

Capítulo V

Sobre as práticas alimentares

Ligia Amparo da Silva Santos

SciELO Books / SciELO Livros / SciELO Libros

SANTOS, LAS. Sobre as práticas alimentares. In: *O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo* [online]. Salvador: EDUFBA, 2008, pp. 154-236. ISBN 978-85-232-1170-7. Available from SciELO Books <<http://books.scielo.org>>.



All the contents of this chapter, except where otherwise noted, is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial-ShareAlike 3.0 Unported.

Todo o conteúdo deste capítulo, exceto quando houver ressalva, é publicado sob a licença Creative Commons Atribuição - Uso Não Comercial - Partilha nos Mesmos Termos 3.0 Não adaptada.

Todo el contenido de este capítulo, excepto donde se indique lo contrario, está bajo licencia de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.

Capítulo V

Sobre as práticas alimentares



Observamos no capítulo anterior os complexos itinerários dos sujeitos entrevistados para promover mudanças nas práticas corporais instituindo no seu cotidiano a atividade física. Para a maioria dos entrevistados, esta foi, de uma forma geral, a primeira ação na trajetória percorrida para a reconstrução do corpo aos moldes contemporâneos. As necessidades de mudanças nas práticas alimentares foram sentidas um pouco mais adiante quando a atividade física regular já estava em curso.

O presente capítulo pretende analisar as mudanças e permanências das práticas alimentares expressas pelos sujeitos deste estudo considerando o contexto brasileiro e, em particular, a dinâmica da cidade de Salvador. Partindo dos episódios biográficos dos entrevistados em que estão inscritas as trajetórias alimentares, foram definidas quatro categorias. O primeiro grupo foi chamado “eu como de tudo”, no qual integram os sujeitos que praticam atividade física em função da sua preocupação com o corpo, porém não se apresentaram dispostos, ao menos por enquanto, a promover mudanças em suas práticas alimentares. Embora eles reconhecessem as recomendações contemporâneas sobre a alimentação saudável e os seus benefícios, não sentiam a necessidade no momento para tal empresa. Contudo, não descartavam a possibilidade de promover mudanças no futuro. De fato, o “eu como de tudo” não representa o descontrole, há regras e interdições, e preocupações com o comer e sua relação com o corpo e a saúde. Vale ainda ressaltar que os sujeitos pertencentes a este grupo se encontravam relativamente satisfeitos com o corpo e entendiam que a manutenção de uma boa forma corporal poderia ser realizada através da atividade física.

O segundo grupo foi o “sempre cuidei da minha alimentação”, composto por dois entrevistados cuja atenção as suas respectivas práticas alimentares já percorrem décadas, partindo da racionalidade do discurso da “alimentação natural”. Uma entrevistada é contemporânea e participante da emergência e popularização da chamada “alimentação natural” que cresce no mundo a partir da década de 1970 e no Brasil, especialmente nos anos 1980, ao lado da “febre” das academias de ginástica. O outro entrevistado nascido em uma fazenda no interior da Bahia tem a referência de uma alimentação mais natural revelando uma visão de um ruralismo puro que contrapõe o pólo urbano concebido como contaminado. A partir da análise dos discursos destes entrevistados, pode-

se compreender que as práticas alimentares identificadas como alternativas ou naturais não contradizem com os referenciais mais atuais sobre alimentação saudável, pelo contrário, elas convergem, se retro-alimentam e se atualizam.

O terceiro grupo, “não consigo me controlar!”, refere-se a sujeitos, marcados pela insatisfação com o corpo e que não conseguem instituir mudanças no comer. O principal referencial que norteia as suas práticas alimentares é a “dieta”. A dieta, conforme concebida no senso comum, pode ser caracterizada por uma restrição alimentar severa durante um curto período de tempo com o objetivo de promover uma perda de peso rápida. Estes sujeitos vivem em ciclos de alternância entre a restrição severa e o descontrole alimentar. Trata-se de uma conturbada relação com o corpo e com o comer. Neste grupo foi incluso um caso de bulimia representando um dos pólos de extremidade do descontrole alimentar.

Por fim, o quarto grupo foi chamado de “encontrei a verdade dentro de mim”. É composto pelos indivíduos que já mudaram as suas práticas alimentares ou estão em vias de promover estas mudanças. O referencial que os unificam é o da reeducação alimentar. A reeducação alimentar se configura como a estratégia atual que representa a possibilidade da construção de uma nova disciplina alimentar no mundo contemporâneo. Ela se caracteriza, diferente da dieta, pelo não imediatismo, propondo mudanças permanentes nas práticas alimentares e uma perda de peso progressiva. Santos (2002b) sintetiza o seu lema de marketing como “emagrecer, comendo tudo que gosta, sem passar fome”. Os seus princípios são mais disseminados pela sociedade por diferentes meios de comunicação e pelos profissionais de saúde. O termo reeducação alimentar foi bastante utilizado pelos entrevistados que expressaram a idéia de ter encontrado o caminho certo para as mudanças. Contudo, a reeducação alimentar apresenta pouca elaboração teórica na literatura. É importante lembrar que muitos dos entrevistados já experimentaram várias estratégias que resultaram em inúmeros fracassos e agora apresentam um discurso de sucesso. Por tal razão, foi eleita a frase “encontrei a verdade dentro de mim” expressa por uma entrevistada, uma noção presente em outros discursos.

As mudanças promovidas por este grupo foram diversificadas, tendo uma multiplicidade de estratégias em curso para alcançar os objetivos que, por sua vez, também foram diferenciados: havia quem desejasse em uma primeira instância emagrecer; outros a hipertrofia muscular, ou ainda promover a saúde, lutando contra ou compensando os efeitos do metabolismo que modifica com

o avançar da idade. São múltiplos os usos e funções do comer, que podem convergir, contrapor, sobrepor ou serem excludentes, como já foram discutidos.

Em verdade, a multiplicidade e as singularidades das estratégias e itinerários alimentares se constituíram em uma dificuldade para delinear esta classificação de uma forma geral. Vale ressaltar que, como toda classificação, esta foi mais uma tentativa de aproximação das singularidades em grupos específicos do que a constituição de grupos homogêneos.

O capítulo ainda contempla a abordagem de dois grandes aspectos concernentes às mudanças das práticas alimentares no mundo contemporâneo: o primeiro trata dos aspectos fundamentais que estão relacionados com o processo de mudanças dos indivíduos tais como a noção de refletividade alimentar, a cacofonia alimentar, o processo de (re) aprendizagem; o controle da fome e dos desejos; reconstrução do gosto e as novas sensibilidades alimentares. O segundo tece breves considerações sobre estas mudanças mais no plano coletivo em relação às questões de classes sociais, etnia e gênero. Neste último, não se trata de uma análise em profundidade destes pontos, contudo, estes não poderiam ser desconsiderados não apenas pela relevância destas questões para o tema, mas também por terem sido percebidos nas construções representativas nas falas dos entrevistados.

As diferentes práticas alimentares

“Eu como de tudo”

A expressão “eu como de tudo” foi a mais expressiva para este grupo. Refere-se aos sujeitos que não promoveram mudanças significativas nas suas práticas alimentares nos últimos tempos, embora algumas pudéssemos identificar. Esta permanência das práticas alimentares tradicionais estava associada a um “não sentir necessidade no momento” de realizar mudanças, contudo, reconheciam como importantes as recomendações sobre alimentação saudável, não descartando ainda a possibilidade de fazer mudanças no futuro.

Foram quatro entrevistados classificados neste grupo, dois homens e duas mulheres, todos se consideravam com um peso normal, embora desejassem algumas “correções”. Uma entrevistada até ressaltou a sua facilidade em emagrecer. Este também é um fator importante que pode estar associado à não sentir necessidade de mudanças no momento.

A referência ao “comer tudo” que esteve presente nos discursos de todos os entrevistados não significou não ter restrições e nem tão pouco “gostar de tudo”. Na verdade, o termo contrapôs a noção do comer *light* ou de “fazer dieta” em prol do complexo emagrecimento-saúde-beleza. Isto implica em outros critérios estabelecidos para definir o permitido e o proibido, além de não abrir mão do prazer em comer.

Eu como de tudo, não tenho aquela coisa de fazer dieta porque, graças à Deus, não tenho tendência a engordar, eu emagreço com facilidade. Não tenho aquela coisa de você não comer muita gordura ou isso, aquilo. Sei que vai ter esse aumento de colesterol, mas eu não tenho uma dieta específica em torno da alimentação, eu como de tudo, de vez em quando, eu como uma coisa ou outra, mas não sou adepta, não sou fiel àquela coisa de comer *diet*, *light* sei lá o quê (Sara).

Embora Sara consuma alguns itens identificados com as formas contemporâneas do comer *light*, ela delimita a sua não “adesão” ao estilo. O uso de pronomes demonstrativos – “aquela coisa de fazer dieta”, “não sou fiel àquela coisa de comer..” – ao referir-se a dieta, marca uma relativa distância de si, a coisa dieta, um certo desprezo por estas recomendações. Álvaro e Roberto foram um pouco mais radicais nas suas posições em relação ao comer, afirmando que “comem à vontade”. Roberto afirma que ele come “de acordo com a sua vontade”, sendo contrário a privações:

Hoje vou comer um franguinho, uma coisinha assim bem leve, para mim, eu não sei. É aquele negócio: enquanto não vier me mostrar que eu tenho que fazer isso, me privar, eu não vou fazer. Se eu estou me sentindo bem comendo desse jeito, eu estou treinando para perder essa gordura que eu como no churrasco... (Roberto).

Além da necessidade de provas, Roberto ainda tece críticas as privações indicando que “privação não é chegar e abdicar de 100% daquela coisa”, e exemplifica: “vamos supor: vou comer chocolate? Vou. Quantos? Um tabletezinho por semana se está com vontade chega lá coma, mas só para saciar, não vá na gula e coma o pacote inteiro entendeu?”. O seu discurso indica que a moderação está presente contrapondo a saciedade e a gula.

Álvaro diz que ele “desleixa um pouco” com a alimentação, mas sem “culpa”. Para ele, comer é “uma das coisas que dá prazer na vida, sentar e comer, estar com fome, gostar daquilo ali você sai e come”, e não admite ficar com fome: “porque eu vou ficar com fome? Para emagrecer, não vou, acho que com fome você não raciocina direito você não desenvolve bem o trabalho...”. Tanto Álvaro quanto Telma trouxeram à tona a concepção de que um corpo com fome tem dificuldades no raciocínio e a importância de uma pessoa bem alimentada para ter um bom desenvolvimento nas suas atividades.

Estas idéias voltadas para os malefícios da fome estão bastante presentes na memória coletiva, sobretudo das camadas populares, mesmo para aqueles que não estão mais submetidos a esta condição. Pensando de outra forma, após séculos de luta contra a condição de faminto, a luta por não sentir fome, a luta para conquistar um certo nível de segurança no que tange à presença dos alimentos na mesa cotidiana, porque iria ele se submeter voluntariamente a esta condição que traz no seu bojo marcas históricas dolorosas além de tantos malefícios?

Comer para este grupo é, sobretudo, um prazer, por vezes preservando prazeres que tendem agora a proibição, como é o caso da gordura:

Gordura é bom, você pega um pouquinho de manteiga passa na boca, mas se botar no pão, se não tiver no pão fica horrível na minha maneira de ver. Eu gosto muito, gosto muito mesmo, gosto muito de comer farofa, farofa de calabresa, feijão com farinha, aquela nata da gordura, eu gosto de manteiga, queijo, presunto (Sara).

As declarações de apologia aberta à gordura de Sara seriam capazes de repugnar alguns outros entrevistados, que optaram pela chamada alimentação saudável. Notemos também que ela deixa sublinhada uma aliança entre a prática de atividade física na academia e uma alimentação específica que ela concretizou na necessidade de ingerir certos alimentos como o leite com granola e evitar outros. Todavia, estas declarações não significaram a ausência de um controle em relação ao seu consumo ou, ao menos, uma preocupação em torno disso: “eu sei que aquilo não está me fazendo bem, não vai me fazer nem futuramente, está satisfazendo meu apetite, eu gosto muito, faço questão que tenha, mas eu sei que não vai fazer bem futuramente”(Sara).

Consciente dos supostos perigos, Sara diz que se controla, mas: “é, aquela coisa... não tem uma fidelidade, essa coisa de controle...”. Telma também segue esta direção no que tange ao seu prazer em comer, afirmando que comer é

muito bom, mas “exige cuidados”. Refere-se ao consumo excessivo de gorduras e a possibilidade de “uma hora entupir as artérias e você ter um troço!”, preconizando o “evitar frituras”.

A preservação das práticas alimentares tradicionais pôde ser percebida, por exemplo, nas referências particularmente de Virgínia e Sara sobre a importância do feijão no comer e a quase que impossibilidade de comê-lo sem a farinha de mandioca. Sara fez alusões à característica da feijoada que se consome em sua casa: “ah! Feijoada gordurosa minha filha!”. Menciona que já preparou muita feijoada completa “mesmo com mocotó e fato”, mas hoje ela está reduzida a “calabresa, carne de sertão e carne de boi”, pois tem sido um desperdício já que a família já não consome como antes. Assim, “não faz mais parte do cardápio da casa” a feijoada completa, afirma.

Para Álvaro, “a carne é sagrada”, sacramenta, e não acredita que o frango “sustenta”. É no almoço que ele “come à vontade mesmo” por considerar a refeição mais importante. Sempre prefere comer em um restaurante a quilo, e sempre consome carne vermelha, “mal passada”, mesmo junto à “comida baiana”, tradicionalmente servida às sextas feiras nestes tipos de restaurantes em Salvador por volta das duas últimas décadas. Não se priva do consumo de álcool afirmando beber qualquer dia da semana se tiver companhia.

Tais referências sobre as práticas alimentares tradicionais serão discutidas posteriormente. O que vale aqui ressaltar é que, embora este grupo tenha se mostrado fiel aos hábitos alimentares tradicionais, as perspectivas para realizar mudanças estão presentes no horizonte ou senão já foram implementadas. Álvaro afirma que mudou a sua forma de pensar sobre o comer:

Eu já fui um pouco ignorante em relação a isso, achava que comer seria comer muito. A verdade não é essa, tem que comer o suficiente para se alimentar, para manter o seu dia-a-dia, as energias necessárias. O comer para mim é você sentar e estar satisfeito não na quantidade e sim na qualidade (Álvaro).

Duas questões de importante destaque: o princípio da quantidade é suplantado em prol da qualidade, e que o princípio anterior está associado à ignorância. Comer o suficiente e sentir-se satisfeito representa a boa conduta em relação ao comer. Esta dicotomia entre quantidade e qualidade é referida enfaticamente nas demais entrevistas e merecem mais considerações que serão realizadas adiante.

Assim, Álvaro tenta manter um padrão, frente a tantas recomendações que “a gente ouve falar”. Além disso, sempre procura manter-se atualizado com as notícias, dentre elas sobre alimentação. À noite, por exemplo, procura fazer uma refeição “mais leve”, à base de sucos e sanduíches. Ele ainda menciona que “exagera um pouco” nos refrigerantes, mas procura se “policar”.

Quanto a Roberto, embora não aceite fazer privações, ele não descarta esta possibilidade no futuro. Além disso, ele tem feito alguns pequenos investimentos como, por exemplo, “aprender a gostar de peixe”, pois o reconhece como uma carne saudável e seria bom para a sua saúde. Ele ainda revela o desejo de ser seletivo, dando indícios de que a reflexividade alimentar participa dos seus horizontes: “vamos supor, abrir a geladeira, agora estou indo malhar, vou comer o quê aqui? Um pouco de proteína, tal, banana...”. Ele diz que “queria poder chegar e selecionar o que queria, tudo dentro do que eu gosto de comer mais”. Para Roberto, é essencial que esta dieta saudável idealizada esteja dentro do seu padrão alimentar e que não contraponha as suas preferências alimentares. Atender a sua vontade hoje está associado à sua juventude, pensando que no futuro as coisas poderão mudar. Isso é o que também pensa Sara que chega a afirmar:

Eu sou contraditória, eu sei que eu sou contraditória em falar isso, porque não me preocupo numa boa alimentação, numa alimentação saudável, mas porque eu acho que eu não tenho essa necessidade. Eu sei que é um fator necessário, se eu quero envelhecer bem, implica em me alimentar bem também porque se eu não me alimentar bem talvez não chegue nem a envelhecer eu morra antes disso que é tanta ‘porcaria’ mesmo que a gente come (Sara).

Em suma, apesar dos entrevistados demonstrarem uma importância maior em satisfazer as suas necessidades e desejos em relação ao comer, respeitando as suas preferências alimentares, eles não se mostraram imunes às novas recomendações em curso. Elas têm sido instituídas dentro de um jogo de negociações, procurando não contrapor de forma intensa as suas rotinas alimentares. O prazer, as preferências e gostos alimentares estão no centro das referências das condutas. Reforça-se que a expressão “comer de tudo” e “comer à vontade” não representou uma falta de critérios para definir a alimentação. Eles existem e muitos estão relacionados às recomendações contemporâneas. A questão da necessidade deixa um flanco aberto para uma possível mudança no futuro.

“Eu sempre cuidei da minha alimentação”

Esta é a expressão que mais caracterizou este grupo composto por dois entrevistados, um homem das camadas populares, 37 anos, e uma mulher de classe média de 46 anos. Ambos revelaram que sempre cuidaram da alimentação, não indicando ser uma prática recente e tendo como principal referência teórico-operacional, a noção de alimentação natural.

A idéia de alimentação natural chega ao Brasil nos anos 1970, sob influência americana, fruto de todo um movimento político-ecológico que contrapunha os rumos da sociedade industrial no bojo do surgimento da chamada sociedade de consumo. Alimentos refinados, sendo o açúcar um grande símbolo na luta, foram altamente contestados, criticados e sendo amplamente divulgados os seus malefícios, elegendo assim, os alimentos integrais como os “saudáveis”. Todavia, como destacou Levenstein (2003b), e ainda como ocorreu em outros momentos da história, as grandes corporações de processamento de alimentos americanas rapidamente se adaptaram às demandas em relação aos alimentos “naturais”, especialmente em cereais. O grande sucesso dos novos cereais foi a granola no final dos anos de 1960.

Eles tão logo perceberam que a palavra “natural” poderia ser um “natural *money-make*”. Foi também uma magnífica oportunidade o uso dos conceitos companheiros de “*less*” e “*light*” o crescimento do mercado dos produtos com baixo teor de açúcar, baixo teor de gorduras – especialmente saturadas, com redução de sódio, ou simplesmente alimentos de baixa caloria. Junto a isso, destacam-se os investimentos na educação nutricional pelo governo americano e pelas próprias indústrias. Em 1997, um quarto das propagandas sobre alimentos nas revistas femininas americanas envolveu o apelo do “natural” indicando a extensão da indústria e a popularização do termo. O efeito deste termo nos consumidores foi significativo assim como outras palavras convincentes como “orgânico”, “não químico”, “puro”, “real” e “não preservativos” ou ainda, em um ponto mais extremo, a idéia dos termos como “sabor natural de laranja” em empresas de sucos artificiais (Levenstein, 2003b).

Cabe também destacar que as associações dos alimentos naturais a um movimento político ecológico, que caracterizou, sobretudo os anos 1970, têm sido substituídas pelas associações ao bem estar e a busca da saúde. Guillon e Willequet (2003 *apud* Guivant, 2003) identificaram a tendência do *ego-trip* que, a partir do início dos anos 1990, estaria presente nas decisões dos indivíduos a

se preservar (por exemplo, segurança quantitativa e qualidade sanitária dos alimentos) e a se promover de acordo com seu ambiente: beleza, saúde e forma, a busca de alimentos mais saudável dentro de uma tendência ampliada de um estilo de vida mais saudável. Esta tendência se oporia ao estilo de vida *ecológico-trip*, que representa uma procura de contato simbólico entre o consumidor e seu ambiente e se traduziria em um consumo mais sistemático de produtos *bio* junto a atividades não alimentares em contato com a natureza ou diversas atividades sociais.

No que se refere aos discursos dos entrevistados, ambos buscavam uma alimentação mais natural possível, todavia, eles partem de perspectivas diferentes. Gustavo mora em um bairro popular, onde tem uma pequena empresa de construção civil voltada para o próprio bairro. Ele nasceu no interior do estado da Bahia e foi criado em uma Fazenda que se constituiu no espaço-lugar de referência para as suas práticas alimentares, somados ainda a sua experiência alimentar do período que serviu o exército. Já Marta, nascida no meio urbano, é uma empresária de médio porte, demonstrando ter uma boa situação financeira. A base de formação da sua prática alimentar foi no próprio âmbito doméstico aprendendo com o seu pai os princípios da alimentação natural.

