

#Tretanacaverna

uma etnografia virtual sobre consumo alimentar e adaptações à dieta paleo no Brasil

Joana A. Pellerano
Maria Henriqueta Gimenes-Minasse

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

PELLERANO, JÁ., and GIMENES-MINASSE, MH. #Tretanacaverna: uma etnografia virtual sobre consumo alimentar e adaptações à dieta paleo no Brasil. In: PRADO, SD., *et al.* orgs. *Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede*. [online]. Rio de Janeiro: EDUERJ, 2016. Sabor metrópole series, vol. 5, pp. 161-182. ISBN: 978-85-7511-456-8. Available from: doi: [10.7476/9788575114568](https://doi.org/10.7476/9788575114568). Also available in ePUB from: <http://books.scielo.org/id/37nz2/epub/prado-9788575114568.epub>



All the contents of this work, except where otherwise noted, is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo o conteúdo deste trabalho, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença [Creative Commons Atribuição 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Todo el contenido de esta obra, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia [Creative Commons Reconocimiento 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

#Tretanacaverna: uma etnografia virtual sobre consumo alimentar e adaptações à dieta paleo no Brasil

Joana A. Pellerano

Maria Henriqueta Gimenes-Minasse

Introdução

A alimentação é um ato complexo, que reúne tanto aspectos de caráter biológico quanto socioculturais. Ao consumir um alimento, o indivíduo não apenas consome carboidratos, vitaminas e proteínas, mas também se comunica com o mundo e produz significados, exprimindo identidades e vinculações sociais (Barthes, 1997). Nessa perspectiva, a influência cultural sobre a alimentação de um grupo é tão forte que nem mesmo dietas que visam tratar nutricionalmente o indivíduo ficam incólumes: os discursos sobre os alimentos que devem ser privilegiados ou proibidos muitas vezes extrapolam o conhecimento científico e terminam por refletir as angústias de cada época.

Nos últimos anos, diversas dietas tornaram-se mundialmente famosas ao prometer emagrecimento rápido – e, portanto, ajuste ao padrão estético vigente –, em um processo saudável, como as dietas Atkins¹ e Dukan.²

¹ O método Atkins para perda de peso foi desenvolvido pelo cardiologista norte-americano Robert Atkins, que percebeu o efeito de uma dieta pobre em carboidratos e açúcares no emagrecimento de seus pacientes. A dieta é dividida em três fases: uma, em que o consumo de carboidratos se resume a até 20 gramas diárias (um pão francês tem cerca de 25 gramas desse nutriente), uma de transição, em que o consumo de carboidratos pode oscilar de 25 a 35 gramas, e outra permanente, com até 60 gramas indicadas diariamente (Atkins, 2015).

² O método Dukan foi criado pelo nutrólogo francês Pierre Dukan e também se divide em fases: uma extremamente restritiva, indicada para emagrecimento rápido, em que se pode consumir

Contudo, ao propor comportamentos alimentares distintos aos estabelecidos pelos ditames nutricionais tradicionais, como o aumento do consumo de carne vermelha ou a abolição dos carboidratos, essas dietas ganharam tanto adeptos fervorosos quanto críticos ferrenhos, com ambos os grupos defendendo seus pontos de vista com justificativas científicas.

Entre as dietas que estão em voga, uma delas se destaca: a dieta paleolítica ou, simplesmente, paleo. Em plena era de industrialização alimentar – com o consumo rotineiro de alimentos processados, pulverizados, desidratados, congelados e enlatados, transformados com diferentes aditivos para garantir melhor sabor e durabilidade –, a dieta paleo prega que os hábitos alimentares devem emular o que era consumido por nossos ancestrais caçadores-coletores na era pré-agrícola, há mais de dez mil anos. A justificativa é de que, como não houve alteração em nosso código genético desde então, devemos voltar a uma alimentação menos processada: evitar os grãos, outros carboidratos e açúcar, e consumir mais gorduras e proteína animal (*The Paleo Diet*, 2015).

Essa dieta, que, por princípio, propõe uma ruptura com o sistema alimentar, tem conquistado adeptos em todo o mundo, inclusive no Brasil. Seus seguidores a consideram mais que uma dieta: seria uma filosofia alimentar e um estilo de vida. Esse crescimento pode ser observado pela proliferação de menções à paleo em comunidades virtuais e *blogs*, muitos mantidos por aqueles que não apenas praticam, mas também a defendem e divulgam. Nesses espaços, os seguidores estabelecem contato, trocam informações, tiram dúvidas e se motivam para permanecer nesse estilo de vida.

O objetivo deste texto é analisar a dieta paleo a partir de relatos de seus praticantes disponíveis nas redes sociais, buscando, a partir daí, conhecer mais sobre a dieta através das manifestações de seus seguidores, observar como se relacionam e investigar se aí estaria um exemplo de subcultura alimentar. Para tanto, optamos pela comunidade dedicada à dieta paleo mais representativa da rede social Facebook no Brasil: o grupo “fechado”³ Dieta Paleolítica Low Carb (*Dieta*, 2015), com 15.869 membros.

apenas proteína animal, sem gordura ou 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 (*Dieta Dukan*, 2015).

³ Os grupos fechados do Facebook restringem o acesso de não membros às mensagens postadas. Para participar, é necessário pedir acesso, que pode ser liberado por qualquer membro da comunidade.

Síntese do percurso metodológico

Este estudo se baseou em uma etnografia virtual, ou netnografia. Trata-se de um método derivado da etnografia que consiste, segundo Angrosino (2011), em investigação qualitativa *in loco*, realizada por pesquisadores que convivem por algum tempo com o grupo, a fim de observá-lo em profundidade, utilizando diferentes técnicas de coleta de dados descritivos para construir modelos e teorias que expliquem aquela comunidade.

Para Guber (2001), a etnografia tem por objetivo compreender fenômenos – problemas teórico-sociais e culturais – pelo ponto de vista daqueles que os vivem, seus agentes, atores e sujeitos. A netnografia seria a adaptação desse método tradicional para o estudo do mundo contemporâneo digital, um momento histórico em que, “para entender a sociedade, é preciso seguir as atividades e os encontros sociais das pessoas que acontecem na Internet e por meio de outras formas de comunicação mediadas por tecnologia” (Kozinets, 2010, p. 1, tradução nossa).

Para a escolha do *corpus* a ser analisado na presente pesquisa, foram adotados os critérios sugeridos por Kozinets (2010) na seleção de comunidades on-line: os grupos devem ser relevantes, heterogêneos e ativos (tanto em quantidade de comunicação quanto de interação), além de representativos, dentro do cenário pesquisado. Seus membros precisam ser os responsáveis por manter a comunidade e, ali, devem interagir de forma familiar, além de compartilhar linguagem e significados.

