das aparências, despertando no público o alerta, especialmente em torno da obesidade, descrita como um dos fatores de maior risco de óbito.

Apesar de o discurso se tornar menos direto ao longo dos anos, podemos observar que a magreza aparece, cada vez mais, relacionada à saúde, enquanto a gordura à doença. A associação da obesidade com doença, descrita como uma relação de causa e efeito se torna evidente na matéria “Emagrecer na faca” (Cuminale, 2019) cujo foco é seu suposto tratamento: a cirurgia bariátrica.

Para justificar o procedimento cirúrgico, parte-se de um discurso do risco da obesidade: “Quanto mais tempo uma pessoa se mantiver obesa, menor será seu tempo de vida” (Cuminale, 2019, p. 86). Nesse contexto, a cirurgia bariátrica é identificada como relacionada à questão de saúde e não à estética. O procedimento seria, então, o remédio e a cura, propriamente ditos, para os adoecimentos do corpo: “Não se pode comparar a plástica com a bariátrica, que invariavelmente nasce de um problema de saúde, e não de um padrão de beleza” (Cuminale, 2019, p. 88).

Conforme indica Lupton (2018), ainda que o corpo gordo já fosse associado ao adoecimento, foi entre o final do século XX e o começo do século XXI que proliferaram discursos em torno dessa associação:

O surgimento e popularização da cirurgia bariátrica trouxe a ideia de que não apenas a gordura é uma doença, mas também que a melhor forma de a tratar seria uma intervenção médica radical. Nesse contexto, os riscos e efeitos colaterais da cirurgia são geralmente subestimados. (p. 3-4)

Estamos diante do processo de patologização da obesidade que reduz as possibilidades de mudança sem uma intervenção médica e, nesse caso, cirúrgica.

Ou seja, a única solução para a obesidade seria a cirurgia bariátrica. Afinal, segundo o ponto de vista de um especialista consultado: “Somente 10% das pessoas conseguem perder muito peso e manter essa condição por mais de cinco anos só com estilo de vida” (Cuminale, 2019, p. 86).

A construção discursiva em torno da cirurgia bariátrica como remédio é que ela possibilita uma “nova chance” ao sujeito que, por algum motivo individual, falhou:

Ao mexer na arquitetura do intestino e do estômago, a orquestra hormonal desregulada se rearranja. É como se redefinisse o ponto de ajuste, o pontapé inicial para o corpo voltar a funcionar - a tal da nova chance. (...). O impacto da cirurgia nas doenças associadas ao excesso de peso é brutal. (...). A longo prazo, o risco de derrame cai 80%, o de apneia do sono, 85%. Os níveis de colesterol baixam 70% (...). (Cuminale, 2019, p. 89)

Todavia, a matéria não apresenta as especificidades do perfil daqueles que devem ser encaminhados para a cirurgia bariátrica. Além disso, há pouca informação sobre seus riscos e consequências, limitando-se a mencionar que “Seu impacto biológico e comportamental é enorme, tanto que se recomenda, em alguns casos, acompanhamento psicológico (Cuminale, 2019, p. 90). Sendo assim, apesar de sinalizar alguns efeitos desagradáveis da cirurgia bariátrica, trata-se de um discurso incentivador do procedimento como solução para a dificuldade de emagrecer.

Por fim, fica evidente a presença da tirania das aparências no discurso jornalístico que, ao invés de olhar criticamente para o problema da gordofobia sob o ponto de vista social, aproxima-se de uma solução biomédica e cirúrgica. Isto é, ao invés de analisar o culto ao corpo como produtor de sofrimento social, alia-se à cirurgia bariátrica como remediadora do problema, independentemente de um olhar singular sobre aqueles que estão sob riscos de saúde.

Outra questão é a carga moral presente no discurso jornalístico, que tenta vilanizar o sujeito por sua falta de esforço e motivação para ter um corpo magro e saudável. Em entrevista publicada em 2018, enquanto o especialista explorava de maneira multifatorial o tema da obesidade, das expectativas irreais das pacientes e da importância da alimentação e tratamentos singularizados, a jornalista pergunta: “Ao longo das últimas duas décadas, a ciência conseguiu medir quanto de ‘culpa’ tem o obeso?” (Cuminale, 2018, p. 81). Em sua resposta, o médico demonstra que não é somente o discurso jornalístico que alterna opiniões:

Há vinte anos, simulávamos uma espécie de tribunal nos congressos médicos com a seguinte pergunta: “O obeso é culpado ou inocente?”. A resposta era: “Culpado”. Hoje sabemos que é inocente. Ele é uma vítima dos genes e, em especial, do ambiente. Somente em 2017 a obesidade foi reconhecida como doença pela Federação Mundial de Obesidade. (...). Atualmente sabemos que 30% das causas são genéticas e 70% decorrem do ambiente (...). Esse mesmo estudo, se fosse feito

há um século, chegaria a outra conclusão, conferindo à genética 90% das causas e 10% ao ambiente. (Cuminale, 2018, p. 81)

A questão em torno do tema da obesidade como doença é complexa e foge ao escopo deste artigo. No entanto, fica evidente uma tentativa de, por parte da pergunta, medir o grau de responsabilidade dos sujeitos que se encontram fora do padrão. Por outro lado, o interlocutor responde em direção a complexificar o tema, ainda que sustentado em um discurso reducionista de “obesidade como doença”.

O estigma do sobrepeso e a prescrição moral

Segundo Foxcroft (2013), apesar de ter existido uma grande variedade de ideais estéticos ao longo das diferentes épocas e culturas, os corpos gordos vêm sofrendo preconceito ao longo da história dos países ocidentais. Para a autora, esse preconceito é sustentado por construções culturais e científicas que, de tempos em tempos, se reinventam, mas mantêm a lógica de controle e exclusão, perpetuando estigmas (Goffman, 1981) que afetam a saúde e o bem-estar de indivíduos.

Esse estigma com relação ao sobrepeso foi proeminente nas matérias analisadas, tanto por meio do discurso de jornalistas quanto de profissionais de saúde. Em matéria redigida por Buchalla (2001, p.127) afirma-se:

Se você está sozinho no quarto, fique à vontade e vá para a frente do espelho (...) provavelmente você não está contente com o que vê. Os pneuzinhos nos flancos, o abdome flácido, os braços finos, as pernas rechonchudas – nada disso combina com a sua imagem que gostaria de ter e desfilas na praia ou na piscina.