Assim, para Marta e Gustavo, a atenção alimentar já estava presente nas suas vidas desde a mais tenra infância. A referência familiar representa para ambos um importante ponto de partida para a instituição das práticas atuais, podendo assim caracterizar-se em trajetórias relativamente contínuas, sem grandes inflexões.

Gustavo, com uma vivência do mundo rural, e Marta, do mundo urbano, irão construir suas referências sobre o natural e, por consequência, sobre a natureza de uma forma bem diferenciada. Gustavo rememora uma época, na sua infância, em que “tudo era natural, não existia nada de agrotóxico”. Ele preza os alimentos que ainda vai buscar na fazenda e ainda residem na sua memória de infância: os alimentos naturais “que você pega lá na natureza e faz em casa”. Assim, ele afirma que “tudo eu gosto mais natural, mas, não vai às vezes não tem nem como comer tudo natural, a não ser morar na fazenda de novo”. Gustavo lembra o que comia “bastante fruta, leite também, tinha muito leite de vaca mesmo! Tanto é que não tenho problema com doença infecto-contagiosa nenhuma”.

A referência a não ter problemas com doenças infecto-contagiosas pode se relacionar a um conceito de “naturalidade” vinculado à noção de “pureza” e “impureza”, ao estado mais puro do alimento. Esta natureza reconstruída está

inteiramente ligada a uma noção de nostalgia do espaço social, como ressalta Poulain (2003), um universo em que os homens vivem em plena harmonia entre eles e com a natureza, uma utopia da ruralidade feliz. É a busca do paraíso perdido, ou melhor, do alimento perdido, a imagem do éden que se tenta reconstruir, um espaço perfeito para o exercício de uma corporalidade em busca da reconstrução si.

Gustavo não exclui os alimentos e preparações calóricas da sua dieta alimentar. A sua feijoada não pareceu ser “leve” – inclui toucinho, um produto simbólico que não coaduna com as novas perspectivas de cuidado alimentar no contexto atual da lipofobia –; e consome a comida baiana, em especial o acarajé, que ele revela gostar muito. No seu discurso sobre o consumo destes alimentos não transpareceu que fazia alguma transgressão aos seus princípios, que não os consumia por não poder se controlar. Eles estavam “tranqüilamente” e “prazerosamente” inclusos na sua alimentação. Apesar disso, ele afirma que controla o consumo das calorias mesmo reconhecendo “queimá-las” bastante com a atividade física.

Neste seu padrão alimentar em que prioriza os produtos que “vêm da natureza” tais como folhosos colhidos no mato, frutas silvestres, vai se fundindo com alguns outros alimentos ícones da alimentação natural urbana contemporânea, como a combinação de banana com mel e granola e o consumo de açaí. Estes bastante consumidos pelos praticantes de atividade física, considerados como “energéticos”. De fato, as suas práticas alimentares fundem o tradicional e o moderno, ação bem característica do mundo contemporâneo.

Gustavo se apresentou bastante seguro em relação aos seus conceitos e suas práticas referentes à alimentação, e revelou estar feliz pela possibilidade de escuta, a oportunidade de compartilhar o seu saber alimentar. Demonstrou a sua forma de aprendizado em relação ao comer baseado na sua vivência no campo, do saber popular e através de suas próprias experimentações com o que colhe da natureza.

Esta perspectiva difere de uma perspectiva mais urbana como a de Marta, cujo aprendizado de uma alimentação natural está mais nos livros, conforme já foi aludido no extrato supracitado, próximo ao saber mais científico, o meio pelo qual o seu pai aprendeu e a ensinou. Ela sempre está buscando na literatura o refinamento do seu saber.

O padrão alimentar da alimentação natural é caracterizado pela presença de alimentos integrais, evitando alimentos com alto grau de processamento como os refinados, enlatados e embutidos; um consumo importante de frutas, verduras e legumes evitando ainda aqueles com a presença de agrotóxicos. O não consumo e/ou redução do consumo de carnes, em particular a carne vermelha, e o açúcar branco sempre foram atos simbólicos dos adeptos a uma alimentação natural. Marta, que tem períodos que fica mais atenta a sua alimentação e outros não, revelou que já passou sete anos sem consumir carne vermelha.

O padrão alimentar de Marta é fiel a este padrão em torno do natural e os alimentos seguem mais a uma tendência mundial, iogurtes e cereais, também simbólicos, como peixes e saladas enquanto que Gustavo incorpora os alimentos “colhidos” como folhosos e frutas silvestres, conforme já foi referido. Por outro lado, eles não se mostraram adeptos aos produtos *light* e *diet*.

Os alimentos naturais colhidos na natureza ou produzidos na fazenda aproximam-se do mundo urbano através das casas de produtos naturais ou das feiras orgânicas, espaços de aquisição de gêneros preferenciais dos consumidores de alimentos naturais. Enquanto Gustavo na sua infância aprendeu a “colher” os “produtos naturais”, afirmando que os agrotóxicos não existiam, Marta aprendeu a selecioná-los nas prateleiras e evitar os enlatados e embutidos que já faziam parte do universo alimentar do meio urbano.

Ambos também fizeram alusão ao cuidado alimentar como parte de um cuidado maior com o corpo de uma forma “holística” para utilizar um termo do próprio campo, é a relação do corpo com a mente/espírito que são trabalhadas. Gustavo refere-se à prática de meditação e a busca do prolongamento da vida enquanto Marta, a necessidade de “cuidar do seu corpo da sua mente e do seu espírito”. O equilíbrio na dieta e o equilíbrio mais “psicológico” também estiveram presentes no discurso.

Os entrevistados então demonstraram uma boa relação com a comida, sendo ela considerada como uma fonte de prazer, assim como era uma fonte de prazer a própria atividade culinária para ambos. Gustavo definiu comer como algo saudável, “você sentir apetite é saudável”, afirma, concepção esta que diferencia de alguns outros entrevistados. A lógica está mais próxima a comer coisas saudáveis, sempre de uma forma prazerosa, do que deixar de

comer, baseando-se na noção de equilíbrio e do consumo do alimento mais natural possível. Notou-se também que os cuidados alimentares tinham uma importante centralidade na qualidade sanitária dos mesmos – a presença de agrotóxico, por exemplo – tão importante quanto à qualidade nutricional.

“Eu não consigo!”

Este grupo é caracterizado por uma prática alimentar instável que alterna períodos curtos de alta restrição com períodos de descontrole, por vezes apresentando uma compulsão alimentar. Os períodos de restrição são chamados os períodos de “dieta”, geralmente marcados por uma alta restrição calórica, pela monotonia alimentar e um alto grau de controle da fome e dos desejos alimentares; que podem também estar associado ao uso de inibidores do apetite. O período do descontrole é o período em que “não se pensa no que come”, “come tudo que vê pela frente”, que foi um comportamento bem característico após um período de restrição. Não obstante, estas oscilações podem ocorrer em periodicidades diversas até mesmo durante uma jornada diária, por exemplo, um excesso alimentar cometido no almoço pode levar a uma restrição ou até um “jejum” durante o resto do dia.

Quatro entrevistadas fizeram parte desta categoria, composta por três mulheres oriundas das camadas populares e uma jovem de classe média portadora de bulimia. As três primeiras entrevistadas moram no mesmo bairro sendo que Carla e Dalva são irmãs e habitam no mesmo prédio de três andares. Como as duas estão desempregadas, elas estão em contato freqüente no cotidiano, compartilhando os mesmos desejos em emagrecer assim como as tentativas para alcançar tal objetivo. Foi realizada uma entrevista com Dalva e, por tanto ela se referiu a sua irmã mais velha, terminei por convidá-la também. Dalva entende que a sua irmã é mais controlada e ela busca sempre suas orientações sobre como conduzir as dietas, receitas mais *light*, dentre outras. Ela busca também novas receitas culinárias para preparar iguarias para o marido, pois Carla não aceita que uma mulher “dona de casa” não saiba cozinhar. Na verdade, Carla pareceu aceitar melhor o papel tradicional de uma ‘dona de casa’ enquanto Dalva parecia mais relutar contra esta condição.

Já Suzana foi uma das primeiras entrevistadas da pesquisa, quando estava finalizando o curso de administração e ingressando no curso de nutrição, convive com o problema da bulimia há cerca de dois anos. Trataremos os dois momentos

alimentares vivenciados pelas três entrevistadas e o caso de Suzana será tratado em separado como um exemplo do extremo de um descontrole alimentar.

As práticas alimentares no cotidiano

Conforme já referenciado anteriormente, as práticas alimentares neste grupo consistem em dois momentos oscilantes: um que seria o “estar em dieta” e outro do “descontrole” alimentar. O padrão alimentar no cotidiano baseia-se no padrão tradicional que será mais bem caracterizado no item ulterior. O que iremos aqui salientar é o conflito com este comer cotidiano das entrevistadas. As palavras “ansiedade”, “nervosismo”, e “preocupação” estavam muito presente nos discursos que foram apresentados:

Às vezes se eu tiver muito ansiosa não resisto. Eu cansei de levantar de madrugada para comer mesmo sem fome só por hábito porque pensava assim: ‘Poxa! Eu comi só aquele sanduíche natural’, aí levantava, chegava na panela, pegava a sobra, botava um pouquinho assim até escondida dele mesmo (refere-se ao marido)? ia lá para fora e comia. Para mim ali estava satisfeita, para mim a noite toda...super feliz...(Dalva).

Se eu ficar preocupada que eu tenho que emagrecer, vem a ansiedade, vontade de comer, sinto fome mesmo. Não é aquela fome de quando você sente o estômago doer um pouquinho, necessidade mesmo do organismo...É aquela vontade só porque viu...acho que não é nem fome mesmo é mais a vontade é como diz a gulodice... (Dalva).

Observa-se nos discursos que Dalva tem dificuldade de definir a sua vontade de comer. Ela parece não estar vinculada à sensação de fome como uma necessidade do organismo, uma falta do alimento que faz o estômago “doer um pouquinho”. Trata-se de um outro tipo de fome que se confunde com uma vontade, oriunda de uma preocupação, ansiedade e outros sentimentos em que a comida parece trazer alguma resposta ou um conforto. Dalva ainda se refere ao comer à noite e escondido do seu marido. À noite parece o melhor momento para as transgressões. A ciência tem caracterizado o comer noturno como uma síndrome: a Síndrome do Comer Noturno.

Dalva compreende que em relação à alimentação ela “extrapola um pouco”. Muitas vezes “não liga” e “come sem pensar”:

se eu fico muito ansiosa, nervosa, preocupada eu como assim, sem controle de tudo e toda hora. Eu esqueço que tem um suco *diet*, aí eu tomo refrigerante, é pão, esqueço que tenho biscoito que pode ser usado para diminuir peso, eu esqueço a dieta mesmo (Dalva).

A rotina alimentar oscila entre “um dia que come muito e outro que evita comer”. Esta rotina também pode oscilar em diferentes momentos no mesmo dia a depender das situações alimentares a que estarão expostas: “é difícil controlar, às vezes passa três, quatro dias sem comer, quando come, come dois, três que supera aqueles dias que ficou sem, chega a ficar com peso na consciência” (Carla).

A marcada contradição entre o final de semana/ durante a semana está relacionada à extrapolação e ao controle. Carla ainda diz que consegue ficar com certo controle durante a semana, mas quando chega no final de semana “come um cozido no final de semana, aí que dá vontade de tomar uma cervejinha...”. As tentativas de controle de Dalva é relatada quando ela vai à praia com o seu marido, seu preferencial espaço de lazer:

Não ligava realmente, eu chegava na praia comia dois arrumadinhos com meu marido, um escondidinho e tome-lhe peixe, era uma coisa atrás da outra, incontrolável. Hoje em dia não!. É um acarajé, aí eu dou um tempinho, tomo um refrigerante, eu procuro conversar para poder não estar pensando no outro prato, então eu estou sempre procurando ocupar minha mente de alguma maneira para não pensar no próximo prato. (Dalva).

O final de semana representa um momento difícil no qual o exercício do controle alimentar exige em demasia delas. A partir daí, o sentimento de culpa se instala, é um sentimento constante particularmente nos discursos de Dalva e Carla, muito representada pelo “peso na consciência” e o arrependimento após o comer. As próprias entrevistadas classificam as suas práticas alimentares como não sendo “normais”, assumindo para si a responsabilidade deste processo. Desta forma, as medidas são pensadas para o decorrer da semana iniciada na segunda-feira.

Dalva deixa expresso em seu discurso que a estratégia central é o “não comer”. Carla, agindo na mesma direção, se refere a um “esquecimento” do comer quando pela manhã ela declara: “estou até sem apetite e esqueço de

tomar café”. Carla não possui horário fixo para almoçar, procurar adiar ao máximo a refeição ao meio dia e ainda afirma: “se eu sair, eu chego tão cansada que eu prefiro dormir a comer”, continua: “Eu consigo ficar sem comer nada, mas tem dias que acordo com vontade de tomar café”. Ao meio dia, “não boto muito e não sou de repetir, como eu fico muito tempo com o estômago vazio, o pouco que cai já é o bastante”.

O “esquecimento” de Carla como também a idéia de “eu consigo ficar sem comer nada”, expressa o seu esforço para silenciar o grande incômodo que é a fome e/ou o desejo de comer. Há um esforço para esquecer o comer, através do dormir, um exercício experimental de ficar o máximo de tempo possível sem comer, com o “estômago vazio” com uma conotação heróica nesta batalha que se trava no próprio corpo.

No entanto, pôde-se observar que algumas condutas do controle alimentar contemporâneo já estão incorporadas no cotidiano delas como a utilização de certos gêneros alimentícios, por exemplo, o uso do leite desnatado – o leite “Molico” é bem simbólico, um exemplo de associação da “marca” ao símbolo da saúde –, do adoçante artificial, e do refrigerante *diet* que foram os mais citados. Tem-se ainda o “evitar” que está fortemente presente no discurso de Carla. Evitar farinha, macarrão, lasanha, refrigerante prefere o *light*, não tomando freqüentemente, ou suco que, a depender do qual, não utiliza açúcar.

Ou ainda, têm-se as modificações nos processos culinários como a redução do uso de gorduras – o preparo do arroz “lavado” no lugar do arroz “temperado” que pressupõe refogar o arroz em óleo, o feijão com mais carne e sem toucinho, retirar a pele do frango antes da preparação. Novamente, Carla aponta as suas estratégias culinárias, pois gosta de frituras, mas “não encharcado”. Estas estratégias diferem das que ela aprendeu com a sua mãe, para ela condenáveis: não retira a pele do frango e ainda o frita com uma grande quantidade de óleo, conta um pouco horrorizada até porque a sua mãe possui vários problemas de saúde. As estratégias culinárias contemporâneas serão abordadas mais profundamente no próximo capítulo.

Em suma, o comer cotidiano se traduz em um grande conflito para as entrevistadas, um exercício que oscila entre o controle e o descontrole a todo o momento. As entrevistadas procuram encontrar uma explicação do porquê sentir fome associando a ansiedade, nervosismo, vontade de comer. O comer aparece como uma transgressão, uma extrapolação que gera sentimentos de

culpa e vergonha de si. A vontade de comer não silencia no corpo e elas procuram ludibriar tais sensações com o “esquecimento”, o dormir, dentre outras. A manutenção do estômago vazio por longo tempo se configura em um ato heróico e de resistência. Dalva e Carla ainda comentaram de uma forma risonha, uma prática quase que diária que elas mantêm. Elas conversam na escadaria que interliga as duas residências pela manhã, antes de tomar o desjejum com o intuito de se “distraírem” e adiar a refeição. Vejamos então em seguida os momentos em que decidem fazer dieta.

A dieta restritiva

Além destas tentativas de controle alimentar no cotidiano, há inúmeros períodos de dietas rígidas de alta restrição calórica. Estas dietas comumente chamadas de “dietas da moda” têm sido altamente condenadas pelos discursos científicos e profissionais e estes, por sua vez, vêm construindo um novo conceito de controle alimentar que será tratada no próximo item. São inúmeras dietas que circulam pelos meios de comunicação e nos círculos de amizade. Contudo, vale lembrar que várias outras são criadas pelo próprio indivíduo no seu cotidiano, adaptando, readaptando, construindo e reconstruindo de acordo com as condições de possibilidades que dispõem e as suas necessidades e vontades.

De acordo com as falas, o padrão alimentar básico de referência para o almoço em um período de “dieta” foi frango grelhado, salada e arroz, se possível arroz integral. Coaduna com as imagens fotogênicas divulgadas pela mídia. Citados ainda foram: iogurte *light* como também pão integral e soja. Maria restringe-se a este padrão alimentar associado a um redutor de apetite, já também utilizado pelas demais em alguns momentos. Há a tentativa de comer salada todos os dias – a combinação frango grelhado com apenas salada parece ser um ícone. Tal estratégia visa proporcionar uma perda de peso rápida.

As entrevistadas tendem a começar a dieta em uma segunda feira – que pode ser ocasionada por uma “extrapolação” no final de semana com um ‘pesar na consciência’, mas também decidem quando sentem que “as gordurinhas estão extrapolando”.

Quando as gordurinhas estão extrapolando, eu decido: ‘vou fazer...’. Às vezes bate: ‘não vou almoçar não, vou só ficar na base da água ou do suco’. Se eu como dois pães, vou comer um só, aí fica na tentação de comer um outro. Daí, eu estou sempre

procurando fazer alguma coisa, saio, volto novamente, aí como mais uma besteirinha. Eu passei essa semana assim, nessa dieta da minha maneira. Aí eu vejo que emagreci um pouquinho, ou que me sentindo bem comigo mesmo, aí pronto, volta tudo de novo (Dalva).

São períodos curtos, cerca de 8 a 15 dias, embora Maria tenha revelado já ter ficado entre um a dois meses em dieta. Contudo, não agüenta por muito tempo, fica nervosa e ansiosa e interrompe. A desistência é uma constante. Ela pode ser proporcionada por ver alguns resultados positivos no início e termina por “relaxar” um pouco, ou por não suportar a situação de fome e a dificuldade em resistir às “tentações” alimentares – em casa, no final de semana ou algum evento social; ou ainda por “enjoar” já que se trata de uma dieta monótona e fora do habitual: “Eu não consigo fazer assim um mês, eu faço assim oito dias, quinze dias porque enjoa, comida de dieta enjoa, você ficar mantendo assim frutas e verduras essas coisas assim” (Maria). Maria ainda lembra que ela sempre faz, mas sempre interrompe: “É, depois já não agüento mais, vou comendo tudo que vejo na frente”, e acrescenta: “E eu não consigo fazer dieta porque eu fico nervosa, eu fico ansiosa demais, acho que é o costume de comer muito”.

Carla quando decide fazer uma dieta e assim que sente os primeiros resultados, acha que melhorou, imediatamente retorna a comer tudo novamente:

Eu consigo, a partir de hoje, ‘eu vou fazer uma dieta’. Eu levantei de manhã, comprei maçã, comprei abacaxi, comprei iogurte natural sem nada mesmo, o *light*. Levanto de manhã como uma fruta, aí quando dá, assim, antes de meio-dia, eu tomo suco sem açúcar de fruta mesmo. Quando chega meio-dia ou eu como só a salada, ou então eu boto assim a salada e um pedaço de frango, o frango grelhado. Quando chega no intervalo assim da tarde, aí eu às vezes tomo uma salada de frutas e quando chega à noite eu tomo um suco (Carla).

Neste pequeno extrato pode-se observar que a partir da decisão, uma série de operações precisa ser realizada: a compra de gêneros alimentícios apropriados, as decisões do que comer, como compor a dieta da melhor forma possível para que ela tenha efeito, descobrir novas preparações e, fundamentalmente, traçar estratégias e táticas para contornar a monotonia alimentar e a fome. Veja o que acontece com Carla na continuação do seu relato sobre quando chega à noite no primeiro dia da dieta e na semana seguinte:

O organismo sente muita falta daquela alimentação que eu estava tendo. Sente mesmo. Acho que a dieta depende muito da força de vontade porque a gente tem mal estar a depender. Se a gente comer uma coisa muito leve e for o dia todo lavar roupa, fazer essas coisas, a gente sente, fica aquele negócio martelando na cabeça a tentação fica ali (...). Quando chega na outra semana, se a gente não vê a tentação dentro de casa, que é difícil, se a gente manter fazer e não achar alguém que acompanhe dentro de casa, a pessoa comer aquilo, para eu fazer não adianta não: 'Não, agora vou parar, vou voltar a uma alimentação diferente', mas sempre controlada (Carla).