Após pesquisar a respeito da dieta paleo em *websites* e *blogs* em português e inglês (a maior parte das publicações é nesse idioma), iniciou-se o levantamento de páginas e grupos dedicados à dieta paleo no Brasil que correspondessem às indicações desse autor. Entre as comunidades encontradas, foi selecionada a mais representativa: o grupo “fechado” Dieta Paleolítica Low Carb, que existe desde julho de 2013 e conta com 15.869 membros e cinco administradores (*Dieta*, 2015).

Para se entender melhor a dieta paleo por meio de seus adeptos e de como interagem nesse meio, optou-se por analisar as mensagens postadas pelos membros entre 1º de janeiro e 31 de março de 2015, o primeiro trimestre do ano. Como o grupo ficou fora do ar por um período,⁴ efetivamente foram

⁴ Uma das administradoras do grupo explicou em mensagem postada no dia 28 de janeiro: “Olá, gente! Para quem está meio perdido, há alguns meses atrás os dois maiores grupos sobre alimentação Paleolítica/Low Carb (onde o nosso se incluía) foram inativados do Facebook, sem

captadas 357 mensagens publicadas (ou *posts*) entre 28 de janeiro e 31 de março, além das centenas de comentários que as acompanhavam. Trechos de mensagens e comentários aparecem ao longo do texto exatamente como constavam on-line: com alguns erros de grafia ou concordância, uso excessivo de pontuação e de letras maiúsculas para enfatizar, com os caracteres “rsrsrs” ou “kkkk” simulando risadas e até mesmo a presença de *emoticons* (uso de caracteres tipográficos para expressar emoções).

O conteúdo captado foi, então, analisado e dividido nos seguintes temas recorrentes discutidos no grupo:

- dificuldades de entendimento do que é a dieta e de seu vocabulário próprio;
- dúvidas e dicas sobre o que pode ou não ser consumido;
- dificuldades de adaptação a regras diversas daquelas pregadas pelo sistema alimentar brasileiro, como horário das refeições ou combinação de ingredientes;
- uso de tecnologia e de outras redes sociais como auxílio na adaptação e na manutenção desse novo “estilo de vida”;
- a publicação de fotos e receitas que enaltecem a alimentação Paleo;
- críticas e desabafos relativos à visão externa da dieta, principalmente a de familiares e amigos;
- críticas relativas aos itens “proibidos”, como grãos, açúcar e alimentos industrializados.

Para complementar a análise e esclarecer dados coletados nos posts, foi realizada entrevista com uma participante da comunidade em 2 de abril de 2015. A fim de preservar sua privacidade, essa seguidora será identificada apenas pela inicial de seu nome, assim como todos os demais membros aqui citados. A é jornalista, tem 33 anos e segue a dieta paleo há um ano e meio. Seu depoimento foi gravado e analisado, sendo apresentados aqui os trechos relevantes, transcritos sem qualquer alteração ou correção de fala.

qualquer explicação. Muito tempo depois, ainda sem saber como ou o porquê, nosso grupo voltou a ativa! Então sejam bem-vindos de volta!” [sic].

Sobre sistemas alimentares e dietas restritivas

O sistema alimentar, segundo Poulain (2004) e Contreras-Hernández e Grácia-Arnaiz (2005), pode ser entendido como um conjunto das estruturas tecnológicas e sociais constituintes do processo que abrange da produção ao consumo de alimentos reconhecidos pelo consumidor como comestíveis. Trata-se, portanto, da combinação compreendida como mais adequada entre diferentes possibilidades de produção (caça, coleta, cultivo), distribuição (centralizada ou não), transação comercial (compra e venda, troca, oferenda), preparo (comer cru ou cozido, e de que forma transformar esse alimento), combinação de ingredientes (arroz com feijão, como na cozinha brasileira, ou com macarrão cabelo de anjo também de arroz, como na cozinha árabe) e consumo (sozinho, com companhia, à mesa de jantar, na lanchonete, caminhando pela rua) (Pellerano, 2014).

Dessa forma, um sistema alimentar – e o conjunto de regras sociais a ele associado – é o responsável por estabelecer o que, com quem, onde, quando, como e por que se come (Garine, 1987). A partir da assimilação dessas regras, muitas decisões sobre o comportamento alimentar já se tornam praticamente automáticas, dando a falsa impressão de que são independentes e instintivas. Tem-se, então, que a comida é cultura quando produzida, preparada e consumida, já que, como Montanari (2008) salienta, o homem, diferentemente de outras espécies animais, não come apenas o que a natureza oferece nem consome o alimento em sua totalidade, mas se guia por escolhas moldadas em hábitos. Assim, como defende Fischler (1995), a cozinha pode ajudar na compreensão da organização social de um grupo justamente por abranger representações, crenças e práticas compartilhadas por essa comunidade. A comida, então, representa um conjunto de escolhas culturais e mostra-se uma categoria simbólica relevante na construção dos papéis sociais, o que lhe confere grande importância dentro da estrutura social na qual se insere.

O gosto alimentar pode ser lido como uma fusão do biológico com o cultural (Gimenes-Minasse, 2013), tomando-se por base Bourdieu (2007), para quem o gosto é uma propensão à apropriação material e simbólica de determinada categoria de objetos ou de práticas classificadas e classificadoras, constituindo a fórmula generativa de um estilo de vida, que se caracteriza pelo consumo específico de bens e é aprendido socialmente, com a família ou o grupo no qual se está inserido.

Para Bourdieu (2007, p. 76), “[...] nos gostos alimentares, poderíamos encontrar a marca mais forte e inalterável das aprendizagens cognitivas, aquelas que sobrevivem mais tempo ao afastamento e desmoronamento do mundo de origem, mantendo de modo mais duradouro sua nostalgia”. Dessa forma, as regras do sistema alimentar que ditam o que deve ou não ser consumido e em que proporção, circunstância e companhia constituem justamente esse senso prático e perene que orienta o comportamento em uma situação específica: a refeição (Pellerano, 2014).

Na lógica da construção dos estilos de vida, os integrantes de grupos sociais tendem a compartilhar certas aptidões de escolha (gostos) que terminam por conectá-los, tornando-os passíveis de reconhecimento, 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 o sustentam contribuam para a constituição das identidades coletivas, uma vez que são expressão de relações sociais e de poder (Alvarez, 2002).

Alguns grupos contam com regras e hábitos de consumo tão específicos que terminam por criar novos padrões de ingestão de alimentos e relacionamento com a comida e com outros comensais, decisões baseadas em filosofias que costumam recorrer à ideia de “alimentação saudável”, mesmo que tomadas a partir de diferentes compreensões do que pode ser considerado ou não saudável. Tomando a subcultura como um conjunto de indivíduos que comungam valores e práticas, de forma coesa e coerente, que os diferenciam dos demais grupos sociais, é possível adotar aqui o conceito de subcultura alimentar.