Esse trecho traz à tona a estigmatização em relação aos corpos fora do padrão de beleza imposto. Além disso, verifica-se um patrulhamento do corpo feminino (Rique, 2023), a partir de um convite a procurar em si por imperfeições e desconfortos. Na análise de Ortega (2008), essa tirania das aparências tem consequências graves para a saúde e bem-estar da população, pois a

obsessão pelo corpo bronzeado, malhado, sarado, lipoaspirado e siliconado faz aumentar o preconceito e dificulta o confronto com o fracasso de não atingir esse ideal, como testemunham anorexias, bulimias, distimias e depressões. (p. 36).

A obsessão com dietas ou, até mesmo, o uso de laxantes com a intenção de não engordar, constituem, acima de tudo, exercícios de bioascetismo e práticas de “assujeitamento” e não de liberdade (Ortega, 2008).

Em matéria publicada no início deste século, destaca-se a seguinte passagem:

Se uma pessoa se alimenta só com porcarias, não faz ginástica e é um poço de nervosismo, o risco de morrer mais cedo cresce exponencialmente. Não importa se ela mora numa casa com um quintal cheio de árvores, tem pais e avós longevos e seu plano de saúde é maravilhoso. (Buchalla; Pastore, 2000, p. 106)

Observa-se a ênfase na responsabilidade individual presente nos discursos sobre prevenção de doenças, a partir de um elo entre alimentação e promoção da saúde. Nota-se o fenômeno da prescrição moral, conforme conceituado por Russo (2014), ao apontar o processo social contemporâneo no qual se associa enfermidades a um modo de vida desregrado, como se os excessos (de comida, bebida ou sexo, por exemplo) ou as faltas (de atividades físicas ou alimentação saudável) fossem as principais causas dos problemas de saúde. Uma vida saudável, por sua vez, “aparece cada vez mais associada a uma vida moralmente aceitável” (Russo, 2014, p. 216).

Embora hoje numerosas vozes ativistas reivindiquem uma beleza plural e protestem contra uma normatividade das aparências³, o crescimento exponencial de dietas da moda, cirurgias plásticas e recursos estéticos cada vez mais sofisticados denota que de fato vivemos uma ditadura das aparências. Segundo Lipovetsky e Serroy (2015, p. 353), o “ativismo estético” é favorecido por nossa “cultura individualista - consumista - narcisista”, que leva as pessoas a não apenas querer o melhor para si, mas também a exacerbar paixões narcisistas de autovigilância, de manutenção de si e de otimização da aparência, assim como a recusar as “desgraciosidades corporais” e o envelhecimento.

Segundo Ortega (2008, p. 39), nós nos convertemos em “condenados da aparência” e não hesitamos em sacrificar o “sentir-se bem” pela “boa aparência”. Isso fica claro na matéria intitulada *Operação verão*, publicada em 2011. Ao trazer à tona o teste do espelho, os jornalistas afirmam que, caso você não suporte se olhar, é preciso “cuidar sistematicamente do corpo e da psique” (Betti *et al.*, 2011, p. 120). O discurso jornalístico explora e legitima avanços tecnológicos e biomédicos voltados a resolver os problemas de autoestima, trazendo para cada queixa a solução correspondente: levantar, aumentar, esticar, chapar, enxugar, preencher, definir, desentortar, engrossar, enfeitar... (Betti *et al.*, 2011). Ou seja, corpos que se tornam “condenados da aparência”, emergindo – tal como descrito por Clarke *et al.* (2003) – como um artefato moldável por aprimoramentos cada vez mais personalizados pela medicina de *boutique*:

Existe um modo rápido e eficaz de estabelecer se uma pessoa vive bem com o próprio corpo. O teste do espelho (...). Quem dá um sorrisinho de satisfação diante da imagem refletida do próprio corpo nu (...) vai muito bem na questão da autoestima. Ao contrário, quem nem sequer suporta a ideia de se ver despido no espelho, (...) precisa cuidar de maneira sistemática do corpo e da psique. Entre um

³ Conferir Sobczak e Scott (s/d). Disponível em: <https://thebodypositive.org/about-us/>. Acesso em: 20 abr. 2021.

extremo e outro ficam aqueles que aceitam saudavelmente a realidade (...) e os que contemplam a possibilidade de dar uma arrumada em alguma coisa que está incomodando (...). A estes, a medicina estética reserva boas novidades. (...). Para quem quer se mirar com um sorriso de confiança (...) no imenso espelho coletivo do verão formado por praias e piscinas. (Betti *et al.*, 2011, p. 120-121)

De acordo com Rohden (2024), no lugar de utilizar os recursos biomédicos para resolver problemas de saúde, estaríamos diante do “cenário de novas exigências encarnadas nos desenhos corporais ‘aperfeiçoados’” (p. 16). Evidencia-se a presença do processo de biomedicalização (Clarke *et al.*, 2003), relacionado nesse caso à plasticidade e estética dos corpos. De fato, o discurso acima ilustra o imperativo social da beleza. Fazendo apelo ao “imenso espelho coletivo do verão”, materializa-se a busca compulsória por autoestima em meio à vitrine social contemporânea, em que os corpos são constantemente observados e julgados.

A vigilância punitiva

Segundo Coveney (2006), a preocupação com a alimentação e nutrição sinaliza que nos tornamos “agentes morais individuais e sociais da escolha alimentar” (p. x). De fato, os discursos analisados apontam para a existência de uma certa necessidade dos indivíduos em ter uma vigilância, quase punitiva, em torno do corpo e da comida.

Em matéria de Gailewitch (2000, p. 121), observa-se a ênfase dada ao sacrifício no processo de emagrecimento: “(...) independentemente da dieta que se escolha, é preciso saber que o sacrifício tem de ser feito continuamente. Caso contrário, os quilinhos indesejáveis vão voltar a incomodar e não haverá doutores Atkins ou Ornish que deem jeito”.

Evidencia-se a existência de dois eixos que atravessam a prescrição moral em torno da alimentação. Por um lado, o discurso enfatiza a indissociabilidade entre dieta e sacrifício, reafirmando o aspecto de sofrimento que envolveria o processo de emagrecimento. Por outro, fomenta a ilusão em torno das dietas restritivas. O discurso da jornalista reitera que não há solução possível sem a vivência do sacrifício. A ideia é que o corpo desejado não advirá sem privação e sofrimento, independentemente da dieta escolhida.