Tais práticas alimentares que centram na dieta a forma de emagrecer não desconhecem as propostas de reeducação alimentar veiculadas atualmente: “É eu acho que eu comendo menos, como dizem: ‘não pode passar fome’, não deve passar fome tem que comer de tudo, tudo pouco, mas da minha maneira acho que eu não comendo é que eu vou emagrecer”(Dalva). Carla também afirmou conhecer tais recomendações, mas que “na cabeça dela não funcionava”. A lógica utilizada era comer o menos possível, seria melhor inclusive não realizando alguns refeições, ou seja, adiar ao máximo o contato com a comida, comer apenas no limite e suprimindo refeições. É uma prática corrente particularmente quando se trata do jantar. As entrevistadas também reconhecem os “prejuízos” que estão veiculados sobre esta prática.

O uso dos inibidores do apetite não foi investigado neste estudo, apesar da sua grande importância para a compreensão destes fenômenos. É difícil de avaliar a magnitude desta prática pela diversidade de opções e por ser uma prática velada. Há um arsenal de chás, *shakes*, medicamentos e fórmulas a serviço do emagrecimento e a disposição da sociedade juntamente com um debate sobre o seu uso, sua eficácia e as consequências da utilização.

As três entrevistadas já tiveram experiência com inibidores do apetite. Maria conta que a sobrinha de seu marido que tomava uma fórmula para emagrecimento conseguiu uma receita para ela. No entanto, ela relata que o medicamento a deixava mais nervosa, ansiosa e com insônia. Ela então conseguiu uma outra receita prescrita de tranquilizantes. É comum a prescrição de tranquilizantes e antidepressivos associados a alguns tipos de medicamentos para o emagrecimento. Interessante marcar relação entre a regulação do comer, com a depressão e a ansiedade, que são doenças emblemáticas da modernidade. Maria, como afirma que faria tudo para emagrecer menos passar fome, assegura que utilizaria os medicamentos

novamente se ela pudesse, se conseguisse arranjar outra receita. No entanto, ela mesma observa que as próprias instruções do medicamento que utilizou chamavam a atenção para o uso muito prolongado e a possibilidade de causar dependência. Mesmo assim, ela pretendia retomar.

Em suma, esta alternância entre o descontrole e a dieta restritiva é o principal marco deste grupo. Contudo, deve-se considerar que, mesmo no período de descontrole, algumas mudanças têm sido realizadas, tal como a substituição de alguns gêneros por outros menos calóricos, além do esforço para reduzir o consumo de alimentos de uma forma geral. No período de restrição, a idéia de suportar a fome ao máximo, um culto ao estômago vazio é também marco característico.

Comer é um ato dramático para as entrevistadas associadas ao nervosismo, ansiedade dentre outras sensações cotidianas da vida contemporânea. Dalva revela que comer significa para ela um “refúgio”:

Comer para mim é uma necessidade que todo ser humano tem, ninguém vive sem comer e, de outro lado, para mim é o “refúgio das minhas preocupações”, dos momentos mais dramáticos e difíceis para mim é um refúgio. Para mim se eu tiver um problema hoje e não conversar com ninguém, comer o dia todo para mim e como se tivesse desabafando, é mais ou menos assim às vezes (Dalva).

A compreensão do comer como um refúgio nos reporta a um conceito que emerge no século XXI que é o *comfort food*, já incluso desde 1997 no *Oxford English Dictionary* como alimentos que confortam ou produzem consolo, ou seja, qualquer alimento que esteja associado à infância ou a comida caseira. A idéia do alimento preparado de forma tradicional tendo uma dimensão nostálgica, ou um apelo sentimental, que nos faz lembrar Marcel Proust quando experimenta a *madeleine* (Proust, 1995). Todavia, há uma outra interpretação que considera *comfort food* qualquer alimento consumido pelos indivíduos freqüentemente em períodos de stress que evoca emoções positivas e é associado como relações sociais significativas. Carla também reflete sobre a sua concepção em relação ao comer:

Comer para mim, a gente não deve comer até sentir a barriga cheia. A gente deve comer para combater o que a gente está sentindo, o que o organismo está pedindo. A gente está sentindo que o organismo está necessitando daquilo, mas a gente não deve comer assim para sentir que o estômago está cheio que não cabe mais... (Carla).

Esta mudança de conceito do que significa comer pode nos remeter a uma análise em um cenário mais amplo. Freitas (2003), estudando os significados e valores simbólicos da fome, traz como uma das hipóteses do seu trabalho a idéia de que o sujeito inserido no seu meio social, mesmo para aqueles sujeitos que não se encontram mais em uma situação de fome, pode continuar a pensar e manter uma relação com o alimento como se fosse um faminto. O registro da experiência da fome encontra-se na memória coletiva das classes populares que são transformadas em sentidos que se apóiam numa cultura da fome.

Partindo desta hipótese, a noção de “comer até encher a barriga” ou “até sentir o estômago cheio” pode significar esta relação supracitada na qual o estômago se constitui uma espécie de reserva e não lugar de passagem do alimento necessário. Ou seja, comer o necessário, moderadamente, e não para fazer reservas no próprio corpo. Este é o comer desta modernidade tardia na virada para o século XXI.

Vale ressaltar que esta situação de anarquia alimentar experimentada vivenciada por este grupo, uma desestruturação das maneiras de comer que oscila entre as compulsões e as restrições extremas – restrição e excesso, ativismo e inatividade – faz parte do universo de um grande contingente dos sujeitos no planeta. É a cultura gastro-anômica conforme bem elaborou Fischler (1979; 2001). Dentre estas diversidades de condutas emerge na ciência um intenso processo de patologização do comer que vai desde as anorexias, bulimias, transtornos de compulsão alimentar episódica, síndrome do comer noturno, dentre outros.

Contudo, competindo com as fomes e os desejos alimentares, há também o desejo do controle como nos mostra Dalva: “A gente se sente bem até com a gente mesmo: ‘não, eu comi pouco’”, a consciência não vai pesar depois e é super bom você vê que você está provando que de alguma maneira está se controlando (Dalva).

O caso de Suzana: a bulimia e o descontrole extremo

Historicamente, a discussão sobre os transtornos alimentares é marcada pela predominância dos modelos etiológicos médico e/ou psicológico deixando à margem as questões socioculturais. Embora estas últimas sejam reconhecidas, elas são restritas basicamente a assinalar a opressão sofrida pelas mulheres pelos meios de comunicação, ou seja, a tirania da beleza. Além disso, ainda que reconheça que o problema atinge predominantemente o universo feminino,

as teorias de gênero são pouco consideradas como se a questão tratasse de um corpo neutro e não generificado (Bordo, 1993). Tais perspectivas têm sido revistas e a participação das ciências sociais traz novas considerações para as tentativas de compreender o fenômeno, como, por exemplo, reconhecer os diversos elementos que compõem o processo de ocidentalização e modernização, assim como o impacto das mudanças sociais na identidade feminina e na relação das mulheres com o seu corpo (Morgan; Azevedo, 1998).

A bulimia nervosa tem sido definida na literatura médica pelos episódios repetidos de compulsão alimentar, com ingestão excessiva de alimentos em um curto espaço de tempo, seguido por comportamentos purgativos. Difere da anorexia nervosa, caracterizada como um transtorno que consiste numa perda de peso voluntária e em um intenso temor da obesidade. Em relação aos dados epidemiológicos, estima-se que, em todo o mundo, cerca de 90% das pessoas portadoras de transtornos alimentares são mulheres jovens entre 14 a 18 anos, embora, hoje em dia, cada vez mais essa idade venha decrescendo perigosamente para meninas menores de 12 anos de idade (Ballone, 2003). Pertencem predominantemente às classes altas e médias, mas o fenômeno já está se disseminando para as demais classes sociais.

Bordo (1993) considera que os transtornos alimentares são fenômenos que estão associados à construção da feminilidade contemporânea. A autora caracteriza, por exemplo, a anorexia como uma caricatura do ideal contemporâneo da esbeltez exagerada para as mulheres. Representa, os transtornos alimentares, parte de um *continuum* a que praticamente todas as mulheres estão submetidas. A anorexia é um fenômeno do século XX, sócio-culturalmente situado, assim como a histeria o fora para o século XIX. Ambos os fenômenos possuem características similares, como a sua incidência, que é desproporcionalmente maior entre as mulheres, particularmente das classes mais elevadas das sociedades avançadas industrialmente.

Estas patologias surgem da própria condição feminina vivenciada na época. A autora destaca um “confronto” de valores: de um lado, a manutenção das concepções domésticas de feminilidade, com a divisão sexual do trabalho e a mulher como chefe emocional e nutriz dos membros da família – e não de si mesma; e, de outro lado, à medida que penetram em áreas profissionais anteriormente masculinas, as mulheres também precisam aprender a incorporar a linguagem e os valores “masculinos” deste âmbito – autocontrole, determinação, disciplina emocional, domínio. A recusa do alimento, a perda de peso, os

exercícios físicos extenuantes e a habilidade de tolerar a dor corporal e a exaustão têm se tornado metáforas culturais para a autodeterminação, determinação e força moral (Bordo, 1993). A autora ainda considera que a experiência da fome da mulher com anorexia é vista como um alienígena que as invade. A magreza, segundo ela, é também vista como um triunfo da determinação do corpo, associando o corpo magro pureza absoluta, a hiperintelectualidade, como também a transcendência da matéria (Bordo, 1993).

Se a anorexia representa o controle extremo, a bulimia se situará no outro extremo, o da falta de controle alimentar. Fischler (2001) irá associá-la com a “gastro-anomia” ligada a uma autonomização, uma individualização extrema das condutas alimentares. A bulimia nervosa foi descrita pela primeira vez em 1979 e a sua prevalência é estimada em 1% das mulheres jovens ocidentais. Apesar da baixa prevalência, a produção científica parece tratar o seu aumento como se fosse uma epidemia. Pode-se notar tal fenômeno através do crescente número de publicações sobre esta temática.

Longe de realizar um estudo de caso, observemos alguns traços da trajetória de Suzana para ilustrar o problema. No momento da entrevista, Suzana tinha 21 anos e estava em tratamento por conta da bulimia nervosa, problema que vivenciava há dois anos. Estudante universitária e oriunda de classe média, Suzana nunca teve problemas com o peso e, desde o início da adolescência, ela já tinha formas corporais harmonizadas sendo foco de comentários e elogios entre os amigos e na escola. Praticou sempre vários esportes na adolescência como natação, vôlei, judô, hipismo como também fez um pouco de balé.

Decidiu freqüentar academia aos 15 anos porque queria “ficar musculosa” embora afirme isso sem muita segurança. Entrar em uma academia é uma decisão pessoal, contudo, é inegável a existência de uma espécie de “indução coletiva” para a geração de adolescentes desta faixa etária. Assim, Suzana começou a freqüentar uma academia de ginástica que despertou cada vez mais o seu interesse pela modelagem corporal. O seu propósito era “melhorar o que tinha” de acordo com os padrões de referência contemporâneos e a sua busca pela perfeição foi incessante. A vigília corporal era constante não tolerando “nenhuma” gordura corpórea. Em um dado momento começou o “stress” com a alimentação:

Por que eu estou engordando? Eu estou malhando, estou engordando? Aí fui cortando as coisas assim: eu comia dois pães à noite, fruta, biscoito, chocolate e tudo, nunca me preocupei, nunca

fui gorda, (...) eu não sabia como fazer dieta sabe? Às vezes eu deixava de comer, mas até então não tinha stress. Podia muito bem passar a manhã inteira sem comer e não sentir nada assim. Eu tinha fome, lógico, mas não era nada que deixasse minha cabeça assim. Só que chegou uma época que eu fiquei tão fissurada, tão alucinada, que eu comecei. Eu já cheguei a passar uma semana a base de refresco *light* e folha de alface só. Malhando e fazendo tudo, malhando duas horas e comendo pãozinho integral de manhã e no resto mais nada, a folha de alface só. Ai eu emagrecia três quilos em cinco dias (Suzana).

Vale ressaltar que estes momentos de “fissura” sempre foram conectados com as suas relações de sucessos e fracassos no campo amoroso, que delineavam a sua relação com o corpo e com a comida. Suzana foi se habituando a tal rotina e foi radicalizando nos “cortes” estabelecendo ela mesma a sua taxionomia do permitido e do proibido. Ela própria foi construindo a sua rotina alimentar e também foi radicalizando nos sentimentos de culpa quando fugia do padrão que se impôs. Revelava que se sentia bem sem comer, satisfazendo-se por estar fazendo regime e com os resultados que estariam por vir, com bastante determinação:

No princípio eu me sentia bem: ‘pô estou fazendo regime, beleza, eu sei que vou emagrecer então estou ótima!’ Passando fome, me achando massa. Tinha horas que desesperava assim, ficava com fome normal, mas me sentia bem. Aí falei: ‘beleza! Vou emagrecer e vou até o fim. Depois que eu emagrecer, eu volto a comer’. Sempre ficava marcando: ‘vou voltar a comer maneirando (Suzana).

Suzana trabalhava em cima de resultados para momentos pontuais, um show, uma viagem em que a exibição do seu corpo a impulsionava a esta condição alimentar com tamanha determinação que não conseguia identificá-la como um sacrifício. A sua determinação vencia a sua sensação de fome. Ela já realizou múltiplas dietas desde quando começou a se preocupar com o alimento. Revelou ter feito todas as dietas possíveis, utilizou laxativos, embora afirma nunca ter utilizado medicamentos para emagrecer. Em um dado momento começou o descontrole com a alta restrição. Foi uma época que ela deixou de fazer atividade física e a relação com a comida ficou assim mais ainda problemática.

Suzana vivenciava o que Lipovestky (2000) chamaria de uma anarquia alimentar, ou uma cultura gastro-anômica para Fischler (2001), representando assim uma progressiva desestruturação das maneiras de comer, oscilando entre

as compulsões e as restrições extremas. De fato, tal comportamento não difere em essência das demais entrevistadas conforme visto anteriormente. Parece diferir mais na intensidade, evidentemente, guardando as respectivas singularidades. Suzana progride para um pólo mais extremo – o pólo do *continuum* delineado por Susan Bordo -, afastando-se da “norma” e se situando no campo patológico, de acordo com os atuais critérios científicos.

O controle da fome estava associado a provocar o seu esquecimento: “Para esquecer a fome, preenchia o tempo com outras coisas, estando em casa, fumava um cigarro”. Suzana começou a conviver com a fome no seu cotidiano. Ela ainda associa o seu hábito de comer em demasia ao farto abastecimento alimentar em seu domicílio. Na sua casa “tudo é muito farto”. Conflitos familiares foram desencadeados, pois não conseguia se controlar frente à fartura. Solicitava que os seus familiares escondessem os alimentos para que não os vissem e não os desejassem. Todavia, nos momentos de crise, tentava encontrá-los de uma forma “desesperada”, como relata, e comia tudo compulsivamente e depois provocava vômitos. Suzana começa a perceber que um problema se instala já seguido dos episódios de vômitos:

Eu comecei a ficar depressiva e comecei a me sentir mal, a ter dor física mesmo, gastrite, umas dores horríveis assim de crise de estômago doendo. Eu não conseguia malhar, não conseguia fazer nada, ficava estressada, acabava comendo mais. Toda vez que eu sentia dor, eu começava a comer, passava a dor, enchia a barriga e sei lá. Eu fui ao médico ele disse que minha gastrite era psicológica (...) Algumas vezes é que chegava num estágio de passar tão mal, eu tinha que vomitar para dar uma ajudazinha assim sabe? Mas outras não, outras vezes, eu ficava lá tentando mesmo, botando o dedo na goela para poder... Conheço várias pessoas que fazem isso, mas a maioria não assume, a maioria num diz que não, que não é assim (Suzana).

Suzana em sua entrevista associa o seu problema a uma carência afetiva sempre desencadeada quando os seus relacionamentos estavam em crise:

Não suportava ver a cara dele...acho que talvez carência, mas não sei. Mas aí comecei a comer, comer, comer comecei a vomitar: ‘ah! Não espera ai, eu vou botar para fora’, e dói! Comecei a vomitar e passei uma época muito assim vomitando, comendo e vomitando, eu comecei a me sentir péssima com isso. Eu acho que comecei a entrar num processo de depressão...(Suzana).

Considera ter tido sorte de ter identificado o problema, e apresentou algumas queixas, pelo fato de sua mãe não ter percebido. Resolveu seguir um tratamento que envolve sessões de psiquiatria e a utilização de antidepressivos. Suzana também se sente apoiada por seu novo namorado. Um fator que foi crucial para desencadear uma reflexão sobre as suas práticas foi um acidente que levou à morte o seu irmão de 19 anos. Suzana passou a se preocupar mais com outras coisas como, por exemplo, o seu bem estar, estar com a família.

Hoje em dia, é isso. Eu comecei a me preocupar mais com o futuro porque antes era uma coisa meio imediata, ‘pô, não tem comer nada!, tem que estar magra tal dia!’, aí depois comia, comia, ‘ah! Amanhã não vou comer sabe?’ Hoje em dia eu penso: ‘meu Deus, eu não posso viver assim desse jeito!’, eu estava em depressão acho muito por causa disso sabe? Hoje em dia adoro ganhar chocolate eu estou mais... relaxando, pô! eu tenho que comer para viver não é?...vou viver a minha vida toda comendo tudo, estou me sentindo feliz com isso. Eu estou voltando a comer normal, à noite eu pego leve, ai dá para manter, posso comer meu chocolatinho depois do almoço qual o problema sabe? Estou relaxando, não posso viver sem isso, isso é vida também comer (Suzana).

Entendendo que a vida também é comer, que “hoje eu posso me dar o direito de comer tudo o que eu quero!”, Suzana vai estabelecendo uma nova relação com a comida. Ela ainda se considera em fase de recuperação, mas revelou se sentir bem melhor, entendendo que o problema está ficando para trás.

Foi uma fase da minha vida. Foi uma coisa muito marcante minha vida, foi muito tempo assim. Eu não sei se me livrei ainda não, mas acho que estou melhorando. Tenho minhas crises de novo assim, chega o fim de semana eu fico em casa, começo a comer, começo a sentir mal porque comi muito, mas já estou meio que deixando para lá. Não estou mais tão preocupada, porque antes se eu me pesasse, e olhasse na balança 60 quilos, eu pirava, eu acho que eu fechava a boca e não comia nunca mais (Suzana).

Teria muito a se discutir sobre a história de Suzana, contudo, correria o risco de desviar do escopo central deste trabalho. Resta-nos assinalar um sentimento de transgressão, impotência e angústia apresentada no seu relato, como também nas demais entrevistadas que compuseram este grupo. Os transtornos alimentares não

representam apenas desordens no metabolismo, mas também nas relações sociais, como bem ilustra o caso de Suzana que menciona “ter carências”. Já Dalva, no decorrer da sua entrevista, pareceu enfrentar um conflito entre um modelo tradicional de mulher – mãe e dona de casa – e um modelo mais moderno, que possui o seu trabalho e uma independência financeira, tendo estes problemas refletidos na sua relação com a comida, que funcionava como um refúgio. Tais desordens são experimentadas no próprio corpo de uma forma anárquica e a comida se torna um dos grandes canais de expressão.

“Encontrei a verdade dentro de mim”

O presente grupo se caracteriza pelos indivíduos que realizaram ou estão em vias de realizar mudanças nas práticas alimentares. A principal referência que os entrevistados utilizam se identifica com a proposição da reeducação alimentar. Esta noção se dissemina na virada do século XX para o XXI, contrapondo a noção das dietas rígidas. Todavia, não existe até então uma clara fundamentação teórico-metodológica que a subsidie.

A principal mensagem da reeducação alimentar é emagrecer, de uma forma saudável e definitiva, através da adoção de novos hábitos alimentares. Estes novos hábitos prevêm uma dieta balanceada, equilibrada e natural, em que se pode “comer de tudo”, sem grandes privações e sacrifícios, com prazer, sem abster-se ainda de uma vida social. Este é o discurso disseminado pela reeducação alimentar, conforme observou Santos (2003b). Para tanto, é necessário educar os desejos, a ansiedade e a compulsão para comer. Assim, o indivíduo poderá emagrecer e manter-se magro, melhorando a sua auto-estima, com a promessa de alcançar a felicidade e o prazer em viver entrando em harmonia com o seu corpo (Santos, 2002b).