O gosto alimentar nos é transmitido desde o nascimento, fazendo com que, de maneira geral, os indivíduos permaneçam identificados aos hábitos alimentares de sua infância, reproduzindo-os cotidianamente (Giard, 1996). Contudo, ao analisar o contexto alimentar contemporâneo, Fischler (1995) defende que as regras culinárias tradicionais que estruturam a gastronomia (incluindo modo de produção, colheita e distribuição dos ingredientes, processamento, técnicas de cocção, o consumo em si e os valores culturais que regem todas essas etapas) estão passando por um processo de desinstitucionalização, principalmente no Ocidente.

Nesse processo, a força reguladora que estrutura a gastronomia é substituída pela “gastro-anomia” (Fischler, 1995, 2010), caracterizada pela fle-

xibilização dos critérios de escolha alimentar socialmente aceitos dentro do grupo. Dessa forma, o consumidor desvincula-se de seus hábitos alimentares primeiros e acaba criando novas maneiras de comer e de se relacionar com a comida, em um processo que pode gerar insegurança à mesa. Para o autor (2010, p. 10), “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”. Esse processo é marcado pela proliferação de informações disponíveis para o comensal, com uma polifonia de discursos sobre a alimentação gerados por diferentes mediadores (indústria alimentícia, chefs e profissionais de saúde), falas que são muitas vezes conflitantes – o que Fischler (1995) chama de cacofonia alimentar – e que são adotadas e adaptadas pelos comensais.

As dietas restritivas, na medida em que propõem alterações drásticas nos hábitos alimentares dos indivíduos, não apenas estabelecem ruptura com a noção de “alimentação saudável” vigente, mas também exigem adaptações na forma de selecionar, preparar e consumir alimentos que podem interferir diretamente nas práticas de comensalidade e em outras esferas da vida social. Em consequência, há uma tendência a novas vinculações sociais, em busca de pessoas que comunguem não apenas da dieta, mas também dos valores a ela associados e também das angústias geradas no processo de adaptação e manutenção dessas novas práticas, dando origem a diferentes subculturas alimentares, como é o exemplo da dieta Paleo.

A dieta paleo por seus seguidores: resultados da netnografia

O primeiro contato com a dieta paleo ao entrar na página do grupo (*Dieta*, 2015) é esclarecedor. A paleo é apresentada ali em uma postagem fixa publicada por um dos administradores do grupo, L:

A DIETA PALEOLÍTICA LOW CARB não é uma dieta tradicional com “cardápio” ou “pontos”, mas um ESTILO DE VIDA. Sem técnicas ou protocolos complicados, impedimentos ou imposições, sobra apenas o foco em COMIDA DE VERDADE – que em algum momento parece que a humanidade esqueceu do que se trata. Priorizando ALIMENTOS NATURAIS, evitando os que precisam de preparo para consumo e principalmente banindo os processados e refinados, PALEO LOW CARB não é o único jeito de

conseguir o emagrecimento (para os que o buscam), mas certamente é o jeito mais seguro, eficaz e permanente (*Dieta*, 2015).

O texto, que refuta a denominação tradicional de dieta, estabelece o movimento como um estilo de vida, sem regras complicadas, defendendo a volta a uma alimentação mais naturalizada (“comida de verdade”) e prometendo uma forma segura, eficaz e permanente para a conquista da saúde e a perda de peso. Na sequência, são apresentados os pressupostos essenciais da paleo:

Facilitando a vida de quem chegou agora, os passos FUNDAMENTAIS são:

- Opote por COMIDA DE VERDADE – aquela que se compra no horti-fruti, açougue ou peixaria... não em lojas de conveniência.
- Elimine o açúcar.
- Corte grãos e suas respectivas farinhas e óleos (especialmente trigo e soja).
- Perca o medo das carnes, órgãos e da gordura natural dos alimentos.
- Acostume-se a ler rótulos e NÃO ACEITE elementos que pertençam a um laboratório, e não a uma cozinha.
- Se você precisa perder peso: Evite raízes (tubérculos e solanáceas) e pegue leve nas frutas.
- Pratique atividade física (ficar o dia todo no sofá definitivamente não vai ajudar) (*Dieta*, 2015).

Como resultados, a dieta paleo oferece benefícios que extrapolam a perda de peso: “O resultado? Não apenas um EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL, mas também maior clareza mental, aumento de força, disposição física e libido, maior fertilidade e até o tratamento de diversas patologias crônicas, de alergias a diabetes. Parece incrível? E é!” (*Dieta*, 2015).

Como já mencionado, o elemento estrutural dessa dieta é a adoção de hábitos alimentares baseados no que era consumido por nossos ancestrais caçadores-coletores na era pré-agrícola. Apesar das divergências alarmantes dos contextos socioculturais e alimentares de épocas tão distintas, o anacronismo da proposta e o desconhecimento das reais condições de sobrevivência humana no período paleolítico parecem diluídos na defesa de uma comida mais “natural”.

A participante E afirma que o ideal é “olhar mais de perto as sociedades caçadoras coletoras que ainda existem hoje em dia, já que são informações bem mais reais e confiáveis”, enquanto M sintetiza: “Se for olhar bem, os únicos alimentos realmente excluídos pela alimentação paleo são o açúcar refinado, cereais e alimentos sintéticos criados pela indústria”. Um terceiro membro, R, simplifica o apelo desse “estilo de vida”: “Coma comida de verdade e seja feliz” (*Dieta*, 2015).

A ideia de uma dieta descomplicada e com pouca restrição alimentar, contudo, parece não se efetivar na prática para muitos dos iniciantes. As dificuldades na transição da alimentação convencional para a paleo ficam evidentes em diferentes manifestações dos novos adeptos, que parecem não ter uma compreensão tão clara do que é a dieta, de suas orientações e mesmo do vocabulário usado entre os “veteranos”.

É possível identificar iniciantes que procuram informações em outras fontes antes de se adequarem às novas regras: “Estou estudando sobre a dieta *low carb* e paleo, ainda não iniciei a dieta, ainda estou lendo os livros” (R, *Dieta*, 2015), “Passei as férias inteiras estudando o estilo de vida paleo” (M, *Dieta*, 2015) e “Eu estou na frente do PC [computador] desde cedo, pois estou pesquisando sobre esse modo de vida *low carb*” (C, *Dieta*, 2015). Para outros, a comunidade *on-line* parece ser a primeira – e a principal – fonte de informações, como evidenciam alguns *posts* como o de H (*Dieta*, 2015) – “Olá, pessoal, entrando agr, sou leiga deste assunto (completamente), mas estou hiperinteressada em aprender mais sobre a vida saudável, já li alguns tópicos e gostei” – e o de T (*Dieta*, 2015): “Misericórdia, tenho muito que aprender!!!”. N (*Dieta*, 2015) brinca: “Tô fazen’o uma lista [de livros indicados pelo grupo] aqui para ler antes de morrer, mas acho que não vou conseguir ler todos, rs”. O estilo de vida descomplicado, pelo que os *posts* indicam, leva algum tempo para ser assimilado.