Nas reportagens analisadas, mesmo que a ênfase recaia no controle do estilo de vida pelo indivíduo, os discursos destacam as dificuldades que as pessoas têm em mudar seu comportamento, conforme se verifica em Buchalla e Pastore (2000, p.107):

(...) a verdade é que o grande adversário dos médicos não habita mais o universo microscópico. Ele está personificado no paciente que teima em não mudar a sua forma de viver. Mas quem disse que é fácil seguir o conselho do pessoal de branco?

Observa-se uma moralidade diante do comportamento das pessoas em relação ao corpo e à comida. Segundo Lupton (1996), muitos indivíduos que lutam com suas dietas sentem que precisam de ajuda para controlar seu desejo por comida, o que justifica o sucesso de fenômenos como vigilantes do peso.

Em 2003, uma matéria ilustra essa busca das pessoas por vigilância de si mesmo e dos outros: “Se comer o que não pode por algum motivo (...), não arranje desculpa para o deslize. Pelo contrário: dê-se uma bela bronca, reconheça e dê razão à consciência pesada” (Bidlowski, 2003, p. 85). Nessa reportagem, a ideia de sacrifício reaparece disfarçada sob a forma de regras. Ao serem cumpridas, trazem o “merecimento” de um corpo magro. Para os “rebeldes”, todavia, restaria a “punição” do sobrepeso e o estigma que o acompanha:

Você faz uma dieta flexível? Come de tudo um pouco? Esqueça: só emagrece quem tem disciplina férrea. Tem mulher que faz regime e emagrece. Tem outras que fazem, (...) e estão sempre acima do peso. A diferença (...) está (...) em dez (...) mandamentos (...). Seguindo-os, chega-se, com a obrigatória dose de sofrimento, ao paraíso dos quilos perdidos. Descumprindo-os, a condenação é continuar se retorcendo no infame tamanho G... (Bidlowski, 2003, p. 85)

É notável a forma prescritiva que o discurso moral em torno da alimentação e do corpo ideal assume. A ideia de dez mandamentos faz referência à privação e ao sacrifício comuns às normas religiosas. O discurso ratifica a dificuldade de manter uma alimentação equilibrada e flexível, como se a única saída para o emagrecimento estivesse ancorada na ideia de abdicação, restrição e controle.

Com efeito, a ideia de constante vigilância aparece através da prescrição de regras que enfatizam o tom de sacrifício, aliado ao controle dos desejos e a moralização que se evidencia na “comilança escancarada”: “Não saia nunca, jamais, do regime que você se impôs. (...) Nem para experimentar ‘só um pedacinho’ do pão do couvert. A primeira concessão abre caminho para o relaxamento e, este, à comilança escancarada”. (Bidlowski, 2003, p. 85)

Ao seguir o estilo de vida austero prescrito, chegar-se-ia, por fim, à recompensa: a magreza desejada. “Alguém dirá: ‘Deus me livre! Que graça tem uma vida com tantas restrições?’ (...). A graça, claro, está no resultado: xiita sim, mas xiita magra” (Bidlowski, 2003, p. 85). Para Lupton (1996), a ideia de que as práticas ascéticas serão recompensadas permanece em voga de tal modo que “na cultura de consumo, existe uma contínua dialética entre os prazeres da indulgência e consumo e a ética ascética como uma forma de construção de subjetividade. Um não teria sentido sem o outro” (p. 151).

Seguindo a analogia com a religião, junto com o sacrifício, a punição e o merecimento, surge o discurso da “confissão nutricional:

A briga de casal em consultório de nutricionista é um clássico. A mulher quer que ele confesse todos os seus pecados na primeira consulta. Insiste: “Vai, conta para

ela o que você comeu ontem”. Aí, eles confessam e elas se viram para nós, ansiosas, esperando uma bronca no coitado. (VEJA, 2009c, p. 105)

A metáfora do “pecado” como referência aos alimentos considerados calóricos, além de trazer à tona a ideia de “confissão nutricional”, reforça o binarismo simbólico presente na alimentação, considerada boa ou ruim. A punição nesse caso seria a “bronca” da nutricionista, que viria a exercer o papel de julgar não apenas os alimentos, mas a moral daqueles que os consomem.

Em outras passagens, observa-se a alternância de humor e sentimentos em relação à prescrição moral autoimposta: o orgulho por “se comportar” bem se alterna com sentimentos de raiva e frustração. Conforme destaca Lupton (1996, p. 36), “Comer é uma experiência intensamente emocional, entrelaçada com a corporalidade e sentimentos que variam da raiva e medo ao prazer e desejo”. Na crônica “Diário de um Regime”, Perissé (2003, p.98) afirma:

Não tenho escorregado nem um pouquinho na dieta. Que nem dieta é, e sim “reeducação alimentar”. Dieta dá a impressão de que, assim que você chegar ao seu peso vai comer tudo de novo, até ficar uma anta e ter de recomeçar a dieta. (...) Fui ao médico. Perdi 1 quilo. A única palavra que encontro para resumir o que sinto é ódio.

Nesse discurso, surge a ideia de que “não se pode escorregar”, e o tom pejorativo na frase “até ficar uma anta”. Por um lado, constrói-se a narrativa do sacrifício como sendo inerente ao processo de emagrecimento. Por outro, evidencia-se uma proximidade entre os sentimentos da atriz com a de pessoas comuns, que sofrem com as emoções antagônicas que acompanham as mudanças alimentares.

Além de prescrever o caminho para emagrecer, a Veja renova, em 2010, algumas regras da boa forma: “Como perder e (atenção) manter o peso” (Magalhães, 2010) é o título da matéria que atualiza os dez mandamentos envolvendo disciplina, controle e equilíbrio para não apenas perder peso, mas mantê-lo. Revela-se a eterna vigilância do ciclo de tormenta, sacrifício e redenção que seria inerente ao processo de emagrecimento:

Depois da dieta, vem o maior de todos os desafios: preservar a silhueta alinhada. O segredo está na eterna vigilância: não descuidar jamais dos novos hábitos, sem transformá-los, no entanto, em uma camisa de força. Para quem está em paz com a balança, permitem-se até alguns pecadinhos à mesa. (Magalhães, 2010, p. 83)

A matéria apresenta exemplos de trajetórias individuais que ilustram o caminho de muitas mulheres ao lutar “contra a balança, naquele infernal emagrece-engorda-emagrece-engorda do efeito sanfona” (Magalhães, 2010, p. 83). Neles, observa-se um caminho característico: angústia, frustração, dietas da

moda, uso de medicamentos, efeito sanfona, culminando no que efetivamente gerou uma mudança, a “reeducação alimentar”.