A reeducação alimentar preconiza a flexibilidade na medida em que se tem a possibilidade de comer tudo que gosta não abrindo mão do prazer e, sobretudo, sem o risco de voltar a engordar. Introduce o conceito de “emagrecimento sustentável” contrapondo o chamado “efeito iô-iô” para aqueles que vivem em dietas rígidas cíclicas. Assim sendo, emagrecer é um aprendizado. O próprio termo “reeducação” faz alusão a um “educar de novo”, que pode ser interpretado como uma noção que parte do pressuposto de que os indivíduos não sabem comer, logo, precisam reaprender.

Desta maneira, a nova conduta alimentar é um resultado de uma aprendizagem que depende do próprio indivíduo, a aprendizagem do que comer, o quanto comer, como comer e quando comer, e ainda, principalmente aprender a ter autocontrole. Tem-se, portanto, uma ampliação da responsabilização do indivíduo. Ele é chamado para participar da construção cotidiana da sua dieta, ampliando o seu poder de decisão, diferente das “dietas prontas e rígidas”. É o momento de fazer escolhas (Santos, 2003b).

A rigidez da dieta que parece ainda trazer marcas do imaginário mecanicista com sua excessivamente monotonia, repetitividade e pouca criatividade, confronta com a noção de flexibilidade. Sobre isso, Sant’Anna (2001), ressalta a valorização do espírito de iniciativa no mundo contemporâneo, abandonando os “sistemas hierárquicos fordistas em favor das estruturas leves e pouco autoritárias”. No entanto, esta “nova leveza”, complementa a autora, pode aumentar a insegurança material e psicológica dos trabalhadores, assim como a ansiedade. Ressalta ainda que “quando a norma não é mais fundada sobre a disciplina e a culpa, e sim sobre a responsabilidade e a iniciativa, aqueles que não conseguem ser responsáveis e ter iniciativa são considerados insuficientes” (Sant’Anna, 2001, p. 26).

A centralidade da reeducação alimentar está menos na dieta em si do que nas mudanças no comportamento alimentar, especialmente no controle da fome e do apetite. Este é um dos principais pontos diferenciais, pois, observando a composição das dietas, elas não diferem em si quanto aos princípios nutricionais vigentes: dietas de baixa caloria e baixo teor de gordura, especialmente nas gorduras saturadas e no colesterol estão mantidas, talvez mais enfatizadas. Os alimentos funcionais e a fitoterapia têm sido incorporados como estratégias alimentares de apoio na prevenção de doenças e auxílio no emagrecimento (Santos, 2002b).

Este grupo estudado se unifica por ter, de alguma forma, como horizonte a reeducação alimentar. Vale lembrar que a maioria dos sujeitos já havia experimentado por diversas vezes as tentativas de emagrecimento através das dietas rígidas, sem muito sucesso. Nos seus discursos, há uma idéia de que “encontrou o caminho certo” ou “encontrei a verdade dentro de mim”. Observou-se em dois entrevistados esta perspectiva quase que “salvacionista”, em que ‘Deus colocou esta coisa boa no meu caminho que eu não conhecia, pois “antes eu pecava muito”. Ou ainda, durante um relato do confronto

doméstico entre mãe e filha sobre o preparo das refeições, a filha relata que a mãe “ainda não encontrou a verdade dentro dela”.

Iremos, em um primeiro momento, caracterizar as práticas alimentares tradicionais – ou seja, uma sistematização das singularidades destas práticas conduzidas pelos entrevistados anteriormente – e as práticas alimentares modernas que estão em curso em diferentes graus. Em seguida, após este quadro, iremos verificar as mudanças de concepções em torno dos princípios do comer saudável e alguns aspectos de como tais mudanças foram realizadas, suas dificuldades e limitações bem como as estratégias utilizadas para superá-las.

As práticas alimentares tradicionais

As entrevistas forneceram algumas informações que possibilitaram delinear as práticas alimentares desenvolvidas antes do processo de mudança. Vale ressaltar que este desenho também é válido para os demais grupos, exceto os dos que “sempre cuidaram da alimentação”. No que concerne à estrutura das refeições, essas eram marcadas pelas principais características:

- Em relação à distribuição das refeições ao longo da jornada, a análise das entrevistas indicou que o modelo de três refeições por dia era a referência: café da manhã, almoço e jantar. No entanto, os seus horários nem sempre eram respeitados. A prática de “saltar” refeições, aliada também ao “comer fora de hora” foram recorrentes. É o “não ter hora para comer” que engloba pequenas refeições e lanches ao longo do dia, o que foi caracterizado por um dos entrevistados como uma “alimentação desordenada”.
- Quanto à composição das refeições, os entrevistados caracterizaram suas práticas alimentares anteriores como “pesadas”: Nas refeições principais, o feijão e a farinha foram algumas vezes indicados como responsáveis por esta qualificação. Houve quem indicasse comer feijão nas três refeições principais. Uma ênfase ao “comer pesado à noite” foi frequente.
- Ainda na composição das refeições, os lanches eram também considerados “pesados”, à base de frituras tais como: coxinhas, quibes e pastéis, salgadinhos, sanduíches, batata frita, cachorro quente, dentre inúmeros outros citados, acompanhados geralmente por refrigerantes. Os lanches são, de um modo geral, consumidos na rua, em bares, cantinas e lanchonetes ou mesmo junto aos vendedores ambulantes, sem horários para consumi-

los. Houve também, especialmente para os que não trabalhavam – donas de casa, por exemplo –, os lanches consumidos em casa a toda hora.

- Os finais de semana foram caracterizados pelo consumo de bebidas alcoólicas e refeições também classificadas como “pesadas” compostas por preparações como churrasco, feijoada, rabada, sarapatel, dobradinha, acarajés, moquecas, cozido, dentre outras mencionadas. Tais refeições compõem a refeição de domingo em família ou eventos sociais nos finais de semana. Destaque também para o que estaremos aqui chamando de comida de praia, comuns nos finais de semana: peixe e frutos do mar geralmente fritos, acarajés, arrumadinho, também acompanhados por bebidas alcoólicas.

O padrão alimentar observado para a maioria dos entrevistados tem como referência o padrão tradicional: foi a já referida três refeições por dia com o clássico café da manhã composto basicamente por café com leite e pão com manteiga, mas há ainda uma marca, embora pouco expressiva, da presença de raízes – inhame, aipim, como também banana da terra cozida, fruto de uma tradição afro – indígena, especialmente nas classes populares. No almoço perdura o feijão e arroz acrescido de farinha de mandioca, acompanhando a carne bovina, o frango ou o peixe, sendo este último em bem menor proporção. No jantar pode ser similar ao almoço, sendo em muitos momentos um pouco mais leve – retirando o feijão e /ou a farinha, por exemplo –, o consumo de sopas ou ainda algo bastante característico do local que é a repetição do café da manhã: café com leite e pão, uma raiz ou cuscuz.

Neste padrão tradicional algumas inovações foram acrescidas como, por exemplo, a lasanha que entrou nas últimas décadas para dividir espaço com as feijoadas de domingo, alcançando a mesa das classes populares; ou a entrada do macarrão que parece muito mais complementar o prato do que competir com o arroz: a fórmula feijão, arroz, macarrão e farinha que compõe uma “mistura” que é familiar ao paladar, especialmente das camadas populares. Observou-se a restrição do consumo das frutas e verduras, as saladas não são consumidas diariamente. Tais aspectos, as nuances, permanências e mutações deste padrão alimentar, serão mais bem discutidos no próximo capítulo.

Dois aspectos sobre estas práticas alimentares delineadas que emergiram dos discursos merecem destaque: a “alimentação desordenada” e a noção do “comer sem pensar”. No que tange ao primeiro aspecto, destaca-se a sua consonância com a discussão sobre a desestruturação das práticas alimentares.

Tal discussão toma visibilidade em 1979 com a publicação do artigo de Claude Fischler “*Gastro-nomie et gastro-anomie*”, na Revista *Communications* no qual o autor aponta que as refeições de um modelo tradicional estavam em vias de desaparecer nos Estados Unidos. Em 1990, o referido autor prossegue a sua tese sobre o que hoje chama de desestruturação dos hábitos alimentares e das refeições tradicionais cuja regularidade e composição parecem evoluir para uma concepção mais flexível no que tange aos horários, a simplificação das refeições, com a individualização do comer, dentre outros aspectos (Fischler, 2001). Por conseguinte, aumenta a prática da *grignotage*, como os franceses chamam, ou *snacking* para os de língua inglesa. Tais mudanças foram associadas às modificações no que tange ao trabalho feminino, o desenvolvimento da urbanização, a industrialização da cadeia alimentar que reduz o peso da alimentação nas tarefas domésticas dentre outros aspectos.

Todavia, a tese da desestruturação das práticas alimentares é contestada por alguns estudiosos indicando não haver dados que comprove tal teoria, baseando-se apenas em dados sobre a realidade nos Estados Unidos e ainda a sua tentativa generalizante que pode desconsiderar as diversidades sociais, conforme sistematizou Poulain (2002).

Com base nesta teoria, o que poderíamos proferir sobre o padrão delineado dos entrevistados? Primeiro, é importante ressaltar que a presente pesquisa tem menos o objetivo de constatar tal processo do que problematizá-lo, haja vista que os dados produzidos não fornecem elementos suficientes para alguma conclusão de fato. Contudo, é interessante notar a recorrência da alimentação desordenada, o “comer toda hora”, “saltar refeições” que são práticas típicas deste contexto moderno. Por outro lado, pareceu haver uma ratificação do modelo alimentar baseado em três refeições. Em estudo epidemiológico realizado em Salvador, identificou que 74,0% da população estudada concentrava a maior quantidade de alimentos no almoço seguida pelo jantar (11,2%) (Assis e outras, 2003).

É bom lembrar que este modelo alimentar tradicional, baseado em três refeições ao dia, que era até recentemente visto como o mais apropriado aos ritmos fisiológicos do homem, é uma visão etnocêntrica e historicocêntrica, conforme lembra Poulain (2002). O referido autor lembra que este modelo, assim como os seus horários estabelecidos – uma refeição pela manhã, outra ao meio dia e a última à noite -, só vem emergir para a sociedade francesa a partir do século XIX e é imposto como norma alimentar generalizada para

todas as classes sociais no século XX. Lembremos ainda que é neste período que o trabalho assalariado industrial se configura no cenário internacional.

Poulain (2002) ainda atribui esta passagem de uma alimentação fortemente diversificada para um modelo alimentar único imposto ao conjunto da sociedade francesa como uma consequência de três mecanismos: o processo de distinção social; o mito da igualdade advindo da Revolução Francesa e o crescimento das instituições como a escola, exército e o hospital que irão assegurar uma função de homogeneização e difusão do modelo alimentar nacional em termos de disciplinas e regulamentação dos horários, e regras sobre o controle dos corpos.

Tal modelo também é vigente no Brasil. Os entrevistados têm no seu horizonte o modelo de três refeições que é referendado quando eles afirmam “comer fora de hora” como se fosse um ato transgressivo à norma. Poulain (2002) já havia salientado em seu estudo sobre as práticas alimentares na sociedade francesa, a dificuldade metodológica de denominar as refeições fora de hora, pois nenhuma das terminologias utilizada correntemente na língua francesa é capaz de traduzir a grande diversidade destes tipos de comer. Na cultura brasileira há diferentes termos utilizados como os termos “lanchar”, “merendar”, “colação”, que são mais aceitos pela norma, ou ainda “beliscar”, “fazer uma boquinha”, no seu gênero mais popular, que possuem uma conotação mais negativa e transgressiva.

Os entrevistados atribuíram várias denominações para estas refeições fora de hora tais como “comer besteira”, ou “comer muita porcalhada”, como algo que tem que ser mudado, pois com o tempo “pode-se perceber o efeito da comida ruim”. Para Pedro “comer besteira” significa “esse negócio que não tem nutrientes saudáveis”. Porém, estas atribuições não se concentravam no comer fora de hora, mas também as refeições “pesadas” e “gordurosas”, particularmente as consumidas nos finais de semana. Aos termos “besteira” e “porcaria” é atribuído uma espécie de contraposição ao “alimento saudável” dentro de uma concepção de influência higienista. Por outro lado, “besteira” também teve uma conotação positiva relacionada a lanches leves de baixa caloria: “comer uma besteirinha”. Vale lembrar que não são todas as sociedades que mantêm conotações negativas para as refeições fora de hora a exemplo da sociedade vietnamita que geralmente come durante todo o dia para “se divertir” (Poulain, 2002).

No que tange ao segundo aspecto, “comer sem pensar”, os discursos confluem para uma espécie de “não atenção” para o que come. Marta declara que antes dos 30 anos, não se preocupava com o que estava comendo, comia de tudo, e depois dos 30, sentiu a necessidade de “dar uma segurada”. Outras expressões como “antes eu comia e não selecionava nada” fornece a idéia do comer de acordo com a vontade, uma prática não reflexiva. Alguns mais radicais na mudança como Virgínia afirma que comia “por olho grande mesmo, era aquele costume de comer à noite, você não está com fome, você está empanzinada, você está cheia de alimento, mas você come por causa do padrão, você era acostumada a comer à noite”.

É importante ressaltar que esta visão desqualificante das práticas alimentares anteriores são feitas por sujeitos que já as modificaram e estão relativamente satisfeitos com ela. Pensar no comer sem reflexão não significa que as práticas alimentares anteriores não foram pensadas no âmbito coletivo. Em verdade, o comer sempre foi objeto de reflexão ao longo da história e as práticas alimentares vigentes resultam de uma produção humana, ainda que sejam consideradas como não mais operacionais aos olhos da ciência para o contexto atual.

As práticas alimentares modernas

Sobre as práticas alimentares que estão sendo ou já foram instituídas no cotidiano dos entrevistados, dois pontos são centrais: o ordenamento das refeições ao longo da jornada e a recomposição das refeições, sendo esta última um complexo jogo de inclusão, exclusão, re-inclusão, redução ou ampliação do consumo de determinadas preparações ou gêneros alimentícios. Seguem algumas das principais características:

- Um dos primeiros aspectos revelado pelos entrevistados é a questão dos horários. O respeito aos horários das refeições principais e a inclusão de mais duas refeições – comer mais vezes em menos quantidade – é uma das primeiras alterações a ser feita. Para tal, é importante controlar os lanches, substituindo-os por frutas ou uma “coisa boba”, ou uma “besteira”, por vezes, designado pelo diminutivo.
- Nas principais refeições, as modificações estão na redução da quantidade do que se come, na ampliação da qualidade dos gêneros envolvidos – preferência pelos menos calóricos e menos lipídicos –, e procurando também ampliar o consumo de outros gêneros, a exemplo das frutas e verduras. Vê-se, por exemplo, a inclusão

de frutas no café da manhã e controle do consumo de manteiga, por vezes, a inclusão de cereais. No almoço, a inclusão de saladas – que parece ser um dos itens mais difíceis; e a redução dos alimentos mais calóricos. Aí reside um jogo de novas combinações: exclusão e/ou redução do consumo de itens, - por exemplo, em não comer arroz e macarrão juntos, se comer feijão não comer arroz ou não comer farinha; ou redução do número de vezes do consumo de alguns itens durante a semana como, por exemplo, o feijão.

- Atenção especial é dada ao jantar, por vezes excluído, substituindo-o por frutas ou sopas ou ainda café com leite e um sanduíche ou raízes. Frequentemente, ele é reduzido em termos quantitativos e a idéia da exclusão do feijão e da farinha de mandioca é forte: “comer feijão à noite” é uma prática que é quase unânime como “não saudável”.
- Há também a substituição de itens em geral como, por exemplo: adoçante no lugar do açúcar, a margarina no lugar da manteiga, preferência por peixes ou frangos no lugar da carne vermelha, alimentos integrais no lugar dos processados, sucos no lugar dos refrigerantes, dentre outros. Existe de fato toda uma posição hierárquica entre os alimentos classificados de acordo com a classificação do saudável e não saudável ou do que é mais saudável do que outro.
- Há a ampliação do consumo de determinados itens ou inclusão de novos: as frutas como campeãs, especialmente maçã e abacaxi, aliadas da combinação peixe e verduras, como ainda dos grelhados e iogurte, queijo branco e queijo de minas, pão integral, leite de soja. Têm-se ainda os cereais, barra de cereais; inclusão de saladas – alguns não todos os dias “para não enjoar”. Ainda tem, para alguns praticantes de atividade física, o guaraná em pó, suplementos nutricionais, açaí, sanduíche natural, os produtos desnatados e os *light* e *diet*. Re-inclusão de alguns itens que não foram totalmente perdidos com as raízes: inhames, banana da terra, batata doce e fruta pão, polpa de frutas, granola, aveia e mel, água de coco, estão sendo reinterpretados.
- As mudanças na forma de preparação das refeições é um outro item que vai desde o pré-preparo dos gêneros – a utilização do frango sem pele, por exemplo – às práticas culinárias: as frituras são substituídas pelos assados e grelhados, ou ainda o alimento cozido sem o uso da gordura: bife de caldo, arroz lavado, exclusão ou diminuição de alguns itens de certas preparações como a feijoada, a preparação mais citada. É o triângulo doce-fritura-refrigerante ou frituras-gordura-sal; contrapondo o triângulo salada-grelhado-fruta.

- Nos finais de semana, há quem se sinta liberado para consumir – todavia, sempre com moderação – os pratos tradicionais, mas há quem até recuse a participação em determinados eventos para evitar compartilhar a comida.
- Por fim, houve também o corte ou redução das bebidas alcoólicas, particularmente para os homens, e o consumo de água sem limites.

A primeira observação a ser feita refere-se à construção de um novo padrão de distribuição das refeições ao longo do dia, aspecto disseminado pelas recentes recomendações como é o caso da reeducação alimentar. Refere-se a quatro ou seis refeições ao dia, estabelecendo a lógica do comer mais vezes em menor quantidade, mantendo o organismo sempre em funcionamento sem sobrecargas. Ou seja, a idéia é nunca ficar muito tempo sem se alimentar, para tal, é importante ter à disposição sempre algum alimento, desde que seja saudável, para este fim. Há toda uma construção científica que justifica esta conduta. Porém, poderíamos também interpretá-la como uma estratégia que se adapta melhor ao contexto atual das práticas alimentares procurando organizar o “comer fora de hora e a toda hora”. Assim, flexibilizam-se as condutas recomendadas e os pequenos lanches são mais aceitos pela norma desde que a sua composição esteja apropriada.

Além da distribuição das refeições ao longo do dia, outros aspectos entram em jogo. Destacaremos três: o equilíbrio alimentar, a relação quantidade x qualidade, a moderação e os “cortes”. Entretanto, antes é importante a ressalva que estes não são elementos novos nas disciplinas alimentares.

A noção de equilíbrio na alimentação, na sua interpretação atual, nos leva a refletir sobre a noção de equilíbrio e desequilíbrio que se instala na relação entre os homens e o seu meio natural. Tal reflexão avança sob a égide da sensibilidade ecológica à medida que a extensão planetária da modernidade se desenvolve nos últimos séculos da história mundial. A preocupação em relação aos rumos ecológicos, às vezes com um tom alarmista que impõe um repensar sobre o governo da natureza, passa pelo encontro do equilíbrio pessoal. O retorno à natureza, segundo Kaufmann (2005) é um dos paradoxos da modernidade. Assim, o equilíbrio da dieta vai também de encontro ao desejo de re-equilibrar as relações entre o homem e o seu meio.

O dilema quantidade e qualidade trabalham concomitantemente. O discurso da qualidade não é novo - assim como não é o do equilíbrio. Com a invenção das ciências nutricionais, uma invenção anglo-americana do final do século XIX

tendo a descoberta dos macronutrientes como um marco importante, o discurso da qualidade para uma alimentação apropriada à saúde entra no cenário definindo os contornos de como pensamos hoje o comer. A má-nutrição das classes populares americana foi associada pelos nutricionistas reformadores como um problema de qualidade. Similar processo aconteceu no Brasil se olharmos para as políticas de alimentação e nutrição a partir dos anos 1930. Aos olhos dos cientistas da época, o problema alimentar residia na ignorância dos pobres, conotação que se modifica nos anos 1970, período de intensa movimentação política, com a vinculação alimentação-renda, sendo visto como um problema mais quantitativo. Os desnutridos eram desnutridos por que não comiam o suficiente e não porque não selecionavam bem o que comer. Agora, a partir dos anos 1990, o discurso da qualidade retoma, momento em que a desnutrição reduz significativamente, embora ainda seja importante (Santos, 2005).