Outro ponto interessante e que evidencia a força das comunidades virtuais como espaço de encontro diz respeito àqueles que, embora se tenham iniciado sozinhos na dieta, procuram outros adeptos para sanar suas dúvidas. No grupo pesquisado, é comum encontrar *posts* como “Estou a [sic] pouco tempo seguindo o estilo, mas são tantas informações que tenho um pouco de dúvidas” (S, *Dieta*, 2015) ou “Olá, onde eu posso pegar mais informações sobre a dieta? Não estou conseguindo entender” (N, *Dieta*, 2015). Outro indicativo de que o estilo de vida não é tão simples quanto se propõe são os *posts* de prati-

cantes que pedem, de forma recorrente, informações: “Oi!! Eu de novo!!” (T, *Dieta*, 2015), “Sim, eu de novo, perguntando e perguntando” (K, *Dieta*, 2015) e “Desculpem a ‘perdida’ aqui, mas alguém me aconselha?” (E, *Dieta*, 2015). Os administradores e outros membros do grupo costumam responder aos comentários, e o tom da conversa, em geral, é cordial.

A presença de outras dietas similares no discurso midiático e no repertório daqueles que buscam perda de peso, como Atkins e Dukan, também provoca confusão. “Estou há 15 dias sem carbo [carboidrato], ainda nem sei direito que dieta/estilo de vida estou fazendo rsrs”, diverte-se A (*Dieta*, 2015). M (*Dieta*, 2015) relata sua confusão: “Entrei nesse grupo através de uma pesquisa no Google e, ao mesmo tempo, entrei no grupo atkins [Atkins]... então a primeira semana fiz as duas dietas achando que era a mesma”. Já P (*Dieta*, 2015) procura no próprio grupo um esclarecimento direto – “Galera [...] a paleotica [sic] e a *low carb* são a mesma coisa?” –, indagação que recebeu a seguinte resposta do moderador L (*Dieta*, 2015): “Paleo é uma filosofia. *Low carb* é a abordagem. Você pode ser *low carb* sem ser Paleo (por exemplo, na dieta Atkins) ou paleo sem ser *low carb*, caso consuma mais de 100 gramas de carboidratos por dia – o que não é necessariamente ruim”.

Segundo o mesmo moderador, as variações da dieta são todas bem-vindas na discussão, já que “faz parte de sermos um grupo de CIÊNCIA estudarmos outras filosofias alimentares, ainda que não concordemos em 100%... agora, ‘dieta da sopa’, ‘dieta do abacaxi’ ou ‘dieta do copo d’água’ não rola mesmo hehehe”. O apelo à palavra “ciência” parece buscar o reconhecimento da dieta paleo como um conjunto de conhecimentos sistematizados, que se afasta de modismos e dietas infundadas (como os exemplos dados). Essa estratégia parece buscar o fortalecimento da dieta como uma alternativa saudável, aspecto que é consistentemente reforçado.

Os preceitos da dieta, contudo, não dialogam com o paradigma nutricional contemporâneo. Como as pesquisas científicas a seu respeito não foram validadas pela mídia e não há um discurso centralizado, as várias vezes ativas da paleo podem criar uma cacofonia alimentar (Fischler, 1995) que abre espaço para novas dúvidas e inseguranças, como revela a troca de *posts* entre E e B (*Dieta*, 2015). E escreve: “Realmente tenho muito que aprender ainda, é muita informação sobre isso, cada lugar que leio tem uma informação diferente kkkkk alguns pessoas dizem 0 lactose, outras que pode com moderação aaaahhhh tô ficando doida!!! hahaha, mas, tudo bem, um dia eu

chego lá”, e B responde: “Ai que medo [...], em outro grupo me mandaram aumentar os proteínas de 75 para 110 gr ao dia, resultado, ganhei peso (em 2 dias de 110 grs de proteínas) que demorou 20 dias para perder”.

Nesse sentido, até o vocabulário compartilhado pelo grupo pode ser desafiador para os iniciantes. M (*Dieta*, 2015) sugere que os moderadores criem um *post* “explicando o que significam todas as abreviacoões [sic] usadas aqui no grupo. Como novata, fico perdida entre tantas letras. Obrigada!”, e D (*Dieta*, 2015) pergunta em outra discussão: “Grain free... o que, gente???? #semvacuo pelo amor...”, dúvida que é respondida pela administradora do grupo E: “Alimentação sem grãos [...] Tendo como um dos principais motivos evitar glúten. Em português, seria *grain free*, ‘sem grãos’, ‘livre de grãos’, qualquer tradução que prefira”.

No processo de adaptação, mesmo a regra mais simples pregada pela paleo – comer “comida de verdade” – ainda deixa brechas para dúvidas em relação ao que pode ou não ser consumido. Entre as iguarias que mais geram dúvidas, é possível mencionar tapioca, carne-seca, água de coco e adoçante. Além disso, muitos substitutos são solicitados: “Há algum substituto para o shoyo na culinária japonesa? Adoro sashimis, mas sei que o molho à base de soja não é *low carb*” (A, *Dieta*, 2015).

As dúvidas em relação ao cardápio são tantas que há até clamores mais intensos, como o de T – “Pessoal estou precisando MUITO de ajuda!!!”, afirma em um *post* com status “se sentindo desesperada” – e o de K – “Eu tô meio aflita e acredito que só vocês possam me ajudar”. A incerteza, no entanto, não para na lista do que comer e em que quantidade. Há questões sobre os efeitos dessa alimentação em índices costumeiramente utilizados para quantificar a saúde, como colesterol ou glicose, e perguntas envolvendo o consumo da Paleo em situações específicas, como na gravidez ou após o diagnóstico de diabetes. Por isso existe certa preocupação por parte da administração do grupo, como avisa L (*Dieta*, 2015): “Lembrando que o grupo não se propõe a substituir a opinião de um profissional em diagnosticar ou tratar quaisquer problemas de saúde. Seja inteligente”.

As indagações e inseguranças dos novatos costumam receber respostas com mensagens de encorajamento. “Fica relaxada. Não se desespere”, responde A (*Dieta*, 2015) a uma iniciante insegura. I (*Dieta*, 2015) reforça o suporte em outra ocasião: “Vc nao está sozinho nessa, estamos juntos!”.