Reitera-se, entretanto, a ideia de que o cuidado com a forma física requer necessariamente privação. Para uma das mulheres da matéria, “a imagem no espelho compensa o sacrifício” (Magalhães, 2010, p. 84), evidenciando-se a privação e a obstinação necessárias para manter o padrão de corpo considerado ideal, com uma suposta garantia de durabilidade: “O problema é manter o novo peso por um longo período de preferência, para o resto da vida” (Magalhães, 2010, p. 84). Como recompensa do sacrifício, mensagens de satisfação, bem-estar e autoestima acompanham os relatos: “minha imagem no espelho compensa”, “muito satisfeita com seus atuais 56 quilos”, etc. (Magalhães, 2010, p. 86).

Nota-se, portanto, a difusão de um ideal engessado de boa forma eterna, como se a existência corporal não fosse um processo dinâmico e contínuo, atravessado por inúmeros fatores biológicos e sociais. Para atingir esse objetivo, bastaria seguir a nova versão dos “mandamentos dos bem-sucedidos na manutenção do peso”: 1 - praticar atividade física regularmente; 2 - pesar-se com frequência; 3 - não perder o controle nos fins de semana; 4 - tomar café da manhã todos os dias; 5 - ingerir poucas calorias; 6 - limitar o consumo de gordura; 7 - evitar comer fora de casa e preparar as próprias refeições; 8 - fazer cinco refeições diárias; 9 - pensar em calorias; 10 - eliminar o *fast-food* do cardápio. Além desses, outros dois mandamentos extras: sono reparador e controle do estresse (Magalhães, 2010, p. 86-87). Ora, seguir os “conselhos” da revista exigiria construir uma rotina utópica, distante da maioria das pessoas.

A reportagem alterna seu discurso ora defendendo a necessidade de “sacrifício”, “rotina férrea” e “controle”, ora concluindo que nada é proibido, bastando não exagerar.

As palavras-chave da manutenção do peso são flexibilidade, compensação e controle. É quase impossível conseguir manter por toda a vida a dieta que fez a pessoa emagrecer. Por isso, está permitido comer o docinho do aniversário do filho, mas está vetado prolongar o cardápio da festa para o resto da semana. Exagerou no bolo? Aumente o tempo dedicado à atividade física no dia seguinte. (Magalhães, 2010, p. 88)

Destaca-se uma relação desproporcional entre controle e flexibilidade, sustentada por uma relação moral e matemática: se “perder o controle”, aumente a atividade física. A isso, soma-se uma constante vigilância, conforme ilustrado na fala da especialista que orienta seus pacientes “a se pesar na sexta-feira e no domingo à noite. Se eles chegarem ao fim de semana já acima do peso, não estarão liberados para fazer concessões no sábado e no domingo”. (Magalhães, 2010, p. 88)

Ainda que o imperativo da moderação e do autocontrole na alimentação seja valorizado, Lupton (1996, p.149) assinala que “não ter a capacidade de desfrutar do prazer e da autoindulgência também é motivo de críticas assim como ser indulgente o

tempo todo”. Pode-se observar isto em algumas matérias cujos discursos apresentam um novo elemento: em contraposição ao sacrifício extremo, a necessidade de uma certa complacência: “Qual a saída? Ter uma dieta equilibrada – em qualidade e quantidade. Tão equilibrada que lhe dê a chance de vez por outra, cometer alguns ‘crimes’ nutricionais”. (Buchalla, 2008, p. 116)

Nesse contexto, sobressai a diferença de tom entre as reportagens de 2000 e 2003 que afirmavam: “Não saia nunca, jamais, do regime que você se impôs” (Bidlowski, 2003, p. 85) e a de 2008, quando é sinalizado que se “pode até cometer alguns crimes” (Buchalla 2008, p. 116). Ou seja, o exercício da parcimônia e da moderação possibilita a recompensa do pecado dos “abusos” alimentares sem culpa. Observa-se que, mesmo para falar da possibilidade de prazeres inseridos em uma alimentação equilibrada, utiliza-se a metáfora dos “crimes” nutricionais, reforçando a carga moral que envolve o consumo de qualquer alimento que não seja considerado saudável.

De fato, a partir dos anos 2007 e 2008, as reportagens apresentam discursos que destacam outros sentidos da comida e do comer, evitando a ênfase dada anteriormente à culpa e ao sofrimento: “Comer certo não significa passar fome, significa apenas comer menos e com mais qualidade”. (Buchalla; Neiva, 2007, p. 69)

A parcimônia e a moderação aparecem no lugar anteriormente reservado à culpa e ao sofrimento. Nesse contexto, assumem outra função: ao invés de gerar a punição, que acompanha uma dieta restritiva, o problema do “pecado” é balanceado a partir de uma dieta mais flexível e condizente à realidade de cada um, o que inclui, por vezes, o “crime” de fugir à regra. Ainda assim, a prescrição moral permanece nos discursos.

Na matéria de Magalhães (2010), por exemplo, aborda-se o fato de que, com o passar do tempo, torna-se cada vez mais difícil manter o peso: “não adianta uma mulher de 50 anos querer ter o mesmo peso de quando tinha 30, se mantiver os mesmos hábitos alimentares e o mesmo padrão de atividade física” (p. 91). Nota-se o discurso de urgência e pânico moral em torno da corrida para o emagrecimento, difundindo a ilusão de um controle sobre o corpo. Alinhando-se ao discurso da penitência, a reportagem apresenta outra lista: “os cinco pecados de quem vive em guerra com a balança”, que inclui 1- estabelecer metas irrealistas; 2- pular de uma dieta da moda para outra; 3- comer para compensar as emoções; 4- não ter prazer à mesa; 5 - não fazer exercícios físicos (Magalhães, 2010, p. 87). Dessa forma, o discurso orienta normas prescritivas de como obter o corpo perfeito em uma rotina de disciplina e privação.