No site “Emagrecendo”, encontra-se uma definição do alimento de boa qualidade: ‘um alimento de boa qualidade é um produto natural, em bom estado de conservação ou maturação, não contaminado por micro-organismos que possam ser prejudiciais para o homem (bactérias, vírus ou parasitas), liberto de substâncias químicas e hormonais, agradável no aspecto, olfato e paladar. O próprio site reconhece que se trata de um conjunto de características nem sempre fácil de reunir nos dias de hoje. O termo qualidade está associado ao saudável. Ou melhor, tudo está associado ao saudável: para termos uma vida saudável, nós temos que ter uma alimentação saudável consumindo alimentos saudáveis para obter um peso saudável. Já no discurso governamental, o alimento saudável também estar associado ao resgate e/ou valorização de hábitos e práticas alimentares regionais inerentes ao consumo de alimentos locais de alto valor nutritivo, o baixo custo e a importância concedida às relações sabor, custo e acesso aos alimentos culturalmente aceitos e saudáveis (Pinheiro; Gentil, 2005).

Nos discursos, o jogo da moderação e do corte-restrição contrapõe a noção de “exagero”. Os termos: corte, restrição, privação, redução, e “fechar a boca”, estão presentes nos discursos assim como os termos seleção, moderação, balanceamento, troca, com ainda “se permitir”, “se dá uma chance”, “dar uma segurada”. Todos convivem nos universos destes processos de mudança. A alimentação com moderação e a alimentação equilibrada são termos recorrentes. A moderação “é que nem bebida, tudo moderado eu aceito”.

Embora os discursos oficiais sobre a reeducação alimentar evitem utilizar os termos que indiquem proibição à idéia do cortar é muito freqüente: cortar

alimentos, cortar gordura, cortar o sal, cortar os excessos. Os discursos oficiais utilizam inúmeras formas imperativas: “consume o mínimo possível”, “evitar”, “preferir”, “substituir”, “consume moderadamente”, “consume esporadicamente”, “consume ocasionalmente”, “reduza”, dentre outros, que apontam a idéia de flexibilidade evitando a polaridade proibido x permitido. Contudo, tal proposição não parece fazer parte muito claramente nas práticas cotidianas de muitos entrevistados.

Em termos gerais, os entrevistados deste grupo se mostraram, em diferentes graus, satisfeitos com as mudanças alimentares, contudo, tais esperanças positivas não excluem inquietudes, incertezas e retornos, dentre outros. O grande desafio é garantir a instituição destas práticas de forma definitiva no cotidiano, com uma redução máxima dos conflitos que as mesmas aportam consigo. Neste universo, são inúmeras as estratégias singulares para garantir tal objetivo. Inicialmente, o primeiro desafio é eleger tais mudanças como uma prioridade em suas vidas. Uma decisão que enfrentará os desafios concretos de colocá-las no seio das práticas cotidianas. Alguns entrevistados optaram por mudanças radicais, outros preferem instituir tais mudanças de forma paulatina.

O processo adaptativo inicial não é fácil. Alberto destaca uma recaída logo na primeira semana na qual manteve a dieta de segunda a quinta, mas na sexta feira comeu de tudo e se questiona mostrando arrependimento: “rapaz, porque está fazendo isso?”. Avaliou as perdas e ganhos: “leva cinco dias para perder um quilo e rapidamente ganha dois...”:

Na primeira semana, eu comecei a comer segunda, terça, quarta, quinta na sexta-feira eu comi foi tudo. Depois você olha assim: ‘Eh Rapaz! Porque eu estou fazendo isso? Você come, come, come, chega na segunda-feira quando você vê está dois quilos a mais!’. Quer dizer, você leva duas semanas para perder dois, um quilo e um dia, dois dias você ganhou aquilo que você levou uma semana quase, o dobro, porque para perder um quilo leva três, quatro, cinco dias para perder um quilo e um dia ganhei dois quilos. Então o que foi que eu fiz: é fechar a boca mesmo, quem manda sou eu (Alberto).

Observa-se aqui a busca de uma racionalidade que leva em conta o custo-benefício, para a tomada de decisão, ou melhor, para redirecionar os caminhos e justificar as ações que devem ser adotadas. Já Ronaldo preferiu adotar uma estratégia “menos agressiva” tentando alcançar aos poucos o que lhe foi recomendado. Hoje não come macarrão e arroz juntos, faz a opção por um

dos itens. A sua estratégia tem sido reduzir as quantidades, cortar alguns itens, ampliar o consumo de frutas, mas as verduras que é uma porção mais difícil por “não suportar”, deixou para um “futuro próximo”. Por seu turno, Marcela relewa o quanto foi difícil, pois até pensou em desistir.

Marcela segue o seu discurso demonstrando a importância da visualização dos resultados como um estímulo para a manutenção das mudanças. E nada foi tão forte quanto a categoria da “força de vontade” para prosseguir.

Em suma, as mudanças se constituem em um complexo jogo de negociações que envolvem restrições, inclusões, exclusões e (re) inclusões. Elas possuem múltiplas variações e graus de implementação que vão desde pequenas restrições à mudança completa do hábito alimentar. Os indivíduos empenhados em mudar as suas práticas alimentares utilizam diversas estratégias para contornar estas dificuldades e criam dentro do seu micro-universo o que Kaufmann (2005) chama de *les petits arrangements*. Significa cada comensal criar a sua pequena classificação pessoal do que é bom e do que é mal, respeitando relativamente as grandes linhas diretrizes da sociedade que ele tem acesso neste mar de cacofonia alimentar. Usa, então, uma bricolagem cognitiva que seja rápida e operacional a ser utilizada no cotidiano.

Com a constante vigília para garantir a manutenção das práticas novas, administrando os conflitos nocionais sobre o que realmente seja a alimentação saudável, o limiar entre as razões e os desejos, o plano ideal e o possível, os sujeitos vão conduzindo as suas práticas entre a submissão e a subversão da ordem preconizada. Nesta tentativa de instituir a nova ordem, é importante frisar, que os indivíduos buscam, na medida do possível, a instituição de novos prazeres no lugar de apenas abdicar deles. Muitos convencem a si mesmos de que há um novo horizonte de prazeres e felicidade nas novas práticas preconizadas nas quais se pode tirar proveito. Para tal é preciso se informar, selecionar estas informações, reaprender a comer, se controlar frente às tentações cotidianas, e reconstruir um novo gosto e uma nova sensibilidade. Para alguns entrevistados, as práticas tradicionais já estão deveras distantes do seu eu a ponto de se referir com se já fossem estranhas a si mesmo. Tais condutas pareceram serem independentes em relação ao tempo que as mudanças foram instituídas e estão em vigência. Falaremos destes aspectos em seguida, mas abrangendo todo o universo empírico estudado que demonstraram o desejo de mudança.

Aspectos sobre os processos de mudanças das práticas alimentares

Neste item, iremos abordar com base nos discursos dos entrevistados, alguns aspectos concernentes ao processo de mudanças das práticas alimentares em direção a uma possível nova ordem alimentar. Primeiro, teceremos algumas considerações sobre a relação entre a dieta ideal e a dieta possível. Em seguida, partiremos para as fontes de informações que os sujeitos se apropriam para conceber as suas práticas e para as questões pertinentes ao processo de (re) aprendizagem alimentar, com base na noção de reeducação alimentar. Posteriormente, discutiremos como os indivíduos controlam as sensações de fome e os desejos alimentares e realizam uma espécie de reconstrução do gosto alimentar em torno do que chamaremos de gosto *light* que, por sua vez, implicará na construção de novas sensibilidades em relação ao comer e aos alimentos.

A dieta real e a dieta possível

As mudanças alimentares que os entrevistados procuraram desenvolver estavam apoiadas nas recomendações gerais sobre uma alimentação saudável preconizadas, principalmente, pelos discursos científicos, difundidos pelos discursos midiáticos e pelos profissionais de saúde.

A construção de uma dieta ideal universal que possa prevenir as doenças e prolongar a vida ao máximo sempre esteve historicamente no projeto da ciência moderna. Inúmeras dificuldades são impostas a este projeto para implementar nas suas vidas as novas proposições, não só do ponto de vista dos sujeitos, mas também do ponto de vista da própria ciência. Frente a isso, ao lado da dieta supostamente ideal recomendada, tem-se a dieta possível marcada por uma pluralidade de possibilidades que os sujeitos impõem nos seus cotidianos de acordo com cada singular realidade. Vale lembrar que estudos têm mostrado que há uma defasagem entre a dieta idealizada e a dieta real, mesmo para aqueles que possuem informações e conhecimentos sobre a dieta recomendada (Poulain, 2002). Kaufmann (2005) também se refere a este ponto através de constatações sobre a defasagem entre a opinião dos consumidores que se declaram bem informados sobre alimentação e as suas práticas reais, lembrando que as informações não são suficientes para retificar os comportamentos alimentares.

Para aqueles que assumem o discurso científico como referência, existe uma série de limites para a sua operacionalização. As condições de possibilidade existentes e as que podem ser construídas tais como os recursos material-financeiro-operacionais que garantirão o acesso aos alimentos, a infra-estrutura para a manutenção da dieta alimentar proposta, a apropriação dos conhecimentos necessários, como ainda, o que parece ser mais difícil, a adaptação às novas práticas que implica na recusa de suas práticas anteriores que foram construídas historicamente; são alguns dos desafios a serem enfrentados.

Para tanto, os indivíduos empenhados em mudar as suas práticas alimentares utilizam múltiplas estratégias para contornar estes obstáculos e criam dentro do seu micro-universo o que Faukmann (2005) chama de *les petits arrangements* a que nos referimos anteriormente. Nesta batalha, eles fazem o que é possível fazer: “a gente sempre tenta chegar o mais próximo do que a gente precisa”. Roberto revela que “queria poder chegar e selecionar o que eu queria tudo dentro do meu, do que eu gosto mais de comer”, seria então o desejo de usar a racionalidade não excluindo o prazer, tendo o critério do “saudável”.

Sinceramente, eu queria, vamos supor: abrir minha geladeira ‘agora eu estou indo malhar então vou comer o quê aqui? Um pouco de proteína, tal, comer uma dúzia de banana aqui’. Vou malhar, volto, como minha macarronada com frango; vou para o trabalho, ou então malho de noite para ir dormir depois... Era assim que eu queria, poder chegar e selecionar o que eu queria tudo dentro do que eu gosto de comer mais (Roberto).

Roberto gostaria que a noção do “saudável” norteasse a sua prática alimentar desde que não anulasse os seus gostos e desejos alimentares. Ele espera que a escolha do saudável esteja presente no seu universo de desejos e sabores. O mesmo sentimento aparece para Lúcia que está em processo de mudança e diz: “eu quero tentar, dentro das coisas que eu goste, a ter uma alimentação melhor, mas não precisar chegar ao estágio de me *maltratar* com a alimentação”. Lúcia sempre expressa a sua não disposição de “fazer sacrifícios”. No entanto, Pedro pensa numa combinação de rigor, mas sem imposições do sabor:

Eu pretendo ter uma dieta mais rigorosa que não precisasse restringir muitas coisas tipo impor, no sabor das coisas, passar para integral esse negócio, mas também que, por outro lado, me desse ou força física ou aumentasse massa magra ou que não me deixasse gordura, algo mas

não tão restrito, não tão rigoroso. Eu não gosto de nada que prenda minha rotina. Mas quanto à dieta eu não tenho muito... Porque minha vida não é de comer muita coisa que me prejudique (Pedro).

Com tantas contraposições entre os desejos e as necessidades, resta para os indivíduos negociar, lançar mão do autocontrole, negociar consigo mesmo as possibilidades de prazeres e as tolerâncias, lançar mão do processo de aprendizagem de um novo gosto, o gosto *light*, e a recusa do gosto tradicional. Tal processo não deixa de ser permeado pela flexibilidade. A idéia de “se permitir”, de “se dar uma chance”, contudo, tem a ressalva, “com um certo domínio”, é parte do cenário. Ilda exemplifica: “come chocolate, mas come menos”. Flexibilidade, é bom lembrar, como uma categoria que vem sendo paulatinamente incorporada nas próprias recomendações legitimadas pelo discurso científico.

As soluções propostas sempre caem sobre este jogo de negociações consigo mesmo, seja para contornar as condições de possibilidade materiais, seja para contornar as questões mais subjetivas como a manutenção do prazer em comer, por exemplo. A relação custo-benefício, que ultrapassa o plano material, é avaliada por um conjunto de racionalidades, não apenas instrumentais, para a tomada de decisão em cada momento.

A cacofonia alimentar

Os entrevistados indicaram que as informações que utilizam para construir o seu arcabouço teórico-prático sobre as suas práticas alimentares são providas por múltiplas fontes: profissionais da academia de ginástica e da área de saúde como nutricionistas e médicos, as revistas periódicas especialmente as femininas, Internet, livros e manuais de medicina alternativa e alimentação natural, os guias do “vigilante do peso”, como ainda informações que são oriundas dos próprios círculos de amizade. As únicas referências sobre a transmissão geracional do saber alimentar utilizado no mundo contemporâneo foram do grupo “eu sempre cuidei da minha alimentação”.

O fórum de maior referência foi a mídia televisiva, especialmente os programas populares consagrados como o “Fantástico” – a expressão “deu no Fantástico” – e “Globo Repórter”, programas de grande audiência produzidos pela Rede Globo, e que têm tido uma predileção por temas vinculados à saúde

e alimentação nas últimas décadas. No âmbito local, a principal referência citada foi o jornal *A Tarde*, de grande circulação na Região Nordeste.

Os meios de informação fazem circular uma multiplicidade de discursos sobre a alimentação, sejam eles os científicos, os publicitários, gastronômicos dentre outros que, conforme já aludido anteriormente, são discursos muitas vezes convergentes, mas por vezes conflitantes e que perfazem um jogo de relações de poder. Os sujeitos consumidores, leitores, pacientes, telespectadores, cidadãos, internautas estão diante de um processo discursivo que Fischler (2001) denominou de uma “cacofonia alimentar”.

Algumas vezes, esta multiplicidade de discursos acaba assumindo um papel de um sujeito indeterminado: “a gente ouve falar uma coisa dali outra daqui...”; “falam muito sobre...”. Todavia, eles são diferenciados e refletidos pelos sujeitos. As entrevistas mostraram críticas como também os conflitos existentes nas próprias informações. Ronaldo, por exemplo, faz uma crítica sobre a mídia, que foi, na verdade, uma crítica ao discurso publicitário sobre o emagrecimento.

A mídia, ela dá muita ênfase a parte estética, oferece soluções mirabolantes que você pode perder peso em algumas semanas, em alguns dias, alcançar até a tal forma desejada em algumas semanas, mas a mídia é só isso (Ronaldo).

Logo em seguida, ele irá mostrar a sua opção pela referência do discurso médico. Entretanto, o discurso médico que é também difundido pela mídia, foi alvo de críticas pela sua instabilidade de recomendações como ressaltou Álvaro:

É o seguinte, hoje eu corro todo dia, mas a gente ouve a matéria no Fantástico, falou uma vez: ‘ah! O médico fulano de tal nos Estados Unidos ou sei lá na Inglaterra em estudo há mais de dez anos viu que correr faz mal a saúde, então é melhor você caminhar do que correr’. Aí você para de correr vai caminhar, daqui a pouco cinco, seis anos depois aparece: ‘oh! O correr é que é interessante, caminhar faz mal.. (Roberto).

Interessante notar o recurso de quem fala utilizado pela mídia: o médico dos Estados Unidos ou da Inglaterra – e pode-se acrescentar pesquisador de determinada universidade – traz uma credibilidade na informação, assim como o “estudo há mais de dez anos” (ainda os termos “estudos mostram”, “as pesquisas indicam”, “um estudo inédito mostrou” ao mesmo tempo despersonaliza porque não se sabe quem estudou e personaliza do ponto de

vista coletivo, pois são estudos oriundos da comunidade científica, logo, confere legitimidade e confiabilidade).

Do ponto de vista dos sujeitos, existem alguns aspectos a ressaltar. Primeiro é que ter acesso às informações não significa necessariamente que as mesmas serão instrumentalizadas para as vidas dos sujeitos. Eles precisam estar ativamente interessados na temática para que estas informações façam sentido para si.

Antes eu não me interessava, quando eu vejo qualquer reportagem sobre alimentação em revista, televisão, eu paro assim para ver, para assistir, lê. Também é tema que, aliás, assim porque a minha médica fornece assim muito material, muita coisa mesmo, muito folder, muitos cartazes, assim muitos livrinhos, chega alguma coisa nova, ela passa para mim, ela passa o endereço de *site* que tem receitinha...(Marcela).

O interesse pela temática irá redefinir a posição do sujeito frente à informação adotando posição mais ativa com diferentes níveis de escuta e de leitura, atitude de busca ativa da informação. Habilidades serão necessárias para garantir tal acúmulo, seja pesquisar na Internet, como faz Paulo e Suzana, seja comprar uma revista nas bancas de jornal que exibiu na capa uma matéria sobre o tema, como Carla, Maria e Sara, por exemplo, ou ainda tomar emprestado de um amigo.

Munido das informações selecionadas que são consideradas pertinentes ao seu eu, os sujeitos partem para uma etapa de experimentações, tentativas de ensaio e erro:

Já fiz tantas coisas, já fiz tantas dietas imagináveis e possíveis, nada dessa coisa de revista tudo da minha cabeça. Porque sempre fui meio metida a nutricionista, olhava pela Internet pescava dali, pescava dali, ia ali por perto procurava tal, ai eu fui a nutricionistas também, mais ou menos a dieta que deu certo eu ia mais ou menos ajeitando, tirando coisas para ficar melhor ainda achando que ia ficar melhor (Suzana).

Aqui Suzana realiza uma bricolagem das informações criando a dieta “da sua própria cabeça”. Por vezes, é necessário abandonar alguns instrumentos e elege outros mais apropriados:

Agora se você tem um pouco assim de força de vontade, aí você abandona tudo que a mídia está falando, procura a maneira que você pode se adequar a isso. Ou seja, procura uma avaliação médica, procura fazer as caminhadas, fazer algo que esteja dentro do seu alcance e que não seja a solução assim digamos mirabolante, mas que seja uma solução. Vá resolver o seu problema mesmo que seja em longo prazo (Ronaldo).

Em suma, os sujeitos elegem um conjunto de informações, fazem uma “bricolagem” de forma que eles possam obter uma certa coerência necessária para conduzir suas ações pautadas em um referencial mais ou menos confiável. Caso contrário, como lembra Kaufmann (2005), uma fadiga mental e uma desorganização se instalará no seu cotidiano. O objetivo do comensal não é definir categorias intelectualmente perfeitas. Ao contrário, ele procura continuamente a refletir o menos possível sobre o cotidiano básico, diminuir a pressão mental, para que a vida seja mais fácil. Neste contexto, as concepções mágicas não serão abandonadas conforme esperado pela racionalidade científica.

Paradoxalmente, a própria ciência é repleta destas concepções mágicas. Os seus preceitos são disseminados rapidamente, mesmo que seus resultados investigativos não sejam suficientemente convincentes para a própria comunidade científica. A sua disseminação não é realizada apenas por seus precursores, os profissionais de saúde. O discurso publicitário produzido pela indústria de alimentos também os utiliza como forma de ampliar a comercialização dos seus produtos. Com a velocidade dos avanços científicos, rapidamente uma conduta entra e sai de cena, o que deixa os indivíduos submersos em um mar de desordem de referências. Os alimentos e as condutas alimentares são, dessa forma, diabolizados, perdoados, ou santificados de uma forma tão veloz que não há tempo para conformá-lo dentro de uma conduta alimentar prudente.

Frente a todo este processo, os sujeitos não representam seres passivos, meramente submetidos à ressonância dos discursos. Eles agem sobre eles, percebem as contradições, os assumem, desconfiam, reelaboram de acordo com as suas demandas e as suas matrizes cognitivas e afetivas pré-estabelecidas. Falta muito a estudar sobre a complexidade obscura do universo dos sujeitos enquanto comensais quando estão diante das informações e da necessidade de utilizá-las.

O processo de (re) aprendizagem alimentar

A adoção das práticas alimentares se dá através de um processo de aprendizagem ao longo da vida desde a mais tenra infância. A criança nasce dentro de um contexto alimentar já constituído e aprende a comer neste espaço de socialização. Fischler (2001) se refere ao efeito-*pochoir* como um mecanismo de transmissão cultural marcada pela restrição do campo de experiências que se manifesta cotidianamente no seio da família. Neste processo, há uma interiorização das regras e normas a partir da transmissão das estruturas culturais da alimentação que não se opera de maneira explícita. Esta interiorização se dá, fundamentalmente, através da observação e da imitação.