A troca seguinte de mensagens ajuda a ilustrar esse apoio e senso de uma comunidade unida em torno de um objetivo comum:

A - [...] Começando a low carb hoje. Espero conseguir.

J - vamos conseguir :)

V - vão conseguir sim, pois eu consegui” (*Dieta*, 2015).

Essa convivência quase sempre amistosa entre os membros do grupo também aparece de outra maneira. Reforçando a inspiração paleolítica da dieta, eles se referem a seus pares como “coleguinhas cavernosos”, “queridos neandertais”, “galera do uga-uga” e até “antílopes”. Esses apelidos de caráter lúdico reforçam o senso de identidade do grupo, denominando aqueles que são “de dentro”.

Outro aspecto que merece destaque diz respeito justamente aos processos de introdução à dieta: ele pode ocorrer de diferentes formas, mas é possível perceber que a indicação de amigos e a presença de conteúdo *on-line* são as principais. C (*Dieta*, 2015) comenta: “Fiquei sabendo dessa dieta ontem à noite, vendo um vídeo [*on-line*]”. A entrevistada A (*Dieta*, 2015) lembra como conheceu a dieta:

Um casal de amigos que tava fazendo [a dieta], eles tavam fazendo juntos, né, e ela foi me falando do que acontecia, assim, do peso, e ela foi me falando tudo que foi melhorando nela. [...] Um ano e meio mais ou menos que eu conheci, né, a dieta *low carb*, que eu ouvi falar da paleolítica, e na verdade eu comeci a ler 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.

O *blog* a que a entrevistada se refere é o *Dieta Low-Carb e Paleolítica*, redigido pelo médico urologista José Carlos Souto.⁵ O doutor Souto, como todos o chamam, foi também quem introduziu C na dieta, como ele mesmo relata – “Quando conheci #drsoutoteam #alimentaçãopaleo #paleolitica, resolvi arriscar” (*Dieta*, 2015) –, e parece ser uma referência para vários adeptos. O médico é citado em diversas situações no grupo *Dieta Paleolítica Low Carb*: R (*Dieta*, 2015) afirma que usa o *blog* “para todo tipo de esclarecimento”, enquanto F (*Dieta*, 2015) depõe que “sempre me impressionam a clareza e a capacidade dele de transmitir suas ideias de forma simples e inteligente”. Como

⁵ O *blog* é publicado desde 2011 e está disponível em: <http://www.lowcarb-paleo.com.br>.

a dieta segue preceitos reprovados pela maior parte dos profissionais de saúde, o doutor Souto tornou-se um símbolo da legitimidade e credibilidade do movimento. O moderador L (*Dieta*, 2015) garante que “a maior parte dos textos fundamentais sobre a DIETA PALEO LOW CARB são escritos pelo dr. Souto (um dos maiores especialistas e pesquisadores em língua portuguesa)”. S (*Dieta*, 2015) chega a chamá-lo de “nosso mestre Dr. Souto”.

Além dessa referência, a manutenção da dieta conta ainda com a comunidade “cavernosa” *on-line*, também presente em outras redes sociais. Além de espaços para troca de informações, essas redes são usadas pelos membros para se aproximar e se automotivar. “Preciso voltar para Paleo! Reler reler reler! Alguém tem grupo Paleo no Whatsapp?”, pergunta M (*Dieta*, 2015), e, ao indagar “Quem aí também está no Instagram?”, L recebe o encorajamento de B: “Já sigo uma galera daqui, ajuda muito”.

Aplicativos para celular⁶ também são indicados para monitorar a alimentação e garantir o baixo consumo de carboidratos – C (*Dieta*, 2015) afirma que usa “o MyFitnessPal, acho ele [sic] excelente”, enquanto L (*Dieta*, 2015) defende “o FatSecret tem app [aplicativo] pra celular e pelo site! [...] Eu uso diariamente, muita gente acha chato, mas eu amo ter esse tipo de controle”. Tamanha preocupação não é bem-vista por todos os membros do grupo. N (*Dieta*, 2015) chega a ironizar – “Eu fico imaginando nossos ancestrais contando carboidratos e/ou calorias” –, e S (*Dieta*, 2015) lamenta: “Ainda não me livrei total do vício da contagem [de carboidratos] e uso um aplicativo para algumas coisas”.

Por meio da leitura e da análise das mensagens, é possível vislumbrar a origem da dificuldade de abrir mão do controle. Ao entrar no grupo, a maior parte dos novos membros afirma buscar o emagrecimento e, para aqueles acostumados a fazer dietas tradicionais, a Paleo parece ser contraintuitiva: não é necessário controlar a ingestão de calorias e a gordura animal, demonizada pelos nutricionistas há décadas, tem seu consumo liberado e encorajado.

R (*Dieta*, 2015) brinca que “é a gordura no céu, laticínios no fundo do purgatório e carbs no inferno. hehe”. A entrevistada A (*Dieta*, 2015) lembra que ficou “chocada” quando a amiga que indicou a dieta relatou seu cardápio diário: “Ela me falava o que comia, aí eu não acreditava porque ela

⁶ Os aplicativos para celular mais citados são MyFitnessPal (<https://www.myfitnesspal.com.br>) e FatSecret (<http://www.fatsecret.com.br>). Ambos ajudam no registro e na contagem dos nutrientes ingeridos.

comia gordura!”. F (*Dieta*, 2015), uma novata no grupo, relata: “Eu comprei banha, mas nem coragem de abrir o pacote eu tive. Acho que ela vai morrer fechada na geladeira”. Mas o choque inicial e a dificuldade de abandonar hábitos adquiridos com outras dietas logo são trocados por celebração a esse “estilo de vida”, que parece ser um oásis em meio a restrições alimentares. A entrevistada A (*Dieta*, 2015) lembra como superou o receio inicial:

Foi isso que me levou a fazer essa dieta, [...] o fato de eu não precisar me limitar tanto de comer coisas que eu gosto, porque, né, eu gosto de comer. Só vou deixar massa e pão, basicamente, e açúcar. E aí, beleza, então tem as coisas boas. Pensei “bom, vou poder comer isso, isso e aquilo sem contar calorias, blablablá, não vou sentir fome”.

D (*Dieta*, 2015) postou fala similar no grupo: “Precisa parar de comer muitas coisas gostosas? Sim, mas pode mandar à vontade em outras”. R (*Dieta*, 2015) resume: “Pra quem viveu dietas restritivas, a Paleo é uma jacada eterna”, sugerindo que a autoindulgência e o hedonismo (ou o “enfiar o pé na jaca”) podem fazer parte da visão de estilo de vida saudável.