As ideias de pecado, confissão, punição e recompensa presentes nas matérias evidenciam o aspecto moral que envolve os discursos em torno da alimentação. Destaca-se a valorização dos comportamentos da moderação e da parcimônia que aparecem de forma genérica com recomendações como: “modere-se”, “busque o equilíbrio” ou “na busca do corpo saudável e esbelto, a melhor dieta é a do bom senso” (Magalhães, 2010, p. 91).

Para Lupton (1996), a ênfase no monitoramento da dieta de cada indivíduo ocorre de tal forma que “se torna quase impossível alcançar e manter uma boa saúde (nos

sentidos físico, mental, emocional e espiritual) sem exercer vigilância sobre a dieta” (p. 87). A nutrição moderna é, portanto, uma ética enraizada na visão biologicista e uma regulação moral (Coveney, 2006), propagada sem critério pelos meios de comunicação em massa.

O imperativo da magreza colocado em questão?

O problema do imperativo da magreza tornou-se um fato social e tem sido uma questão amplamente discutida na sociedade. Contudo, apesar dos adoecimentos relacionados aos padrões estéticos irreais e da aparente preocupação de instituições em reverter o problema, existe uma grande dificuldade de mudança no que tange às exigências sociais sobre o corpo feminino. Nesse sentido, é possível perceber uma flutuação nos discursos da Revista Veja, que ora contribui e reafirma um padrão de beleza, ora repudia e problematiza a “tirania das aparências”. Em matéria de 2006, apresenta-se uma reflexão sobre o assunto:

Diante da multiplicação dos casos de moças com distúrbios alimentares graves, os organizadores da semana de moda de Madri proibiram o desfile de modelos com índice de massa corporal inferior a 18 – o parâmetro mínimo tido como saudável. O episódio causou alvoroço e cogitou-se adotar medidas semelhantes nos desfiles de Milão e Londres. A proposta, porém, não foi adiante. A ditadura da magreza extrema continua. (Neiva, 2006, p. 83)

Esse discurso destaca a dificuldade de transformar as exigências estéticas no mundo da moda, mesmo com o reconhecimento das consequências nocivas para a saúde das profissionais da área. Sublinha-se a hostilidade a que as modelos estão expostas no mundo da moda quando divergem dos padrões exigidos:

“Baleia”, “elefanta”, “gorda” são alguns dos insultos que elas ouvem quando saem dos rígidos padrões exigidos na passarela. Algumas são até colocadas numa espécie de quarentena: “Vá para casa e emagreça”. (...). Durante a viagem para a China, em 2003, Ana Carolina foi advertida que estava acima do peso – “obesa”, segundo um dos agentes. Na ocasião, ela pesava 51 quilos – 2 a menos do que o limite tido como saudável pelos médicos. (Neiva, 2006, p. 82)

Para completar, apresenta-se a fala de um profissional da psicologia que discorre sobre o reflexo do olhar de reprovação do outro para a subjetividade: “Os adjetivos depreciativos calam fundo nessas garotas, já que são adolescentes e precisam da opinião dos outros para construir a imagem que têm de si mesmas” (Neiva, 2006, p. 82). De fato, conforme aponta Ortega (2008), uma maneira de escapar da tirania das aparências seria a conformidade e a obediência à norma, pois, assim, podemos nos esconder: “Queremos ser iguais para nos protegermos, nos escondermos. Ou somos idênticos, ou nos denunciamos” (p. 45).

Evidencia-se um discurso midiático que visa problematizar o imperativo da magreza que fora, no entanto, propagado pela própria revista em outras edições. Essa flutuação discursiva se alinha ao crescimento do ativismo gordo que traz como fundamento a não existência de corpos perfeitos nem feios, desafiando padrões de beleza hegemônicos (Limatius, 2020; Jimenez, 2020). Além disso, destaca a necessidade de representação e aceitação de outros corpos marginalizados pela sociedade.

Outro exemplo disso pode ser observado na matéria “Quase 100 quilos e de bem com a vida” veiculada em 2009, que abordou a diversidade corporal. Nela, uma modelo *plus size* foi apresentada pela revista como “bonita e bem resolvida”, “aos 31 anos e 98 quilos” e “vencedora do concurso gordinha mais sexy do Brasil” (Veja, 2009b, p. 114). Nesse contexto, embora ela não representasse o padrão de beleza hegemônico, o discurso da revista tentava mostrar a existência de uma outra possibilidade de bem-estar, saúde e sensualidade para mulheres acima do peso. Contudo, a resiliência e positividade demonstrada pela modelo diante da pressão estética em relação ao peso corporal não foi o discurso mais encontrado nas matérias analisadas.

Dietas da moda e manias nutricionais

Atualmente, dietas, programas de exercício e cirurgias plásticas são práticas comuns nas diversas camadas sociais dos centros urbanos, em que o imperativo da magreza fomenta a indústria do emagrecimento (Lipovetsky; Serroy, 2015). Nesse cenário, popularizam-se promessas milagrosas na forma de dietas da moda e manias nutricionais que permitiriam alcançar as expectativas em torno da boa forma. Essa busca pela dieta ideal – nutritiva, saudável, e que emagreça o máximo com o mínimo de esforço – é assunto recorrente em diversos exemplares.

Com frequência, utilizam-se exemplos de celebridades, ora como modelos de padrões de beleza, ora como seguidores de programas de exercício ou alimentação. Atribui-se às personalidades um papel de “autoridade” no assunto: Não há melhor vitrine dessa nova onda que os corpos delgados das celebridades internacionais e brasileiras que se dizem adeptas dos regimes que evitam os carboidratos em todas as suas formas (...) (Carelli; Pimenta, 2001, p. 81).

Nota-se que a oferta de soluções milagrosas vem, muitas vezes, acompanhada por uma figura pública que legitima o seu consumo, já que seria “necessária a imagem espetacular, a sedução, figuras capazes de ‘humanizar’ o universo mercantil” (Lipovetsky; Serroy, 2015, p. 278). Para Costa (2005), a crescente importância da mídia reforçou a participação do corpo físico na constituição da subjetividade, seja por meio da publicidade de produtos e serviços voltados à beleza e emagrecimento, seja pela “identificação de certos predicados corporais ao sucesso social” (p. 165).

Nessa corrida pela solução mágica, a disputa pelo pódio entre os programas de emagrecimento faz aflorar metáforas bélicas, conforme ilustrado na matéria “Guerra das dietas” (Gailewitch, 2000), que coloca em confronto duas propostas distintas. A primeira,

“advogando uma dieta com alta dose de comidas antes proibidas” (p. 115), a segunda, defendendo uma dieta magra e sem gorduras.