Entre os entrevistados, alguns referiram sobre a educação no âmbito familiar, como Roberto e Pedro, por exemplo:

Minha mãe, vamos supor, fez salada. Você não escolhe o que você vai botar no prato, ela bota no prato, você come e você tem que comer tudo. Então desde pequeno você vai aprendendo a gostar senão você cria uma mania! (Roberto).

Minha mãe segurava bastante, desde pequeno sempre eu como coisa saudável lá em casa. Minha mãe nunca foi de dar besteira para gente não... desde maternal assim. A gente nunca foi de levar banana real para escola, sempre era fruta alguma coisa, no máximo aquele pãozinho delícia que a gente comia bastante (Pedro).

Observa-se aqui como a mesa é comandada pela mãe com o seu papel de nutriz da família que, por sua vez, conduz os caminhos das experiências alimentares, direciona a formação dos gostos que irão marcar definitivamente a disciplina alimentar futura destes sujeitos. Sara faz referência à educação doméstica que a auxiliou nas situações de dificuldades alimentares e que marca a sua conduta alimentar atual:

Eu já fui muito gulosa mesmo. Eu queria comer, comendo um pão de olho no outro. Aquela coisa tudo é questão de *educação doméstica*. Se eu tenho uma criança que ela está assim fazendo isso e a mãe ou pai ou responsável tentando tirar aquilo vai educando. A criança cresce naquele ritmo que está sendo educado agora. Se ou o pai ou a mãe não está nem aí, a tendência é ele crescer, a mãe botar a comida dentro de casa, ele comer, quando a mãe chegar não ter direito de

comer nada, é a educação doméstica!. Na minha época, eu era gulosa mesmo, mas eu tive uma educação doméstica até porque também a necessidade obrigou que a gente regulasse a comida, que a gente comesse hoje e pensasse no amanhã, o que a gente comesse aqui, pensasse em algum irmão ou na mãe que, quem quer que fosse que ainda ia chegar para comer. Tudo muito regrado. Então juntou o útil ao agradável, ajudou bastante a educar o organismo. Então por mais que tenha um bocado, mesmo que não tenha mais necessidade, eu fico naquela comer um pedaço hoje e deixar para amanhã, e uma coisa que minha mãe falava era que comer é, por exemplo, era falta de educação: ‘pô enchi! Eu comi tanto que enchi!’ É isso que minha mãe falava a gente come para satisfazer não come para encher, comer para mim é uma questão de satisfazer o organismo e não encher. É aquela coisa, eu agüentaria comer mais do que eu como hoje, mas meu organismo tem uma auto-educação (Sara).

Sara aprende as regras da moderação. Moderar o apetite para garantir que todos comessem e para garantir a comida do amanhã, como uma estratégia de sobrevivência, é uma parte da ética alimentar popular a qual abordaremos mais adiante. Hoje, Sara tira proveitos desta educação doméstica e utiliza a moderação para um outro fim que é restringir a ingestão calórica conforme os ditames contemporâneos. Enfim, o processo de aprendizagem alimentar não se restringe apenas à formação do gosto, mas também das condutas gerais do comer, as regras e normas éticas e, pensando no “processo civilizatório” de Nobeit Elias, trata-se de uma educação fisiológica e psíquica dos sujeitos que se configurará como uma “segunda natureza” de acordo com Bourdieu (1988).

O espaço familiar não parece ser mais o espaço de legitimidade para a aprendizagem alimentar correta, não sendo mais a mãe a personagem central deste processo. Ela passa a ser coadjuvante tendo que por em prática as instruções veiculadas pelos profissionais de saúde dentro das instituições de saúde. Tal procedimento relaciona-se com o aprofundamento progressivo do processo de medicalização da vida cotidiana no qual ocorre transferência de legitimidade, como por exemplo, da instituição familiar para a instituição médica (Poulain, 2002). Soma-se a isso, a própria limitação dos pais na capacidade de controlar a formação dos hábitos alimentares das crianças no contexto atual “competindo” com a escola, a mídia e a publicidade, como conseqüência de uma modificação das estruturas familiares e as relações estabelecidas entre os pais e os filhos na sociedade atual. Fischler (2001) se

refere à importância assumida na transmissão intra-geracional em detrimento da intergeracional.

Pode-se também considerar outros espaços institucionais como centrais neste processo educacional com a escola, o trabalho e o exército também importantes para a formação do hábito alimentar. Três entrevistados se referiram ao exército relacionando menos com as práticas alimentares e mais com a disciplina corporal e a prática de atividade física. No momento atual, a instituição de novas práticas alimentares exige novas aprendizagens: novos conhecimentos a serem operacionalizados nas decisões alimentares, novas atitudes em relação ao comer, e o aprendizado de novos gostos, o que chamo de gosto *light*, que abordaremos mais adiante, como ainda novas formas de aprender.

As propostas de reeducação alimentar se traduzem em um “educar de novo” que parte da negação dos hábitos alimentares anteriores, ou seja, negar uma história alimentar para abrir caminhos a uma nova ordem alimentar no cotidiano dos indivíduos. Por outro lado, as formas de aprendizagem se individualizam com a redefinição da participação das instituições tradicionais no processo educacional.

Os espaços para esta (re) aprendizagem dos sujeitos mais referenciados foram: a própria academia de ginástica, na qual os profissionais fornecem instruções como reconduzir as suas dietas; os serviços de saúde, através dos profissionais de saúde, especialmente para aqueles que desencadearam as mudanças a partir da detecção de problemas de saúde; e a auto-aprendizagem, se assim pode chamar, alimentada principalmente pelas informações fornecidas pela mídia. A atual aprendizagem alimentar trata-se de uma aprendizagem mais autônoma e flexível em que o indivíduo deve mais uma vez ampliar a sua responsabilidade e o seu poder decisório.

Os entrevistados em geral revelaram a importância de ter “força de vontade”. Logo, os termos “adaptação”, “esforço”, “conscientização”, “policiamento” estiveram largamente presentes nos discursos. Vejamos algumas expressões: “tem gente que não gosta, mas eu aprendi a gostar disso”; “Eu fui me educando”, “é consciência alimentar, você vai adquirindo com o tempo”; “Eu tenho me policiado, eu tenho me esforçado, vou ter que me adaptar a isso. Eu corto tudo que está me fazendo mal”. Ronaldo já expressa um aprendizado que está operacionalizando: “Tenho aprendido a me preocupar com a qualidade e não com a quantidade, é muito cedo para fazer uma avaliação, mas é algo que já mudou para mim pelos menos a maneira de pensar”. Roberto se refere à tentativa

de superar a sua aversão ao consumo de peixe: “Eu estou tentando aprender a gostar disso, porque pô! se eu vejo todo mundo comendo assim na boa tenho que me esforçar, tentar trabalhar esse lado em mim para conseguir esse êxito”.

Reconstruiremos uma história a partir destas falas: sob a égide da “força de vontade”, que remete a uma espécie de ímpeto vindo do interior do sujeito, um ímpeto volitivo que marca o indivíduo moderno, começamos a mudança. Primeiro, emerge a mudança da “maneira de pensar” o comer. A partir daí, emprega-se verbos de ação com um caráter progressivo dando uma dimensão da temporalidade necessária para as mudanças: “fui me educando”, a consciência alimentar “adquirindo com o tempo”, “estou tentando”, “me esforçando”. Tais expressões ainda podem ser divididas entre as que limitam determinadas ações “policiar”, “cortar” ou aquelas que procuram expandir outras: “aprender a gostar”, “esforçar”, “trabalhar”. Por fim, o sucesso: “eu aprendi a gostar”.

Desta maneira, “tentando aprender” e a “tentando gostar” irão remeter a experiência, ou melhor, a experimentação. Fischler (2001) afirma que a experiência induz uma preferência, mas como um processo lento e gradual. As experimentações alimentares parecem aumentar a probabilidade de aceitação e apreciação de um determinado alimento. Por outro lado, a disposição para aceitar um alimento novo também poderá aumentar as tentativas experimentais do mesmo, “esforçando-se” para minimizar os efeitos negativos que provocam a sua rejeição, tolerando-o até “se acostumar”.

Assim os sujeitos vão recompondo as suas práticas alimentares. Eles vão acostumando o organismo a comer pouco como revela Gilda que se “acostumou a comer menos”, recriando as novas necessidades fisiológicas alimentares. O estômago precisa ser educado a trabalhar com outras proporções e composições alimentares e a reagir a elas dentro de uma nova ordem fisiológica e psíquica.

Trata-se de um aprendizado de alta complexidade. Consiste em impor um novo *habitus* utilizando a linguagem de Bourdieu (1988). O referido autor afirma que o gosto alimentar se constitui como o mais resistente e o mais duradouro do *habitus* e, conseqüentemente, o mais difícil de mudar. Ainda sobre o pensamento deste autor, Fischler (2001) destaca a sua observação sobre o gosto primitivo onde se encontra a marca mais forte e mais inalterável da aprendizagem primitiva que sobrevive por mais longo tempo a distância ou a destruição do mundo natal e o sustento mais durável da nostalgia.

No que tange as políticas de educação alimentar e nutricional, a idéia moderna de mudar os hábitos alimentares para que os homens tenham uma melhor saúde

emerge no final do século XIX, depois do desenvolvimento da epidemiologia, das ciências da nutrição e do pensamento higienista (Poulain, 2002). No entanto, trata-se de uma proposição mais complicada do que se pode imaginar. Harvey Levenstein demonstra em suas duas obras – *Revolution on the Table* e *Paradox of Plenty* – os fracassos e sucessos das tentativas americanas de modificar as práticas alimentares vigentes a partir dos finais do século XIX até meados do século XX. O autor ainda ilumina esta questão indicando que as mudanças dos hábitos alimentares e as diferenças de acordo com os grupos sociais, religião, dentre outros, são frutos de um processo de desenvolvimento econômico e social, contudo, destaca uma nova dimensão: a deliberada tentativa de mudar os hábitos alimentares de uma grande parcela da população de uma forma secular.

No Brasil, deve-se lembrar que diversas tentativas foram feitas antes sob a égide do combate à fome e a desnutrição, abrindo o mercado para inúmeros gêneros alimentares populares. Atualmente, acresce o combate ao sobrepeso e a obesidade, que por sua vez, também abre um novo mercado a serviço do emagrecimento dos corpos das brasileiras e dos brasileiros.

É preciso ter em mente que as práticas atuais são resultados de políticas desenvolvidas que os indivíduos, em uma certa medida, procuraram se ajustar, seja de forma voluntária ou por imposições. São políticas alimentadas pelos avanços científicos são estigmatizadas por seus próprios discursos transferindo a responsabilidade dos fracassos quase sempre para outros segmentos, principalmente os próprios indivíduos, entendendo que estes não se responsabilizam por seus corpos e pela sua saúde de uma forma adequada.

Desta maneira, as concepções que estão submersas às práticas educativas para a construção de novas práticas alimentares no mundo contemporâneo, baseiam-se na idéia da “livre escolha” dos sujeitos e o uso da racionalidade nas suas decisões. No entanto, as decisões alimentares não são nem decisões individuais e nem simplesmente racionais. Voltaremos este ponto mais adiante.

O controle da fome e dos desejos alimentares

Talvez uma das mais difíceis questões para a promoção de novas práticas alimentares é o controle da fome e dos desejos em relação ao alimento colocando em jogo aspectos como o autocontrole e a determinação.

As estratégias de controle da fome citadas pelos entrevistados foram diversas. A principal tentativa é suportá-la ao máximo até chegar o horário da próxima

refeição. Não conseguindo, a ingestão de líquidos é a estratégia seguinte: primeiro, a água, em seguida, os sucos. Seguem-se as frutas e, não sendo ainda possível, escolhe-se algo menos calórico possível para comer. Seria o “roteiro” mais recomendado, contudo, nem sempre cumprido, especialmente por aqueles que estiveram mais compulsivos. Houve relato de utilizar cigarros para inibir a sensação de fome. O próprio discurso científico lança mão da estratégia de fracionar as refeições em cinco ou seis vezes ao dia que, dentre outras funções, é uma forma de auxiliar neste controle.

A idéia da distração engloba “preencher o tempo” com atividades diversas do cotidiano – trabalhar, desenvolver tarefas domésticas, como ainda bem freqüente o dormir, ou até fazer ginástica, procurar “pensar em outras coisas”, enfim, múltiplas estratégias são colocadas em prática para que possam desviar a atenção da sensação de fome. Alberto, que já não jantava mais, revelou que às vezes “bate uma fome imensa! Mas eu nada! Dormir...”. Ele também trouxe à tona uma batalha que é travada entre ele e o seu próprio estômago:

O organismo está acostumado a comer direto só comer, comer, comer, comer. Quando eu parei de ficar comendo assim direto, o organismo está pedindo: ‘por favor, comida aí meu amigo o bicho está pegando aqui’; mas depois passa. Eu não vou morrer se ficar duas horas sem comer, não vou desmaiar porque também aí já é demais. Eu não estou passando fome, porque sei que estou me alimentando, a energia que eu tenho aqui ainda dá para segurar até o horário de almoçar. Eu sei que vou almoçar, então porque que eu tenho que comer alguma coisa antes para matar a fome? Quando a barriga bate mesmo, água! Tomo um copo d’água melhora, um copinho de água, é bom (Flávio).

Na arena do estômago é que Flávio trava a sua batalha com a inimiga “fome”. Ele tenta se convencer de que está em uma situação de segurança alimentar e que o corpo está nutrido, logo, não há porque ansiar por comer de imediato, é preciso esperar. Ronaldo por sua vez revela que ainda sente fome, mas “tem que administrar para chegar ao seu objetivo”. Ele administra não comendo mesmo sentindo fome, tomando água ou, por fim, comendo uma fruta. Um outro exemplo é o caso já relatado das irmãs Carla e Dalva que acordavam e sentavam na escada para conversar e tentar esquecer de fazer a refeição matinal.

As tentativas para esquecer, silenciar, ocultar, enganar a sensação da fome são inúmeras. Foi-se o tempo que sentir fome significava algo saudável. A publicidade

dos estimuladores do apetite deu lugar aos inibidores que estão na mídia em larga escala. As vitaminas também perderam a sua função de “abrir o apetite”, reduziram o papel de cumprir as carências nutricionais, reforçando a idéia de suplementos alimentares voltados para a prevenção das doenças crônico-degenerativas ou do envelhecimento. Os complexos vitamínicos comercializados já estão divulgando em letras capitais nas suas embalagens a mensagem “não engorda”. Santos (2002b) estudando os programas de emagrecimento divulgados pela Internet observa que a fome indesejável toma uma conotação quase que patológica. Quando não conseguindo controlá-la, alguns *sites* recomendam consultar o item “compulsão alimentar” ou procurar um psicólogo ou psiquiatra.

Pouco se sabe sobre a sensação da fome fora do enfoque biológico. Freitas (2003, p.123) traz em seu trabalho uma definição oriunda da semiologia clínica na qual a fome é “como uma sensação de falta de alimento após um período de ausência, identificando-a como um mal estar acompanhado de *dor no estômago*, tremores e tonturas”. A referida autora estudou os significados da fome para os famintos em um bairro popular da cidade de Salvador e observou que a fome não se encontra isolada, mas associada a outros fenômenos, como a violência, a droga, e o desemprego, dentre outros. A fome foi representada pelos moradores do bairro de diferentes maneiras tais como um “beco escuro”, “uma criatura horrível”, um espírito, um demônio, um vento, uma fera, sendo cada significado analisado pela autora. Chamam a atenção as personificações da fome como uma entidade maligna na qual é preciso ter coragem para enfrentá-la e a idéia de “se acostumar”, “adaptar o corpo” a tal condição.

Cabe questionar as relações de significado que esta condição de fome, imposta pelas determinações externas, possuem com uma outra condição, que seria de uma fome “voluntária” se assim pudemos chamá-la. Bordo (1993) traz algumas descrições de portadoras de anorexia. As mulheres descritas experimentam a fome como um alienígena que as invade, desconectado com os mecanismos de auto-regulação normais, algo fora do *self*, “meu estômago quer...”. As perspectivas se aproximam na idéia da fome como um intruso, um estranho que deve ser controlado e tranqüilizado, ou até matá-lo.

João que aderiu totalmente às novas práticas alimentares traz uma perspectiva positiva do sentir fome relatando que quando come uma coisa “leve” logo está com fome de novo e, quando ele come uma coisa “pesada” sente que fica “entupido” durante todo o dia. Logo, ele conclui que prefere sentir fome para comer mais coisas saudáveis. Trata-se de uma estetização da fome. Sobre isso, Montanari (2003, p. 125) lembra que:

é também verdade que comer pouco faz bem: mas somente é permitido pensar nisso àquele que come muito (ou pelo menos, pode comer muito). Só uma longa experiência de barriga cheia pode justificar o temor de um apetite refreado. Os esfomeados, aqueles verdadeiros, sempre desejaram empanturrar-se a não poder mais: fazendo-o, algumas vezes; sonhando-o, com frequência.

Tão complicado quanto controlar a fome é controlar os desejos alimentares. Há quem procura não pensar no alimento de desejo para não querer consumi-lo. Pedro relata o exemplo desta estratégia revelando o seu hábito de ir ao cinema e em seguida comer um *Big Mac*. Agora, ele vai ao cinema procurando não pensar neste hábito para não colocá-lo em prática. Já Alberto quando sente vontade em comer algo ou de ir a uma churrascaria, por exemplo, ele diz que “não tem vontade certa! (...) a minha vontade é emagrecer”. Há uma transferência no plano dos desejos a serem atendidos: comer ou ser magro? As estratégias racionais entram em jogo utilizando a relação custo-benefício. Paulo traz ainda a reflexão:

Estou pensando ali, não chegava a pensar nisso, hoje em dia penso assim: ‘pô ali tem, pôxa! Tem muita proteína, tem menos ele assado, já tira uma parte da gordura (refere-se ao queijo coalho), o acarajé não! Dendê... pulando ali na bacia da baiana...mas é muito bom...’. Mas eu não sinto falta assim não! Eu acho que você passa, sente, bate aquele cheiro, você tem a vontade, mas depois... Porque o que você ganha é muito mais por causa de uma besteira de uma abstinênciazinha, a vida é totalmente diferente quando eu estou numa situação ou em outra (Paulo).

Alguns são mais radicais no controle como é o caso de Virgínia: “coloquei uma barreira na cabeça”, pois tudo que contém gordura ela não quer comer. Aparece também a noção de fuga: “tudo que tem gordura eu fujo”; ou “ter que adaptar” pela importância para o corpo e para a saúde, mesmo que não saiba bem qual seja, mas porque todo mundo fala, ou por que todo mundo consome, “todo mundo come na boa e eu vou ter que me esforçar, trabalhar este lado em mim”.

Uma outra forma seria o controle da disponibilidade alimentar doméstica dos alimentos julgados prejudiciais ao processo de emagrecimento e/ou saúde que foi também mencionada em alguns depoimentos: “para ter um controle eficiente primeiro tem que sentir falta, não tem porque não tem!”.

A reconstrução do gosto e as novas sensibilidades alimentares

Nada é mais pessoal e íntimo do que os gostos alimentares. Não existe nada mais visceral do que a aversão, assim afirmou Pfrisch (1997). A experiência gustativa com o seu estreito vínculo com as necessidades vitais dos indivíduos esteve historicamente classificada como uma das funções inferiores da percepção sensorial. Nos textos fundantes da filosofia, continuamente foram interpretadas como operante a um nível primitivo, quase instintivo e, dessa forma, localizadas hierarquicamente em categorias inferiores à visão e à audição, estes considerados como sentidos cognitivos e intelectuais. O gosto, ao lado particularmente do tato, são os sentidos que exigem mais controle, pois ambos fazem possível o desfrute dos prazeres que nos tentam: o apetite e o sexo (Korsmeyer, 2002).

Não obstante, a experiência gustativa é marcada pelo seu caráter profundamente íntimo, uma comunhão íntima pessoal em que os objetos de consumo passam a formar parte de si mesmo sendo um exercício que implica em risco e confiança (Korymeyer, 2002). Ainda, vale lembrar que não se pode conceber o exercício de tal experiência sem a atenção dos outros sentidos, demonstrando a sua complexidade, como ainda a sua integração com os mecanismos fisiológicos e os processos afetivos e cognitivos como inseparáveis das constrições sociais e interações simbólicas (Pfrisch, 1997).