Alguns exemplos dessas iguarias são postados com fotos, e a troca de receitas é frequente. Entre as preparações apresentadas, encontram-se frango ao molho pardo, sardinhas grelhadas, carne assada, “frango com linguiça defumada ao molho de manteiga” e muitos vegetais grelhados, assados e cozidos, além do abacate, quase onipresente. Há ainda adaptações interessantes, como “espaguete de abobrinha ao molho pesto caseiro”, “Escondidinho que no lugar da batata está o brócolis”, “Falso risoto de couve-flor com camarão” e mousse de chocolate (“abacate + cacau em pó ou chocolate derretido”).

A gordura, agora uma delícia permitida, é elogiada por C (*Dieta*, 2015), que brinca que “bacon é maléfico pra saúde... do porco! (Não deu pra resistir!)”, e E (*Dieta*, 2015) responde: “Rssss... O que mais comemos é bacon... Bacon é vida... Gordura é saúde”. S (*Dieta*, 2015) comenta em outro *post*: “Ovo é vida... rrsr... torresmo tb”.

O enaltecimento do consumo de carne e gordura é frequente, muitas vezes reforçado por imagens: E (*Dieta*, 2015) publica no grupo a foto de um prato de torresmo com a legenda “Lanchinho :)”, e V (*Dieta*, 2015) chama de “almocinho” o registro de um grande corte de carne bovina sendo frito ao lado de dois ovos. G (*Dieta*, 2015) também compartilha sua foto: “Meu

jantar hj! 2 ovos, queijo, linguiça tudo com bastante manteiga!”. Uma dessas imagens ganha a *hashtag*⁷ #tretanacaverna, que, na rede social Instagram, costuma acompanhar fotos dos adeptos da dieta para identificar pratos apetitosos e invariavelmente cheios de gordura aparente.

Mesmo com essa indulgência, a adaptação à dieta não se mostra fácil. A paleo restringe alguns dos alimentos mais representativos do sistema alimentar brasileiro – como arroz, feijão, massa, pão francês e leite – e foge do paradigma nutricional contemporâneo, que prega o consumo de, no mínimo, três refeições diárias: é comum os adeptos não consumirem o café da manhã e comerem apenas quando têm fome, sem uma estruturação de horário rígida. Isso faz com que os “coleguinhas cavernosos” recém-chegados precisem sair do conforto proporcionado pelos hábitos alimentares, aquele aprendizado inconsciente adquirido em um contexto cultural diferente do atual. A entrevistada A (*Dieta*, 2015) ilustra bem essa mudança:

Não precisei tirar coisas, muitas coisas, basicamente pão e massa, que as pessoas têm como base da sua pirâmide alimentar, e acham que vão morrer sem isso. Feijão, por exemplo, arroz e feijão, tirei e não me faz falta. [...] As pessoas falam “não, jamais, eu vou morrer!”. Gente, não morre, sabe?

Uma conversa iniciada por E (*Dieta*, 2015), “nova por aqui [no grupo]”, exemplifica uma das maiores encruzilhadas: o café da manhã.

E – Sinto que a minha grande dificuldade vai ser no café da manhã, gostaria de algumas dicas para essa refeição, que frisam tanto ser a mais importante do dia. :D

L – Vamos lá, já que você está aprendendo ainda, uma boa novidade: o café da manhã NÃO é a refeição mais importante do dia, pelo contrário, aliás – muitos aqui não o consomem, inclusive eu!

J – Como disse o L, e está corretíssimo, muita gente pula o café da manhã.

⁷ A *hashtag* é uma palavra-chave precedida pelo símbolo #, em geral usada para associar uma postagem a um tópico ou discussão.

S – As pessoas praticamente entram em pânico qd se fala de café da manhã numa dieta low carb... mas tem tanta opção... o mais tradicional é o ovo mexido, frito etc... depois tem as panquecas com farinha de coco... tem waffle com farinha de amêndoas [...] ou simplesmente a sobra da janta... já comi comida de manhã e é superlegal...rss.

M – Oi, E, sou nova aqui tb, mas percebi que o café da manhã é tipo americano com ovo, bacon, manteiga, nata... por aí [...].

A “refeição mais importante do dia” se transforma sob a lente paleo. Em primeiro lugar, já não há mais a “obrigação” de quebrar o jejum logo pela manhã. Para comentários como o de F (*Dieta*, 2015) – “Alguém teria um modelo de cardápio para indicar? Pois, acostumei a comer de três em três hs e fico meio perdida” –, sempre há respostas como: “Desconstruí a ideia de horários para refeições... como quando sinto fome... bebo quando sinto sede e assim por diante...” (P, *Dieta*, 2015); ou “Como só quando ela [a fome] aparece, esse novo estilo de vida é libertador; no começo é um pouco difícil, mas logo vc se apaixona pela Paleo :)” (E, *Dieta*, 2015). G (*Dieta*, 2015) também reforça a perspectiva da liberdade daquela rotina alimentar presa a horários: “Para mim, uma das melhores coisas da Paleo é justamente não precisar comer toda hora! Libertador!”.

Outra grande mudança significativa acontece no cardápio. M (*Dieta*, 2015) chega a comparar a nova configuração do café da manhã com o que é consumido em outra cultura alimentar: a ingestão matinal de ovos e bacon costuma ser facilmente associada aos norte-americanos. Surgem preparações com farinhas que têm baixo teor de carboidrato e até mesmo sobras do jantar anterior, que segue uma lógica completamente diferente do café da manhã no sistema alimentar brasileiro.

Da tradicional combinação de pão com manteiga, café com leite e fruta, podem sobrar apenas dois elementos, como conta S (*Dieta*, 2015): “Os mais exóticos tomam café com gema de ovo e manteiga... dá uma turbinada no dia...”. A preparação é chamada de café turbo, e algumas variações aparecem na mesa de vários “antílopes”. E (*Dieta*, 2015) relata: “Depois que vi o café turbo, comecei a tomá-lo todas as manhãs”, e C replica: “CAFÉ TURBO, O MEU PREFERIDO DE TODAS AS MANHÃS, COM MUITA MANTEIGA, ÓLEO DE COCO E UM OVO CAIPIRÍSSIMO CRU... SACIA DEMAIS”. A entrevistada A (*Dieta*, 2015) consome uma pequena

variação: “Eu compro creme de leite fresco e coloco uma colher de creme de leite fresco no café, então meu café com leite é assim, engordurado”.