No entanto, quando o tema se aproxima das questões de saúde, os discursos dos jornalistas criticam a validade das dietas da moda, questionando promessas fáceis que vêm acompanhadas de um cunho comercial. As dietas da moda e as manias nutricionais são abordadas de maneira crítica ao longo de todo o recorte temporal analisado. Em 2001, é possível notar o seguinte trecho:

Quem vive em guerra contra a balança alimenta o sonho de que, num futuro próximo, aparecerá uma pílula milagrosa que o fará acordar magro. (...). Bem melhor é acreditar em miragens, que prometem emagrecer sem causar fome. (...) As dietas da moda podem emagrecer, mas não fazem bem à saúde (...). (Veja, 2001, p. 55)

Dez anos depois, a crítica reaparece de maneira ainda mais contundente:

No Brasil, hoje, cerca de 10 milhões de homens e mulheres apegam-se a algum tipo de promessa em busca de um corpo mais esbelto e equilibrado. As loucuras que as pessoas fazem para emagrecer são incontáveis. Há bizarrices como a chamada “dieta dos vermes” (...). Há esquisitices como a “dieta da mastigação”, (...). Como ondas do mar, as manias nutricionais vão e vêm. A mais recente é a razão humana (...). (Veja, 2010, p. 149)

O trecho ilustra o lugar da dieta como definidor do comportamento contemporâneo associado à “obsessão das pessoas por perder peso” e à sedução provocada pelos discursos nutricionais que, muitas vezes sem qualquer respaldo científico, prometem “um corpo mais esbelto e equilibrado”. Ao qualificar as dietas da moda como sendo “loucuras”, “bizarrices” e “esquisitices” das “manias nutricionais” que se popularizam na sociedade da tirania das aparências, a matéria assume uma postura crítica em relação às promessas falaciosas para emagrecer. Em contraposição às dietas da moda, defende-se a perspectiva da moderação e da parcimônia. Afinal, “a única dieta que funciona de verdade é aquela baseada no bom senso: a reeducação alimentar” (Veja, 2004, p. 68).

Nesse contexto, convém destacar os “milagrosos” sucos verdes (“detox”). Em matéria de Melo e Cuminale (2014), alerta-se para a falta de evidência científica sobre sua suposta capacidade de limpar o corpo e o espírito das toxinas diárias. Embora a bebida possa ser saudável, a reportagem enfatiza que não há benefícios metabólicos ou de purificação do organismo, conforme creem seus adeptos.

Fazendo referência às ideias de Foxcroft (2013), Melo e Cuminale (2014) criticam as “supostas soluções miraculosas para emagrecer ou mesmo manter o corpo em forma física e espiritual” (p. 75), que não passariam de uma fraude mercadológica. Por sua vez, o estilo de vida ativo e a alimentação equilibrada se destacam agora como elementos-chave para quem busca uma vida saudável e um corpo em forma.

Evidencia-se o tom de crítica às “manias nutricionais” que vêm e vão, vendendo promessas sem respaldo científico. Em contraposição, destaca-se, ao final da matéria, o ensinamento de dois “mandamentos” matemáticos sobre como controlar o peso

seguindo as evidências científicas: 1) calculando a taxa metabólica basal; 2) descobrindo o total de calorias gasto diariamente (Melo; Cuminale, 2014).

Outras várias dietas da moda se multiplicam nos discursos nutricionais, cada vez mais criticados pela Revista Veja:

“É mais fácil acreditar que uma pílula ou uma fórmula mágica o deixará mais saudável e diminuirá sua cintura do que comer menos e exercitar-se”, disse a VEJA o médico americano Paul Offit. (...). Nos últimos 100 anos, especialmente, pipocaram médicos com receitas mágicas que, se seguidas, renderiam o corpo perfeito. (...). Um aviso: a maioria não passa de enganação (...). (Beer, 2014, p. 80)

Observa-se um alerta para a multiplicação de “dietas mágicas” que buscariam responder à “promessa de uma panaceia universal capaz de nos deixar saudáveis, magros e belos” (Beer, 2014, p. 80). A crítica visa, por um lado, defender o controle da alimentação e a prática de exercícios físicos como caminhos efetivos para alcançar uma melhor dimensão corporal. Por outro, visa destacar, a partir da fala do especialista, a falta de comprovação científica que acompanha as diversas “soluções mágicas” difundidas para a população que, sem informações adequadas, adere a um desses caminhos.

Aprofundando essa crítica, Thomas (2015, p. 86) problematiza as inúmeras dietas, “que prometem boa forma por meio de um sem-número de regimes ‘miraculosos’ – muitos deles com enorme vocação para transformar-se em modismos”, denominando-as “indústria da fraude”. Entretanto, tentando se alinhar ao discurso científico, sua matéria inclui como complemento das dietas outro aspecto: o uso da genética. Nesse caso, à distinção das “dietas da moda”, a narrativa jornalística parece ficar ao lado dessa nova “promessa”, como se existisse uma solução amparada no discurso científico: “A dieta baseada em um exame que revela as predisposições genéticas de cada pessoa pode ser a receita para uma vida saudável – associada, é claro, a uma rotina adequada de exercícios físicos”. (Thomas, 2015, p. 84)

A ideia principal é de que haveria, por um lado, genes envolvidos na “tendência a comer mais mesmo sem ter fome”, por outro, epigenes, que são genes que sofrem a consequência direta dos hábitos cotidianos e podem ajudar, por exemplo, “um atleta a queimar mais calorias, acumular menos gordura ou ter um metabolismo acelerado”. Nesse contexto, “A dieta genética procura balancear exatamente esses dois aspectos: as determinações hereditárias para engordar, ou emagrecer, e os costumes diários” (Thomas, 2015, p. 87). Assim, seriam identificados os marcadores relacionados à alimentação e à prática de esportes.