O gosto também apresenta a sua historicidade e é construído socialmente. Sobre isso, o trabalho de Bourdieu (1988) vem contribuir na medida em que o autor contrapõe a sua naturalidade e universalidade, entendendo que o mesmo não se separa do gosto das classes. Há um gosto construído que é produto e produtor de classificações que, por sua vez, confere as distinções sociais. As preferências alimentares são produtos do *habitus* construído no bojo das classes sociais, incluindo fatores econômicos, educativos e outros determinantes sociais e que tem influência, assim como influenciam, na forma pela qual interpretamos o mundo. Assim, o gosto não é visto como uma simples subjetividade, mas também como uma “objetividade interiorizada”, ele pressupõe “esquemas generativos” que orientam e determinam as escolhas estéticas. Aqui Bourdieu se refere ao gosto estético, mas que não exclui o gosto literal, ou seja, o gosto alimentar.

Kaufmann (2005) resume uma história do gosto em três episódios. O primeiro, que se situa dentro de uma ordem religiosa dos alimentos, na qual as sensações

gustativas de cada sujeito devem se conformar aos moldes estruturados, como também estas sensações eram raramente expressadas. O segundo episódio se vincula ao caráter subversivo dos prazeres que já anunciavam a modernidade e reduziam o peso das instituições sobre os indivíduos, uma dinâmica que se amplifica no final da Idade Média. O conceito de “bom gosto” emerge se tornando um instrumento de classificação das distinções sociais. O terceiro e último episódio se referem ao momento atual com a multiplicação dos universos de escolhas nas quais as alternativas de ações se diversificam e a regulação do gosto se impõe como um regulador interno.

Um dos grandes aspectos da disciplina alimentar contemporânea é não centrar apenas no controle da fome e dos desejos, mas também na reconstrução de um novo gosto alimentar. Talvez este seja um dos aspectos mais inovadores. O gosto alimentar retoma ao cenário a partir do final dos anos de 1980 com as novas alianças estabelecidas entre a gastronomia e a nutrição na busca de uma saída para os fracassos nas tentativas de instituir novos hábitos alimentares baseados em práticas coercitivas nas dietas alimentares.

É neste contexto que emerge o que chamamos de gosto *light* e que tentaremos caracterizar. O termo *light*, ressalta Freitas (2002, p. 24), na sociedade atual significa um modo de vida leve e saudável – que é muito além dos produtos alimentícios – que também pode ser reinterpretado como “o sentido da leveza da mesa, dos alimentos, do corpo e da vida”. Destaca ainda que desta leveza decifra-se o mundo *light* e *clean* vinculado à idéia de um corpo magro e limpo que adjetivam um novo corpo combinando com a forma leve e iluminada.

O gosto *light* no seu senso comum pode ser caracterizado como a própria leveza que o nome já traduz apontada nos molhos menos consistentes, com tonalidades mais claras contrapondo os densos e escuros, a leveza das carnes brancas no lugar das vermelhas, no colorido alegre das cores verdes, laranjas e vermelhas oriundas dos vegetais e das hortaliças. Este colorido atrativo pode também ser associado ao seu caráter mundializado que absorve as diferenças multiculturais de um mundo heterogêneo dentro de um mesmo prato. O gosto *light* mistura diferentes sistemas culinários em uma mesma preparação, quebrando as rígidas regras que regem as múltiplas práticas culinárias, uma verdadeira bricolagem cultural cujas combinações seriam impensáveis outrora. O gosto *light*, de uma certa maneira, procura colocar em cheque a uniformização do gosto comandada pelos interesses econômicos de alguns segmentos das empresas alimentícias internacionais. Além disso, conforme alerta Kaufmann (2005) o

exotismo culinário, a curiosidade e a fome do “sabor do outro”, testemunha que o gosto é também o que faz sair de si, em atenção a dois mecanismos: afirmação da identidade e a invenção de si. Dessa forma, o gosto *light* irá também se associar à flexibilidade, a liberdade de exercer a criatividade, outros marcos também fundamentais do mundo contemporâneo.

Assim, o prazer alimentar como uma minúscula aventura, historicamente subversiva, entra em uma nova ordem através deste gosto *light*, que ao menos busca instituir-se. Abre espaços para os diálogos e as alianças a exemplo da indústria de alimentos e a publicidade que se configuram como grandes difusores. Marcas alimentares anunciam os seus produtos submersos em um contexto de estilo de vida *light*, moderno e distinto.

Mas é exatamente através da indústria dos alimentos e da publicidade que as condições de possibilidade para o exercício deste gosto se concretizam. Tem sido o mundo industrial do ramo alimentício, com seus avanços tecnológicos na transformação e conservação dos alimentos, que tem possibilitado a ampliação constante ao acesso aos alimentos, convidando cotidianamente para uma nova aventura no mundo dos sabores e novas combinações não imaginadas. É a chamada “deslocalização” do sistema alimentar que minimizou os laços entre o alimento e o território dando a eles uma grande circulação geográfica. É ainda através da indústria dos alimentos que também vamos encontrar outra característica fundamental: a praticidade. O gosto *light* não coaduna com um elevado gasto de tempo para as preparações, um prato *light* que tem que ser, acima de tudo, fácil de preparar e com rapidez. Ele tem como aliado os avanços tecnológicos dos equipamentos culinários como, por exemplo, o forno microondas. O lema é produzir “o máximo de sabor e com o mínimo de tempo”.

O gosto *light* é difundido junto a uma cultura de consumo que, como afirma Featherstone (1991), apresenta um mundo fácil e confortável, privilégio de uma elite, promovido pela publicidade através de uma poética da vida cotidiana, algumas vezes concebida como anticultura, aberta a flexibilidade, a mobilidade e ao novo. Confunde-se ainda com as imagens de juventude, beleza, *fitness*, energia, movimento, liberdade, romance, exotismo, luxo, diversão, descaracterizando freqüentemente os valores tradicionais. A liberdade do indivíduo é confundida com a liberdade para consumir. Para muitos, tal liberdade de consumo restringe-se apenas no consumo das imagens em um mundo no qual as desigualdades irão diferenciar tais possibilidades.

Todas estas características vão se vincular a outra fundamental, também recorrente: a noção do “natural”. Uma estranha combinação que esconde por trás uma das ações alimentares mais subversivas da natureza que é a manipulação dos próprios componentes nutricionais dos alimentos, produzindo o alimento *light*. Mesmo assim, o termo *light* por vezes se confunde com “natural”. No entanto, têm-se os vegetais, frutas e hortaliças, melhor consumi-los sem agrotóxicos e cozidos a vapor, que ornamentam o prato com esta vertente da natureza. A conciliação com a natureza é um dos paradoxos que o mundo contemporâneo vivencia como chama a atenção Kaufmann (2005).

Todavia, o gosto *light* com o seu discreto charme, também reconstrói as regras de distinção social no que tange ao comer. Santos (2003b) refere-se a uma freqüente questão quando se deseja tomar um café em algum estabelecimento: “adoçante ou açúcar?”, cuja escolha deixará indícios sobre a sua opção pela vida *light* ou não. Trata-se também de uma distinção, um novo corte diferencial que separa a animalidade da civilidade. Uma pessoa “distinta” é uma pessoa *light*. O aumento do consumo de frutas e verduras, amplamente recomendado, também se traduz em uma distinção. Frutas de uma dieta distinta não parecem combinar tão bem com as nossas frutas tropicais - banana, laranja – como também com aquelas que já foram consideradas nobres – pêras, uvas e maçãs. O gosto *light* parece estar mais combinando com as ameixas frescas, pêsesgos frescos, que até pouco tempo, o Brasil não conhecia além das suas versões processadas (Santos, 2003b). A lista é quase infinita de produtos alimentícios repletos de símbolos de distinção na construção do gosto *light*. Assim, o gosto *light* é o gosto da ascensão, o gosto da modernidade, da sensação de pertencimento a um mundo global.

O gosto *light*, por fim, transformar-se-á na redenção de um dos pecados capitais que a moral religiosa nos impregnou, a gula que na linguagem científica contemporânea se transforma em “compulsão alimentar”. O que tinha uma qualidade moral passou para a ordem médica. O comer, liberto da culpa e dos pecados, deve se (re) constituir como uma forma de prazer, reconstruir o saber e o sabor, no mundo em que o hedonismo está em voga. Todavia, este prazer é regido por regras e normas no qual a moderação é a essência. Trata-se de um prazer racionalizado, secularizado, disciplinado e moderno.

Assim, o homem contemporâneo é convidado a seguir uma nova aventura gastronômica em busca do sabor perdido, abre-se uma nova perspectiva para

o comer, desde que esta comida seja saudável, do ponto de vista nutricional e sanitário, não colocando em risco o bem “saúde”, ou melhor, promovendo-o ao máximo. Também é importante que não ponha em risco a natureza: o seu processo de produção deve ser “sustentável”: produtos orgânicos e sem agrotóxicos podem concretizar tal premissa.

O gosto *light* busca então articular as complexas relações que congregam o gosto com as dimensões do prazer, da disciplina e a preocupação com a saúde, e o prestígio social, estabelecendo novas alianças e se configurando como uma nova ordem. Ele materializa o sonho da leveza nos produtos *light* e correlatos - assim como nas novas técnicas culinárias da cozinha *light*. Produtos estes que trazem a imagem de uma vitória contra o mal: açúcar, sal, gordura, álcool como ainda cafeína e outras substâncias. Um mundo sem veneno e sem mal, o paraíso relacionado com a saúde perfeita que Lucien Sfez (1995) caracteriza. De outro lado, pode-se tipificar o gosto *light* como o gosto do artifício, do falso que disfarça o gosto, a fome e o prazer. O gosto *light* é o gosto das aparências e ilusões escondido no seu discreto charme (Chalanset, 1996).

Porém, resta-nos refletir como o gosto *light* pode se estabelecer na vida cotidiana das pessoas, como este processo tem se configurado no plano concreto. Trazendo novamente Bourdieu (1988) e a sua elaboração sobre o processo de aprendizagem, ele distingue dois modos de aquisição do que ele chama de capital cultural legítimo. O primeiro é a aprendizagem total e precoce efetuada desde a infância no seio da família prolongando-se por uma aprendizagem escolar que a pressupõe e a aperfeiçoa, tornando-a como se fosse uma “segunda natureza”. Este não deixa marcas na aquisição, fazendo-se passar por um gosto naturalizado. O segundo é a aprendizagem tardia, metódica e acelerada que já não tem tanta legitimidade, não por ser superficial, mas sim pela relação que estabelece com a cultura que difere radicalmente do primeiro.

Entendendo a complexidade para a formação do gosto e o processo de aprendizagem do comer como um dos mais difíceis, possivelmente iremos pensar nas dificuldades que o homem contemporâneo tem tido para reconstruir os seus hábitos alimentares dentro das regras que se estabelecem.

Além disso, o gosto *light* interage com a multiplicidade de gostos que percorrem uma cidade. No caso da cidade de Salvador, poderíamos citar o gosto da culinária baiana, o gosto do dendê. Um gosto com seu traço afro-barroco indicado pela exuberância de cores e temperos marcantes e singulares, que o transforma em um verdadeiro espetáculo visual-gustativo. Marcado pelos

aromas não menos característicos que percorrem há séculos as ruas, becos, avenidas e ladeiras do espaço urbano, seduz aos prazeres da carne, se transformando em uma marca indelével da identidade baiana e da resistência popular. O seu diálogo com o gosto *light* é um desafio que iremos abordar no próximo capítulo.

Entre os entrevistados, observamos esta tentativa de reconstruir o gosto como já foi aludida no item (re) aprendizagem alimentar. Naquele item, já foi discutido o “aprender a gostar” relatado pelos entrevistados nas suas tentativas de reconstruir as suas práticas alimentares, portanto, reconstruir o gosto. Vejamos o exemplo de Marcela e as suas tentativas de introduzir o consumo de saladas no seu cotidiano alimentar:

Eu como todos os dias e é uma coisa que comecei a sentir um sabor. Antes, eu achava que não tinha graça, não gostava, quando tinha salada para mim era uma coisa assim para comer...Comia, mas com má vontade, mas aí eu comecei a ficar... Tinha dias que eu comia a salada pura mesmo sem gostar para poder o organismo ir se acostumando. Mas antes da dieta eu não gostava de comer salada não (Marcela).

Marcela, através das experimentações repetidas, começa a mergulhar em um outro universo de sabores, reconhecê-los e aceitá-los. Tal processo coaduna com o que Korsmeyer (2002) reflete sobre como uma experiência repetitiva faz parte da nossa rotina diária, na qual recai uma aura de normalidade e a contemplamos do mesmo modo irreflexivo que qualquer outra atividade rotineira. A experiência será repetida até se sentir convencido de que um alimento é bom ou não o que dependerá também da predisposição para aceitá-lo como foi o caso de Marcela. Houve também quem expressasse o termo sabor para os nutrientes: “gosto muito de sentir o gosto da proteína do peixe”. Indubitavelmente, o sentido do gosto aqui assume um sentido metafórico, uma vez que os nutrientes, que conferem uma qualidade saudável ao alimento, são parte de uma taxionomia criada pelas ciências nutricionais e não de uma classificação gustativa, pois não é um alimento em si. Comer nutrientes é uma metáfora do comer saudável, logo, deve ser agradável ao paladar.

Contudo, a aprendizagem relacionada à reconstrução do gosto não se refere apenas a aprender a gostar de novos alimentos, refere-se também repugnar outros: aversões a alimentos gordurosos, “pesados”, fazem parte e irão representar novas intolerâncias concretizadas como forma de “nojo”, “enjô”:

Já Virgínia explica como ela construiu uma “barreira” entre ela e os alimentos altamente calóricos: “tomei pavor a refrigerantes”, “degustar um prato saudável me dá até desejo, mas aqueles pratos gordurosos...Olhe, gordura colocou assim na minha cabeça como uma barreira...”. Mais adiante, se referindo ao consumo de “comidas pesadas”, ela afirma que “perdi o gosto da comida...”, em função do seu processo de emagrecimento. Virginia não quer colocar em cheque os resultados conquistados em relação ao seu corpo.

A própria Virgínia e outros entrevistados que consideravam relativamente sólidas as mudanças realizadas, expressaram uma espécie de “estranhamento” ao seu hábito anterior: “aquela ‘coisa’ que todo mundo come, pelo amor de Deus!”; “Tem pessoas que se habitua a esse tipo de culinária”; “não faz mais parte da minha vida não!”. Estas expressões – não só na fala, mas também nas expressões faciais de aversão e repugnância – mostravam uma distância àqueles hábitos como se jamais estivessem presentes na sua vida.

Em suma, o gosto *light* é uma referência que tem sido legitimada pelos diferentes discursos alimentares e que busca recolocar o gosto dentro do consumo alimentar contemporâneo, aparando algumas arestas sem, contudo, eliminar os seus conflitos e contradições. Buscando uma legitimidade no seu discurso, o gosto *light* enfrenta muitos desafios e resistências para reinar no consumo contemporâneo como também diferirá de acordo com os diferentes segmentos sociais.

Algumas considerações sobre as práticas alimentares contemporâneas em relação às camadas sociais, gênero e etnia

Já assinalamos que as recomendações dietéticas contemporâneas têm um marco que difere dos decênios que antecedem os finais do século XX e a entrada do século XXI: a sua pretensa universalidade. Todos os indivíduos: mulheres e homens, ricos e pobres, negros e brancos, magros e gordos, estão sendo convocados para reconstruir as suas práticas alimentares em prol do maior bem de todos: a saúde. Todavia, estas recomendações, quase que universais, não são interpretadas e operacionalizadas da mesma forma nos diferentes segmentos sociais.

Diferentes estudos mostram como as novas recomendações no que tange à saúde e alimentação são primeiramente aceitas e operacionalizadas nas camadas médias e posteriormente “deslizam” para as camadas populares.

Levenstein (2003a), analisando as reformas alimentares na população americana na virada do século XIX para o século XX, demonstra como a aliança entre os pesquisadores e as economistas domésticas foi remodelando as atitudes da classe média americana em torno da comida. Estes ideais foram propagados pelas escolas, colégios e universidades, pelos clubes de mulheres, revistas femininas e livros de receita. Destaca assim o papel da classe média aliada ao universo científico para o sucesso do projeto de reforma alimentar que terá posteriormente as camadas populares como alvo.

Não obstante, seria absurdo imaginar que as camadas populares apenas “copiarão” as práticas alimentares das camadas médias. Como Risério (2004) afirma, as camadas populares são afetadas pelos signos que as elites colocam em circulação, mas também elas reinventam estes signos. Elas também crescem como parte deste jogo de reformulações alimentares as negações, as resistências e exigências, através dos movimentos sociais, por exemplo.

Na análise das entrevistas foi observada que o conceito de reeducação alimentar parece está sendo mais incorporado pelos indivíduos oriundos das camadas médias do que das populares. A prática de dietas da moda estivera mais presentes em mulheres das camadas populares. Tal fato não se dá apenas pela falta de conhecimento sobre os novos conceitos, pois estes estão presentes nos meios de comunicação acessíveis a estas camadas sociais, e nem tampouco por uma questão financeira apenas. Dalva confere: “é como dizem: ‘não passar fome, não deve passar fome, tem que comer de tudo, tudo pouco’; mas da minha maneira acho que eu não comendo é que eu vou emagrecer, é na minha cabeça” (Dalva).

Dalva confirmou tal concepção durante toda a entrevista, concepção que é partilhada com Carla, a sua irmã. De qualquer sorte, a idéia de integrantes das camadas populares tentarem manipular as suas dietas com o intuito de emagrecer é um elemento inovador nas discussões sobre as práticas alimentares nas classes populares. Canesqui (1976), estudando as práticas alimentares em um bairro popular em um município do estado de São Paulo, observou que já havia nos anos de 1970 algumas mulheres que faziam dieta para emagrecer sendo esta prática considerada pela autora como raras exceções.

Decerto que a abundância alimentar se instala no mundo e também no Brasil. Nunca se teve uma disponibilidade e diversidade tão significativa de alimentos no planeta e, pela primeira vez na história, o número de obesos ultrapassa o número de famintos no mundo. Todavia, o perigo e o medo do

excesso no Brasil não substituíram o perigo e o medo da fome como alguns estudiosos assinalam na realidade dos países desenvolvidos. O medo da fome ronda setores das camadas populares, hoje chamados de “excluídos”, como tão bem analisa Freitas (2003) em seu estudo etnográfico sobre a fome em Salvador. A coexistência dos dois perigos e medos dentro de um mesmo espaço social demanda estudos.

Não se pode negar, porém, que a realidade alimentar mudou para alguns segmentos das camadas populares. Telma relata a situação alimentar na sua infância e adolescência que foi difícil muito embora “nunca passou fome, pão com café nunca faltou”. No entanto, não tinha todo final de semana uma “comida diferente”, “coisas variadas como hoje”, “a gente não experimentava de tudo, tudo que criança fala, ah! Eu quero comer uma lasanha, ah! Eu quero comer um pote de sorvete...”. Atualmente, a sua mãe sempre busca uma inovação alimentar para a família. Assim também mencionou Carla e Dalva, a busca de novas receitas para agradar a família, caso contrário, “enjoa”.

O uso da criatividade na culinária popular, entretanto, não é um fato novo, ser criativo na cozinha não é uma exclusividade das camadas médias, embora possam ter razões e significados diferentes. De fato, ao lado da monotonia alimentar que historicamente marcou o comer popular, o uso da criatividade com o intuito de garantir a comida cotidiana além de provocar sabores que disfarçariam a monotonia e a dieta da pobreza tem estado presente na cozinha popular.

Desta forma, são inúmeras as tentativas de implementar dietas para o emagrecimento nas camadas populares, procurando seguir os parâmetros legitimados pela ciência, porém, evidentemente, acrescentando as suas interpretações e adaptações. Sobre isso, Bourdieu (1988) destaca que a distinção não se dá apenas na apropriação de um bem, mas também nas maneiras utilizadas para se apropriar dele. Como a classe popular e as classes médias e altas se apropriam da feijoada ou do churrasco, por exemplo – sejam nos produtos usados para a sua elaboração, sejam nas formas de apresentação do prato, o servir e o modo de comer, quando e onde comer – é o que poderá conferir ou não a distinção social (Santos, 2003b).

Assim, questionáramos como as camadas populares e as camadas médias e altas se apropriam dos ícones das dietas alimentares vigentes. Pedro aborda as tentativas de implementar uma dieta nas camadas populares no seu meio social. Ele habita em bairro popular e frequenta uma academia de ginástica em um bairro de classe média, vivendo nos “dois pólos” como ele mesmo afirma.