Tantas mudanças não costumam ser facilmente entendidas ou aceitas no meio social. P (*Dieta*, 2015) relata: “Quando eu paro para fazer um lanche, sempre peço um misto com ovo. O difícil para o atendente é entender [sic] quando, no final do pedido, eu digo sem pão. Dá o maior trabalho explicar”. Com os familiares e amigos, o problema pode ser ainda maior. S (*Dieta*, 2015) reforça que a aceitação do consumo de gorduras nem sempre é unânime: “Aí, ela [sua mãe] olha bem na minha cara e fala ‘se eu comer torresmo, eu vomito’. Bom, não come então, vai desperdiçar pra que, né... além do que sobra mais”. “Normal o povo estranhar... a galera de casa me deu um ano de vida... rrsr”, escreve S (*idem*). Essa mensagem é comentada por T (*Dieta*, 2015), que diz: “Kkk Meu pai disse ‘já tô vendo enfartando’ [...] hahaha... Só Jesus na causa!”. A entrevistada A (*Dieta*, 2015) chega a evitar o assunto, antevendo esse tipo de reação: “Tem várias coisas que as pessoas levam à frente, que vão propagando, ‘ah, que gordura faz mal’, lá lá lá, que, se eu falar ‘poxa, pode comer a gordura da picanha’, aí vão achar que eu sou doida. Então, eu cansei de pagar de doida”.

S (*Dieta*, 2015) faz uma crítica a esse tipo de policiamento e à forma rígida com que a maioria das pessoas vê o consumo de gordura: “Eu sempre falo, ninguém come gordura mas tá todo mundo balofento. Tem alguma coisa errada. Mas a galera tem preguiça de pensar”, sendo apoiada por T (*Dieta*, 2015): “Pois é :(tá tdo erradooooo”.

A opinião dos profissionais de saúde, muitas vezes contrária à dieta, também é comentada:

G – O endócrino quis me matar a hora q eu disse sobre a paleo... :([...] disse q eu estou querendo ganhar outras doenças comendo assim.

M – ahuahauhua “comendo assim” é sensacional. pq paleo nao eh uma dieta, é apenas comida de verdade. O template cada um faz o seu.

V – Li em um dos grupos: “Se amarrarem as nutris e jogarem no mar, só se perde a corda”. Eu trocaria por “endocrinologistas”.

C (*Dieta*, 2015) complementa: “Acusaram a Paleo de falta de nutrientes? Oiii?? Alguém pode me explicar quais os nutrientes que existem em pães

e farinhas? [...] E em que mundo uma fatia de pão tem mais nutriente que um ovo??? Ai, sério, cansei dessa gente!”. A entrevistada A (*Dieta*, 2015) tem pouca esperança de encontrar um profissional de saúde especializado em dieta paleo: “A gente não encontra nutricionista que trabalhe com isso porque derruba tudo que o nutricionista aprende na faculdade. Então, é meio complicado, o cara se forma e vai trabalhar com uma coisa que derruba o que ele aprendeu... Por esse motivo não tem ninguém...”.

Os *posts* revelam que algumas pessoas conseguiram conscientizar a família sobre seu novo estilo de vida, conquistando, inclusive, novos adeptos, como E (*Dieta*, 2015): “Meu marido resolveu ser paleo também! [...] Estou muito feliz!”. E L (*Dieta*, 2015): “Até minha mãe tem obtido resultados, e olha que ela tem 71 e foi acostumada a vida toda a comer o pãozinho no café da manhã, hábito este que largou de mão”. É tudo uma questão de atitude, segundo V (*Dieta*, 2015): “Água mole em pedra dura... este é o meu *modus operandi*, este é o meu lema aqui em casa com o estilo Paleo”. A adoção da dieta paleo por outros indivíduos de convivência próxima é comemorada, até porque a comunhão de hábitos alimentares permite a manutenção dos laços de comensalidade, ameaçados por escolhas tão díspares.

No entanto, a estranheza, vista como comum, não é exclusiva dos “de fora”. Existem atitudes na dieta que assustam até mesmo os que a seguem, visões extremas recebidas com um tom de reprovação pela maior parte dos membros. G (*Dieta*, 2015), por exemplo, comenta: “Às vezes o extremismo que observo nos grupo [sic] sobre dieta paleo me assusta de uma forma sem igual... Ficar com essa paranoia excessiva me lembra muito quem procura uma dieta nova toda segunda-feira!”. S (*Dieta*, 2015), por sua vez, complementa: “Tô vendo que o pessoal aqui quer saúde, mas sem extremismo. Afinal, uma taça de vinho ou uma dose de whisky não vai matar ninguém”. O moderador L (*Dieta*, 2015) explica por que, algumas vezes, esse extremismo é necessário, principalmente para os que estão começando a dieta:

Como admin/moderador do grupo, não posso falar ‘tudo bem, pode beber’, porque na semana seguinte vai ter gente que levou ao pé da letra, perguntando coisas absurdas do tipo ‘quantas tulipas de chopp posso beber por dia?’, o que de forma alguma tem relação com a alimentação saudável dos ancestrais – que é o tema e o objetivo do grupo. [...] é natural do ser humano resumir tudo em ‘pode/não pode’, ao invés de explicar que existem gradientes entre

o sim e o não. Acho que o grande problema é o excesso de simplificação, as pessoas não querem nem saber o porquê, querem só ouvir ‘pode/não pode’, mesmo que sejam ideias ruins ou fundamentalmente erradas.

G (*Dieta*, 2015) defende que cada um deve ter uma visão mais benevolente consigo: “Acredito que ficar se condenando por ser um humano normal que tem desejo de consumir drogas (cerveja, trigo, novela etc.) é levar o estilo de vida como fanatismo!”. Esse comentário, que parece ter como finalidade uma intervenção mais moderada, evidencia uma visão muito crítica de determinados alimentos, ao rotulá-los como “drogas”. Observa-se, inclusive, que não é incomum ver outros membros se referindo a itens “proibidos” pela dieta paleo como “veneno” ou “lixo”, como neste *post*:

F – O que fazer quando acaba a manteiga e só sobra o lixo da margarina para assar a carne? Hahahaha

L – Putz... que dureza hein! A dica é NÃO TER ESSE LIXO EM CASA que aí você não corre o risco de ter que usá-la rs (*Dieta*, 2015).

A conversa entre F e L tem um tom divertido, mas nem sempre é assim. M (*Dieta*, 2015) pergunta se é possível haver alguma “folga” na dieta: “Vocês tiram algum dia da semana para comer alguma coisa que gostam ‘não paleo’ ou seguem a cabo a alimentação Paleo??”. Então, recebe a seguinte resposta de L (*Dieta*, 2015): “Não vejo motivos pra deixar de comer comida de verdade, uma vez que OU é comida de verdade, ou é LIXO que vai me fazer mal...”. Depois de adotar a dieta, F (*Dieta*, 2015) diz que “não conseguiria voltar a me envenenar assim tão fácil”. Já V (*Dieta*, 2015) tem a seguinte dica para os iniciantes: “Acho melhor cortar de uma vez, porque assim fica livre das drogas”. Esses posts são reveladores, na medida em que evidenciam não apenas o esforço de controle do próprio comportamento, mas também a força do comportamento regulador do grupo sobre o indivíduo, procurando manter a coerência e a coesão de seus adeptos.