Para ilustrar o fenômeno, a reportagem apresenta alguns casos de famosos que tiveram o seu perfil genético analisado:

Entre os que foram avaliados a pedido de VEJA, um dos que têm predisposição a emagrecer é o cantor sertanejo César Menotti, que se encontra em um quadro grave de obesidade (...). Já o nadador Thiago Pereira, dono de uma medalha olímpica de prata e em plena forma física, possui tendência hereditária a

engordar. Nos dois casos, o que mais influenciou foram os hábitos cotidianos. De nada adianta nascer com genes “ideais” se a vida é gasta comendo fast-food sentado no sofá. O mesmo vale para o oposto: é possível superar os limites do DNA com muito treino e dieta balanceada. (Thomas, 2015, p. 88)

Observa-se uma aparente contradição dos resultados obtidos no teste genético, o que se justificaria a partir da responsabilização do sujeito. Assim, há um julgamento moral ainda maior em torno do excesso de peso, tendo em vista que a predisposição genética poderia ser favorável a um corpo em forma. Em suma, tanto quem possui genética “boa” quanto “ruim” poderia ter sucesso, desde que “com muito treino e dieta balanceada”. Ou seja, independentemente do resultado obtido, o foco recai na “força de vontade” e na responsabilidade individual, mantendo-se, portanto, um forte componente moral dos aconselhamentos.

É recorrente nesta matéria a ideia de que a genética aliada ao estilo de vida poderia fornecer o controle e a segurança total sobre o corpo e a saúde. Para uma especialista, “com o resultado, é possível descobrir segredos do corpo que levam a uma vida plena e, assim, evitar gastos futuros com consultas médicas e dietas mirabolantes” (Thomas, 2015, p. 92). De fato, os relatos apresentados indicam que, antes da “dieta genética”, havia “escolhas erradas”, as quais foram corrigidas a partir desse novo olhar.

A “prescrição” da Revista é equilibrar genética e cotidiano. De todo modo, a responsabilidade segue sendo do sujeito que, a despeito de sua condição genética, é o responsável por suas escolhas e hábitos de vida. A preguiça é mencionada nessa relação. Para a especialista citada, seria possível: “descobrir, de fato, se o paciente tem real dificuldade de emagrecer ou se não perde peso por preguiça” (Thomas, 2015, p. 91).

Distingue-se a valorização desta dieta genética, em contraste com as críticas à “indústria da fraude”. Nesse caso, há esperança e confiança: “(...) se feita adequadamente, essa dieta facilmente leva à diminuição de mais de 2 quilos por mês na balança” (Thomas, 2015, p. 92). Inclusive, há um espaço reservado para o CEO da marca, o que coloca em questão as fronteiras entre informação, mercado e publicidade.

Considerações finais

A mídia desempenha um papel central na construção e manutenção dos padrões de beleza e saúde, especialmente em relação ao corpo feminino. Os discursos nutricionais popularizados pela Veja reforçam a ideia de que a magreza é uma exigência social e moral, criando uma verdadeira tirania das aparências. Apesar de alguns alertas sobre os riscos de ultrapassar os limites entre saúde e doença, as mensagens propagadas continuam a valorizar corpos esculpidos, promovendo uma busca incessante pela

perfeição através de dietas restritivas que envolvem sacrifício e punição. A influência das redes sociais reforça o discurso de esperança de que qualquer pessoa pode atingir o corpo desejado, desde que se submeta às regras do jogo, o que alimenta expectativas irreais.

Observa-se uma forte presença de discursos moralizantes, que responsabilizam o indivíduo por sua saúde e aparência, reforçando a prescrição moral e a vigilância punitiva sobre o corpo e a alimentação. Essa lógica alimenta o estigma do sobrepeso e reforça a ideia de que a privação e o controle são essenciais para alcançar o corpo ideal, associando gordura à doença e magreza à saúde.

Por outro lado, percebe-se que em direção ao presente há um sutil questionamento dos padrões hegemônicos de beleza e das soluções milagrosas depositadas em algumas dietas restritivas ou chás emagrecedores. Esse período coincide com o aumento dos debates em torno da diversidade corporal.

Por fim, torna-se evidente que, apesar de haver avanços na discussão sobre os padrões de beleza e saúde, o discurso nutricional ainda mantém uma forte carga moral e prescritiva, promovendo uma cultura de sacrifício, privação e julgamento, o que contribui para o sofrimento social relacionado ao corpo. Assim, é fundamental refletir criticamente sobre esses discursos e buscar abordagens mais inclusivas e saudáveis em relação à diversidade corporal e ao bem-estar.

Referências

- BEER, Raquel.
(2014). Dietas na corda bamba. *Revista Veja: Suco verde faz bem*, ed. 2357, janeiro, p. 80-81.
- BETTI, Renata; BRASIL, Sandra; AMARO, Mariana; BATISTA-JR, João; STUPIELLO, Bruna.
(2011). Operação Verão. *Revista Veja: Projeto Verão*, ed. 2239, outubro, p. 120-128.
- BIDLOWSKI, Lizia.
(2003). Xiita, sim. Mas funciona. *Revista Veja: Mulher*, ed. 1816, agosto, p. 85.
- BUCHALLA, Anna Paula.
(2008). Você é o que você come. *Revista Veja: Você é o que Come?*, ed. 2058, abril, p. 116-121.
- BUCHALLA, Anna Paula.
(2001). Receitas para entrar em forma rápido. *Revista Veja: A ciência da boa forma*, ed. 1728, novembro, p. 127-132.
- BUCHALLA, Anna Paula; NEIVA, Paula.
(2007). Dietas: a ciência da Nutrição faz 30 anos. *Revista Veja: Comer certo*, ed. 2000, março, p. 62-69.
- BUCHALLA, Anna Paula; PASTORE, Karina.
(2000). As doenças da modernidade. *Revista Veja: Receita para morrer mais cedo*, ed. 1673, novembro, p. 104-111.
- CARELLI, Gabriela; PIMENTA, Ângela.
(2001). Comer e emagrecer. *Revista Veja: Dieta sem fome*, ed. 1689, fevereiro, p. 81.
- CLARKE, Adele Elizabeth; SHIM, Janet; MAMO, Laura; FOSKET, Jennifer Ruth; FISHMAN, Jennifer.
(2003). Biomedicalization: Technoscience, health and illness and U.S. Biomedicine. *American Sociological Review*, v. 68, n. 2, p. 161-194.
- COSTA, Jurandir Freire.
(2005). *O vestígio e a aura: corpo e consumismo na moral do espetáculo*. Rio de Janeiro: Garamond Universitária.
- COVENEY, John.
(2006). *Food, morals and meaning: The pleasure and anxiety of eating*. 2. ed. London: Routledge.
- CUMINALE, Natália.
(2019). Emagrecer na faca. *Revista Veja: O decoro presidencial*, ed. 2625, março, p. 84-90.

- CUMINALE, Natália.
(2018). Pelo feijão com arroz: Entrevista com Walmir Coutinho. *Revista Veja: Até a isso voltamos*, ed. 2592, agosto, p. 78-81.
- CUMINALE, Natália.
(2013). O perigoso elogio da gordura. *Revista Veja: Brasil: virar um fogueiro*, ed. 2303, janeiro, p. 86-87.
- FOXCROFT, Louise.
(2013). *A Tirania das dietas: dois mil anos de luta contra o peso*. São Paulo: Três Estrelas.
- GAILEWITCH, Mônica.
(2000). Guerra das dietas. *Revista Veja: A guerra das dietas*, ed. 1645, abril, p. 114-121.
- GOFFMAN, Erving.
(1981). *Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada*. 4. ed. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- JIMENEZ, Maria Luisa Jimenez
(2020) Gordofobia: injustiça epistemológica sobre corpos gordos. *Revista Epistemologias do Sul*, v. 4, n. 1, p. 144-161.
- LEME, Álvaro.
(2013). A nova forma da magreza. *Revista Veja: A estética do risco*, ed. 2346, novembro, p. 84-92.
- LEVENSTEIN, Harvey.
(2012). *Fear of Food: a History of why we worry about what we eat*. Los Angeles, California: University of California Press.
- LIMATIUS, Hanna.
(2020). "I think she's truly beautiful": celebrity, gender and body positivity in plus-size fashion blogs. *Journal of Audience & Reception Studies*, v. 17, n. 2, p. 372-392.
- LIPOVETSKY, Gilles; SERROY, Jean.
(2015). *A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista*. São Paulo: Companhia das Letras.
- LUPTON, Deborah.
(2018). *Fat*. 2. ed. Nova Iorque: Routledge.
- LUPTON, Deborah.
(1996). *Food, body and the self*. London: Sage.
- MAGALHÃES, Naiara.
(2010). Como perder e (atenção) manter o peso. *Revista Veja: O fim do efeito sanfona*, ed. 2152, fevereiro, p. 83-91.
- MELO, Carolina; CUMINALE, Natália.
(2014). Um brinde ao verde e à verdade. *Revista Veja: Suco verde faz bem*, ed. 2357, janeiro, p. 72-78.
- MINTZ, Sidney; DU BOIS, Christine.
(2002). The Anthropology of food and Eating. *Annual Review of Anthropology*, v. 31, p. 99-19.
- MUDRY, Jessica.
(2009). *Measured meals: Nutrition in America*. New York: State University of New York.
- NEIVA, Paula.
(2006). Vá para casa e emagreça. *Revista Veja: A Magreza que mata*, ed. 1983, novembro, p. 82-83.
- ORBACH, Susie.
(1986). *Gordura é uma questão feminista*. Rio de Janeiro: Record.
- ORTEGA, Francisco.
(2008). *O corpo incerto: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea*. Rio de Janeiro: Garamond.
- PERISSÉ, Heloisa.
(2003). Vigésimo sétimo dia, diário de um Regime. *Revista Veja: Mulher*, ed. 1816, agosto, p. 96-98.
- RIQUE, Ana Beatriz Ribeiro.
(2023). *A redescoberta alimentar: experiências e desafios do emagrecimento em uma enfermaria de cirurgia plástica no Rio de Janeiro*. Tese de doutorado apresentada ao Instituto de Medicina Social Hesio Cordeiro, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- RIQUE, Ana Beatriz Ribeiro.
(2018). *A teia da magreza e da juventude: os discursos sobre alimentação na revista Veja*. Dissertação de mestrado apresentada ao Instituto de Medicina Social Hesio Cordeiro, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- RIBEIRO, Branca Telles; PEREIRA, Maria das Graças Dias.
(2002). A noção de contexto na análise de discurso. *Veredas - Revista de Estudos Linguísticos*, Juiz de Fora. v. 6, n. 2, p. 49-67.
- ROHDEN, Fabíola.
(2024). Novas disputas e intervenções no corpo feminino: fronteiras entre ginecologia e cirurgia plástica. *História, Ciências, Saúde - Manguinhos*, v.31, e2024006.
- RUSSO, Jane.
(2014). Do corpo-objeto ao corpo-pessoa desnaturalização de um pressuposto médico. In: SOUZA, Alícia Navarro de; PITANGUY, Jaqueline (orgs.). *Saúde, corpo e sociedade*. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, p. 183-194.

SOBCZAK, Connie; SCOTT, Elizabeth.

(s/d). *Our Story. The Body Positive*. Disponível em:
<https://thebodypositive.org/about-us/>. Acesso em:
20 abr.2021.

THOMAS, Jennifer Ann.

(2015). Na linha com seu DNA. *Revista Veja: Deixem ele Crescer*, ed. 2451, novembro, p. 84-93.

VEJA.

(2010). *Alimentação*: as loucuras que as pessoas fazem para emagrecer. As regras boas e viáveis da nutrição sadia, ed. 2192, novembro, p. 149.

VEJA.

(2009a). *A arte de perder peso*. Emagrecer pode ser uma Delícia, ed. 2114, maio, p. 122-124.

VEJA.

(2009b). *Quase 100 quilos e de bem com a vida*. Emagrecer pode ser uma delícia, ed. 2114, maio, p. 114-115.

VEJA

(2009c). *Querido, aumentei a salada*: Emagrecer pode ser uma Delícia, ed. 2114, maio, p. 104-105.

VEJA

(2004). *Saúde e verão*. Edição especial, de dezembro de 2004, p. 68.

VEJA

(2001). *Coma de tudo um pouco*. Sua saúde, ed. 1693, março, p. 52-55.

VIANA, Márcia Regina; NEVES, Alden Santos;

CAMARGO-JUNIOR, Kenneth Rochel; PRADO, Shirley Donizete; MENDONÇA, André Luis Oliveira.

(2017). A racionalidade nutricional e a sua influência na medicalização da comida no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 2, p. 447-456.

YAHIA, Hanna

(2022). Revistas em 2021: impresso cai 28%; digital retrai 21%. *Poder 360*. Disponível em:
<https://www.poder360.com.br/midia/revistas-em-2021-impresso-cai-28-digital-retrai-21/>. Acesso em: 12 fev. 2023.

Recebido em

junho de 2025

Aprovado em

fevereiro de 2026