Mas “sair das drogas” também impacta no orçamento. Farinha de amêndoas, óleo de coco e alimentos orgânicos, indispensáveis no cardápio Paleo, têm preços elevados. D (*Dieta*, 2015) se pergunta: “Pq só é barato as coisas que são lixo heim? E os mais saudáveis são o ‘olho da cara’. [...] Eu

tinha q ser rica pra ser saudável com facilidade rs...”. K (*Dieta*, 2015) diz que “óleo de coco [...] nas receitas não uso pq é realmente muito caro!”, e L (*Dieta*, 2015) indaga: “Alguém de São Paulo sabe onde posso encontrar berries [frutas vermelhas] sem precisar vender um rim para comprá-las?”. Nessa situação, apenas a flexibilidade e o “mestre” doutor Souto salvam: “Pessoal, como diria o dr. Souto, não deixe o bom ser inimigo do ótimo! Na falta de encontrar ou de poder pagar por carnes orgânicas ou animais criados em pasto, fiquem com as carnes de mercado”, diz M (*Dieta*, 2015).

Com uma dieta específica que foge do sistema produtivo atual, baseado na indústria alimentícia, a estratégia não poderia ser outra: são aceitas adaptações no cardápio e nas próprias regras da dieta se isso ajudar a manter o “antílope” seguidor de seus preceitos. Desde que, é claro, sejam respeitados os principais fundamentos da paleo.

Considerações finais

A adoção de dietas restritivas termina por afetar uma série de outras decisões cotidianas, aproximando indivíduos em torno de necessidades, práticas e angústias em comum e, com frequência, criando um desencaixe diante das regras dietéticas tradicionais. Esse processo pode envolver uma reconfiguração dos laços de comensalidade, ação que, na atualidade, é impulsionada pelas redes sociais virtuais. Nesses espaços, os indivíduos interagem expondo suas dúvidas e pontos de vista, muitas vezes sem o constrangimento das relações face a face, e conseguem conexão com pessoas de diferentes lugares e repertórios, mas unidas por interesses em comum.

A paleo é um exemplo interessante entre as diferentes dietas da atualidade. Propagando uma forma “sadia e segura” de perder peso, seus seguidores constroem um discurso de alimentação saudável, mesmo incentivando hábitos que contradizem os ditames nutricionais habituais (como o alto consumo de gordura e a desestruturação dos horários das refeições). Segundo essa lógica, a dieta é defendida como uma filosofia de vida e se propõe a revolucionar não apenas os hábitos alimentares, mas também o estilo de vida dos comensais.

A análise do conjunto de *posts* do grupo aqui escolhido reforça a ideia de dieta Paleo como uma subcultura alimentar. Embora as regras não sejam tão claras como apregoam os administradores do grupo (a ponto de gerar

uma série de mensagens destinadas às dúvidas), verifica-se ali a recorrência a vários signos identitários, como a criação de denominações para identificar os adeptos, a reiteração constante dos princípios, a recorrência a estratégias de motivação para a continuidade no grupo, o repúdio quase agressivo a hábitos alimentares considerados inadequados, o uso de expressões de linguagem próprias e o compartilhamento de dúvidas e impressões sobre a dieta, criando um sentimento de unidade e até mesmo de identidade entre seus membros, mesmo sendo a convivência on-line.

A dieta paleo também parece ser um produto da polifonia alimentar contemporânea: várias referências são adotadas, adaptadas e ajustadas entre si. Mesmo que alguns fundamentos gerais sejam estabelecidos, algumas sobreposições geram confusão, e a resistência (por conta do *habitus* anterior) a algumas mudanças defendidas pelas novas regras alimentares não cessa para alguns indivíduos, mesmo que a validade científica das proposições da dieta seja um argumento recorrente. Na medida em que os hábitos alimentares se configuram como práticas culturais carregadas de valores e representações sociais, analisar uma subcultura como a dieta paleo permite refletir sobre a complexidade e os paradoxos da alimentação contemporânea.

Referências

- A (2015). *Entrevista*. São Paulo, 2 de abril de 2015. MP3, 36m.
- ALVAREZ, M. “La cocina como patrimônio (in) tangible”. In MARONESE, I. (org). *Primeras jornadas de patrimonio gastronômico*. CPPHC-CABA: Buenos Aires, 2002.
- ANGROSINO, M. *Etnografia e observação participante*. São Paulo: Penso, 2011.
- ATKINS. *How does Atkins work?* Disponível em: <http://www.atkins.com/how-it-works>. Acesso em: 12 mai. 2015.
- BARTHES, R. “Toward a psychosociology of contemporary food consumption”. In COUNIHAN, C. e VAN ESTERIK, P. *Food and culture: a reader*. Nova Iorque: Routledge, 1997, pp. 20-7.
- BOURDIEU, P. *A distinção: crítica social do julgamento*. São Paulo: Edusp/Porto Alegre: Zouk, 2007.
- CONTRERAS-HERNANDEZ, J. e GRÁCIA ARNAIZ, M. *Alimentação, sociedade e cultura*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005.
- DIETA Dukan. Disponível em: <http://www.dietadukan.com.br>. Acesso em: 12 abr. 2015.
- DIETA Paleolítica Low Carb. Disponível em: <https://www.facebook.com/groups/dietapaleoliticalowcarb/>. Acesso em: 31 mar. 2015.
- FISCHLER, C. *El (h)omínivoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama, 1995.

- . “Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna”. *Gazeta de Antropología*, Granada, v. 26, n. 1, 2010, pp. 1-19. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10481/6789>. Acesso em: 10 out. 2013.
- GARINE, I. de. “Alimentação, culturas e sociedades”. *O Correio*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 7, jul. 1997, pp. 4-7.
- GIARD, L. “Cozinhar”. In CERTEAU, M. de. *A invenção do cotidiano: morar, cozinhar*. Petrópolis: Vozes, 1996, pp. 211-332.
- GIMENES-MINASSE, M. H. S. G. *Cozinhando a tradição: festa, cultura, turismo e história no litoral paranaense*. Curitiba: UFPR, 2013.
- GUBER, R. *La etnografía: método, campo y reflexividad*. Bogotá: Grupo Editorial Norma, 2001.
- KOZINETS, R. *Netnography: doing ethnographic research online*. Londres: Sage, 2010.
- MONTANARI, M. *Comida como cultura*. São Paulo: Senac, 2008.
- PELLERANO, J. A. *Embalados e prontos para comer: relações de consumo e incorporação de alimentos industrializados* (dissertação). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2014.
- POULAIN, J. P. *Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar*. Florianópolis: UFSC, 2004.
- THE PALEO DIET *premise*. Disponível em: <http://thepaleodiet.com/the-paleo-diet-premise/>. Acesso em: 12 abr. 2015.