Não simpatiza com os lanches vendidos na academia a base de produtos naturais, pois “não tem gosto de nada!”. Em seu relato, traz interessantes informações de como os “pobres” que moram em seu bairro fazem dieta comparando com o público da academia que frequênta. Vejamos alguns extratos de seu discurso:

Aqui (na academia) o pessoal tem mais dinheiro, tem condição de viver numa dieta mais rigorosa, diminui calorias, deveria ser proporcional à diminuição de calorias, diminuição de valor não é? E não é, quanto mais *diet* e *light* mais caro ficam... Então na classe baixa não tem isso. É assim, bairro pobre mesmo com menos condição financeira tem diferença de comida. O povo não anda estressado em se tem caloria ou se não tem, se vai matar se não vai! O que for de comer, o que o dinheiro der para comprar, compra e come (Pedro).

Quem faz dieta lá na Liberdade, em um bairro pobre, às vezes lê na revista uma dieta e tenta fazer o mais próximo possível. Aí diz tem queijo branco, queijo branco custa seis reais. Ele não pega seis reais para dá no queijo para durar três dias. Ele vai, corta o queijo. Então, ele não vai dar seis reais, seis reais ele come a semana toda, é três quilos de açúcar, de arroz, de feijão. Aqui não, aqui se você tem que comprar iogurte natural vai lá e comprar iogurte natural, tem que comprar queijo branco vai lá e compra queijo branco. Mas na classe baixa não, não tem nem como, é o que for, que o dinheiro dá para comer, come. Aí começa assim, não pode comer pão, não compra pão, mas chega lá na terceira semana não agüenta ficar longe do pão, porque o que alimenta pobre é pão. Aí chega a terceira semana como um pãozinho e acaba a dieta, tem isso, iogurte natural não compra, não pode comprar iogurte também toma só leite (Pedro).

Pedro coloca em cena como os discursos alimentares difundidos pela ciência e pela mídia estão distantes do universo das camadas populares que estão inseridas na pobreza. A dieta alimentar contemporânea preconizada é uma dieta elitista, de alto custo, não acessível aos mais pobres. Sem outras referências mais próximas ao seu universo, eles procuram adaptá-las à sua realidade. As revistas populares nas bancas de revistas se tornam as referências a serem seguidas.

É interessante notar a recorrência do queijo branco, pão integral e o iogurte natural, como produtos “mágicos” nesta ceia *light*. Soma-se também o “comer

só salada e folhas”. De uma certa maneira, tais produtos são consumidos pelas camadas populares, mas como imagens midiáticas neste mundo dominado pela cultura da mídia visual e das imagens como alerta Featherstone (1991). O autor ressalta o “lado escuro da cultura de consumo”, afirmando que para quem habita este lado, o consumo é limitado ao das imagens.

O adoçante artificial parecia participar mais intensamente deste universo simbólico, mas com a popularização do seu uso, não parece mais ter este ar tão “totêmico” como outrora. Junto a ele, o leite desnatado e o refrigerante *light* parecem ser os gêneros mais difundidos nas camadas populares. Vale ainda ressaltar que não se trata apenas de um consumo apropriado para a saúde, mas também pode significar o consumo de um símbolo de uma ascensão social imaginado por alguns.

Não obstante, a situação econômico-financeira não parece ser o único obstáculo para o sucesso de uma nova prática alimentar, conforme já foi aludido acima. Caso o fosse, as camadas médias não enfrentariam este problema de instituir uma nova dieta alimentar. Há também uma questão relacionada a uma prática estranha ao seu universo, com alimentos que “não tem gosto de nada” como o próprio Pedro afirmou. Telma, que não faz dieta alimentar alguma, avaliando o que ela mudaria para deixar a sua dieta mais saudável afirma: “Primeiro...Eu ia a uma nutricionista, que ia passar...Essa coisa toda e tal. Eu ia tentar seguir, porque eu não tenho condições de está mantendo aquela dieta toda para...é um pouco caro” (Telma).

Chama a atenção a referência “ir a uma nutricionista” no lugar de buscar as orientações nas revistas das bancas de jornal que já infere uma mudança nas formas de pensar e nos modos de fazer. Evidentemente que Telma não se refere às nutricionistas que trabalham nos centros municipais de saúde, que são acessíveis ao público geral. Ela se refere às nutricionistas que trabalham em suas clínicas particulares, que concedem entrevistas nas tvs ou nas revistas especializadas e que cuidam das dietas de personalidades e celebridades. Telma ainda menciona a falta de condições financeiras por ser ‘caro’ os produtos *light*, mas, em seguida, ela retifica:

Não é nem encarecer. É aquela coisa diferente que você não come, por exemplo: tudo *light*, como o povo fala. Já teve a reportagem no Fantástico que disse que nem tudo *light* presta, faz mal que a gente pensa que come em quantidade e acaba engordando...de manhã, acostumada a comer o quê, aquele queijo branco, iogurte *light*, pão

integral essas coisas, aí eu não sei....não é caro, entendeu, mas.... não sei o que é que eu não consigo explicar, não sei, eu acho mesmo que é falta de costume de não ter começado, porque quem tem (...) eu acho que...eu poderia até consumir não sei se eu iria me acostumar (Telma).

Telma hesita em identificar o que seria, mas “aquele queijo branco... esta coisa aí” demonstra a sua posição de estranhamento frente aos novos regimes alimentares. Por outro lado, Virgínia, que conseguiu modificar as suas práticas alimentares, avalia o seu passado recente:

Eu anteriormente só via refrigerante, só via pão de queijo, só via hambúrguer, para eu sair daquela alimentação gordurosa para uma mais nutritiva...Você fica imaginando ‘meu Deus! Como é que eu vou comer essa salada, como é que eu vou comer essa folha’ e fica pensando. É a mesma coisa quando você vai de uma alimentação mais nutritiva que vai para uma mais gordurosa. Você fica, se olha no espelho ‘como é que eu vou comer?’ Você está me entendendo? ‘Essa gordura, comer essa comida com excesso’. Então é assim, eu coloquei o meu equilíbrio psicológico (Virgínia).

Outro ponto relevante observado foram as diferenças em relação ao gênero. O estudo forneceu indícios de que as diferenças em relação às práticas alimentares entre mulheres e homens nas camadas populares foram maiores do que nas camadas médias. Ou seja, os homens das camadas populares pareceram menos sensíveis aos ditames da dieta saudável, utilizando outras referências nos seus discursos e nas suas práticas para justificar o seu comer. Começemos pelos relatos de Carla sobre o seu marido:

Meu marido, ele não toma café de manhã, o café dele ou é sopa de manhã ou é feijão. Ele faz três refeições ao dia. O café dele é a comida. Às vezes digo: ‘toma um Nescau alguma coisa...’ ele: ‘Não, não! Homem não come isso não, homem tem que comer...’, às vezes até incentivo a ele que ele está muito acima do peso e o trabalho dele exige assim que ele mantenha a forma (Carla)¹.

O seu marido trabalha em um renomado hospital da cidade como segurança e a direção do hospital tem procurado investir na saúde dos seus funcionários. A expressão “homem tem que comer...”, dito de forma enfática,

pode ser complementada com “comer muito” e ainda comer alimentos símbolos que dê “força” e “sustança”. Mais adiante, Carla revela com hesitações por ter vergonha que: “se eu fizer uma lasanha aqui, porque minha filha adora lasanha, faço uma lasanha ele tem que botar feijão e farinha na lasanha para comer, você acredita?”.

Se a importância do feijão é marcante na dieta brasileira mais ainda ele é para a dieta alimentar popular masculina. O marido de Dalva também come feijão todos os dias, pois, diz ele, “o homem tem que se alimentar com feijão”, logo, conclui Dalva, que nas suas atividades culinárias cotidianas “tem que ter feijão, tudo tem que ter feijão”. Segundo ela, ele diz ainda: “Ah Dalva, ensopadinho com arroz não alimenta não!”. Mesmo que o feijão não tenha carne tem que ter feijão, ela enfatiza.

A carne vermelha também é ressaltada. Pedro afirma que para o pobre “carne enche a barriga com mais vontade e comendo aquele pedaço de bife é melhor do que peito de frango para encher a barriga”. Pedro acredita que mesmo a carne vermelha sendo mais cara do que o frango a preferência popular ainda é a carne vermelha. Pode-se então supor que, apesar do aumento do consumo de frango no Brasil facilitado pela sua acessibilidade em relação ao preço; o seu papel, particularmente para as camadas populares, seria mais um substituto do frango. A supremacia do valor da carne vermelha é histórica, concebida como um alimento que “enche”. Assim é que Montanari (2003) assinala se referindo ao consumo da carne e do peixe nos finais da Idade Média marcando a preferência popular pela carne. Embora se consumia o peixe bastante, ele era considerado como um alimento que não “enche” um alimento “leve”, não capaz de lidar com a fome cotidiana.

Tais afirmações sobre a carne também são confirmadas na descrição de uma personagem que é o gladiador, feita por Gustavo. Adepto a uma alimentação “mais natural” e proprietário de uma micro-empresa popular de construção civil, ele mesmo fornece a alimentação dos seus trabalhadores, fonte de grande conflito. O gladiador, a partir da descrição de Gustavo, poderia ser tipificado como um homem de classe popular, particularmente um trabalhador braçal, destes que “se lambuzam todo”.

Eu estava vendo lá na empresa, ensinando os meus funcionários o modo de comer. Eles dizem: ‘Ah! Mas você! Somos gladiador’. Eu digo gladiador, tem um lá bem fortão que faz musculação, ele fala que é gladiador, gladiador come é de tudo, assim rápido não tem que mastigar... (Gustavo).

O gladiador, que come de tudo rápido sem mastigar, nos remete a pensar sobre uma longa história pouco contada sobre a regulação do apetite. Uma história que passaria pelo apetite robusto característico dos heróis dos romances de cavalaria ainda na Idade Média, vivendo em um mundo atormentado não pela fome, mas pelo medo da fome e esse medo convida a comer com sofreguidão quando há o que comer. Segue para a construção do herói cortês que mostra uma atitude de moderação, quase de distanciamento; uma certa temperança, um controle que seria limitado interpretar simplesmente como uma adesão a uma moral religiosa. Marca o nascimento das boas maneiras dentro de uma ideologia cortês cuja palavra é moderação (Montanari, 2003).

Seria o que Mennell (1991) identifica como a “civilização do apetite” em seus estudos a partir dos trabalhos de Norbert Elias sobre o processo civilizatório, que parece se relacionar parcialmente com o aumento da segurança, regularidade, confiabilidade e variedade do suprimento alimentar.

Já Bourdieu (1988) irá demonstrar em *La Distinction* as diferenças em relação à eleição dos gêneros alimentícios entre as classes sociais. A classe popular costuma escolher alimentos mais pesados, gordurosos e baratos para o consumo, diferentemente das classes mais elevadas. Destaca que quanto mais elevada é a posição na hierarquia social maior é a proporção das refeições ligeiras, sem gorduras e fáceis de digerir. É aí que Bourdieu (1988) distingue o gosto pelo luxo e liberdade e o gosto pela necessidade. O gosto pelo luxo e liberdade é caracterizado pela sua distância em relação às necessidades orgânicas e primitivas. O gosto pela necessidade procura as eleições alimentares que garantam a reprodução da força de trabalho com o menor custo possível. Trata-se de uma eleição forçada pelas condições de existência, ou seja, não há outra opção do que o gosto pelo necessário e não uma liberdade de eleição em si.

No nosso contexto brasileiro urbano popular, em que ainda “a fome caminha pelo bairro”, como analisa Freitas (2003), estando presente no horizonte de vida dos famintos ou registrado na memória coletiva destes segmentos, tal realidade irá definir a experiência alimentar com um apetite de um “gladiador”. Quando os alimentos são disponíveis, é importante então assegurar as reservas no próprio corpo sob forma das gorduras, já que nem sempre é possível assegurar estas reservas no abastecimento familiar de forma permanente e contínua.

Porém, o apetite voraz não pode ser associado apenas a esta condição da memória da fome. Ela também faz parte da identidade masculina em todas as

camadas sociais. Relatos dos entrevistados pertencentes às camadas médias indicaram um “comer muito”, particularmente na infância e na adolescência e nos tempos de faculdade. Paulo com os seus 30 anos de idade pertence à geração que recepcionou e saboreou, por exemplo, a chegada do primeiro McDonald’s em Salvador em 1989, revela que gosta muito e ainda consome os seus produtos. O significado de comer muito de Paulo diferirá do gladiador, mais próximo à memória da fome, estando mais vinculado a uma perspectiva moderna de lidar com o comer no bojo da abundância alimentar.

Sobre a relação do apetite masculino e o apetite feminino, Bordo (1993) destaca a imagem masculina no comer compulsivo como uma estratégia considerada natural, quando a mulher é uma metáfora de apetite sexual. Ou seja, o apetite masculino, vinculado à animalidade, é muito mais aceito socialmente, legitimado e estimulado em vários momentos históricos, e até muitas vezes necessário para a afirmação da masculinidade. Enquanto que o apetite feminino é desde cedo ensinado a ser controlado, limitado ao mundo privado.

Continuando com a história de Gustavo e a sua relação com os seus funcionários sobre o comer, ele conta que eles não gostam da alimentação que lhes é oferecida: “eles gostam de muita carne vermelha, outros gostam de muita gordura essas coisas assim pesadas...”. Eles reclamam: “Olha eu não estou me alimentando bem, quando eu terminar de comer isso aqui, quando derem três horas da tarde eu estou com fome”. Gustavo contesta procurando colocar outra perspectiva para o comer e os efeitos positivos que eles poderiam extrair:

Três horas da tarde, você come um pão, toma um pouquinho de suco, você se alimenta de novo bem, e fica com o corpo leve, trabalha tranquilo e seu intestino não vai sentir mal, você vai se sentir bem. Vai ficar, vai trabalhar você está trabalhando seu intestino também está trabalhando junto com você (...). Agora, você pega e faz um prato enorme na mesa, come tudo como você diz um gladiador. Depois está ali deitado dormindo, levanta, a barriga enorme, cheia toma bastante água para digerir aquela coisa toda (Gustavo).

Gustavo evoca uma noção de leveza estomacal e corporal proporcionada por uma alimentação também leve, além do bom funcionamento intestinal como sensações saudáveis do aparelho digestivo. A noção de “pesado” de Gustavo é de um alimento inapropriado ao consumo que provoca desconfortos, enquanto que para o gladiador será um alimento “forte” que o sustentará para

o trabalho por longo tempo sem a sensação de fome. No entanto, as suas argumentações não são convincentes.

Eles não conseguem, alguns religiosos conseguem, já têm outros que não, a comida tem que ser pesada para ficar forte para agüentar peso, agüentar o tranco, o dia-a-dia (...) a alimentação para eles é essa, muita carne, muita gordura, muita carne vermelha, nada de legumes. Se você for pegar um pouquinho de arroz, feijão, um bife uma saladinha para uma pessoa dessa..., tem que habituar, ele tem que pegar o hábito da alimentação (Gustavo).

Aqui se pode discutir outro ponto importante que é trazido, mais uma vez, por Bourdieu (1988), a relação entre o gosto alimentar e a percepção que cada classe tem sobre o seu próprio corpo e, conseqüentemente, os efeitos da alimentação sobre si mesmo, sua força, saúde e beleza. Ou seja, as classes populares priorizam a força do corpo, a força para o trabalho, em relação à forma, o que, por conseqüência, definirá a escolha alimentar.

Não obstante, vale frisar que este comportamento do gladiador não corresponde necessariamente a todo universo das camadas populares. A maioria dos entrevistados, que estar longe de ser uma amostra representativa, por exemplo, apresentou a perspectiva de valorizar a qualidade do que a quantidade ao menos “na forma de pensar”, como afirmou Ronaldo. Há uma heterogeneidade de perspectivas nas camadas populares e com uma grande dinamicidade entre elas. Outro aspecto sobre o comer masculino que merece destaque, sobretudo para as camadas médias, trata-se de um conflito que se instala, expressado por Paulo: como conduzir uma dieta alimentar que, ao mesmo tempo, permita emagrecer, portanto, deve ser hipocalórica; e que possa promover uma hipertrofia muscular, que deverá ser hiperprotéica – que representa em última instância calorias. Uma difícil combinação dietética.

Em suma, podemos inferir que as diferenças em relação às práticas alimentares masculinas e femininas são mais distantes nas camadas populares do que nas camadas médias. As mulheres das camadas populares parecem incorporar com menos dificuldade os discursos e as referências da dieta saudável veiculados principalmente pela mídia e pelos profissionais de saúde, quando comparadas com os homens.

No entanto, operacionalizar tais recomendações, além das limitações financeiras, pode-se também destacar o contexto alimentar nas relações familiares

das camadas populares e o papel da mulher neste contexto. A sobrecarga do trabalho doméstico, destacando o trabalho alimentar, das mulheres das camadas populares é maior do que das mulheres de outras camadas sociais. Elas, além de trabalharem externamente, não possuem a figura da empregada doméstica, e nem um conjunto de equipamentos domésticos que auxiliam a amenizar esta sobrecarga de trabalho. Logo, a responsabilidade de nutrir a família, assim como o peso das atividades vinculadas a ela, é relevante.

Nas camadas populares, ao menos no âmbito doméstico, parece que o processo de individualização do comer caminha mais lentamente que em outras classes sociais. A produção de refeições no ambiente doméstico parece ser mais coletivizada – contando menos com os equipamentos domésticos, símbolos da individualização do comer, como por exemplo, o forno microondas. Assim, quando essas mulheres tentam fazer uma dieta, terá mais trabalho para preparar uma refeição específica, contando ainda com dificuldades frente a maior resistência dos homens para modificarem as suas dietas conforme já apontado anteriormente. Carla refere a sua dificuldade de fazer uma dieta, associando a presença do marido em sua casa: “para mim é mais difícil, porque às vezes a gente ‘esmorece’ para fazer duas comidas, o tempo é curto, a gente come o que tem”.

Todavia, tais dificuldades não se esgotam nas relações de gênero. Elas também residem nos conflitos geracionais. Lembrando que o domicílio popular geralmente convive um maior número de familiares e agregados, Marcela destacou as dificuldades enfrentadas com a sua mãe com quem ela divide a sua moradia:

Esses alimentos inclusive minha mãe é de fazer muito, minha mãe gosta de tudo que termina com ‘ada’: feijoada, macarronada, é dobradinha (...). Quando ela está aqui, ela faz algumas vezes, e aí eu fico chateada, mas quando eu vejo, eu como. Não adianta porque é psicológico você sente o cheiro é uma coisa que você gosta, não gostaria de comer, se tivesse na minha casa sozinha nunca iria fazer, mas ela faz. A partir do momento em que vejo, olho para o meu feijão donzelo e olho aquela feijoada aí eu como (Marcela).

Na casa de Marcela a sua alimentação é feita separadamente. Mais recentemente, a sua mãe parece estar “descobrimdo a verdade”, como ela declarou, e começando a ter uma produção única dentro dos parâmetros estabelecidos da dieta saudável.

É evidente que a questão levantada sobre o conflito domiciliar em relação às diferentes práticas alimentares que se tornam cada vez mais autônomas não é exclusiva das camadas populares. É uma questão que demanda estudos.

Cabe ainda ressaltar algumas considerações sobre a ética alimentar nas camadas populares. Faz parte da disciplina alimentar popular comer tudo e de tudo na qual a moral antidesperdício é uma regra fundamental. Os sujeitos são educados a procurar gostar de tudo e talvez mais gostar do ato de comer até do que da própria comida, afinal, como diz o dito popular, “o tempero da comida é a fome”. Contudo, a temperança e a moderação integram tal moral. Lembremos das observações de Sara sobre a educação doméstica já citada anteriormente. Ela afirmava ser muito gulosa “comendo um pão de olho no outro”.

Da “educação doméstica” de Sara, pôde-se extrair duas lições. A primeira é da solidariedade, pensar nos demais membros da família e saber dividir: “... a mãe botar comida dentro de casa, ele comer quando a mãe chegar não ter direito de comer nada...”, ou ainda “o que a gente comesse aqui pensasse em algum irmão ou na mãe que em quem quer que fosse que ainda ia chegar para comer...”. A segunda seria a parcimônia, porque “a necessidade obrigou que a gente regulasse a comida que a gente comesse hoje e pensasse no amanhã”, afinal, “quem come e guarda, come duas vezes”, como diz um outro ditado bem popular entre as camadas populares.

Assim, esta moral alimentar advinda da necessidade, a carência de alimentos suficientes para todos, foi que “ajudou bastante a educar o organismo”, e que possibilitou juntar o “útil ao agradável”, como ela ainda afirma, uma vez que a moral antidesperdício, também oriunda de uma moral religiosa, atualmente começa a ser reinterpretada pelas camadas populares como uma moral quase que medical (Fischler, 1993). Logo, comer é “uma questão de satisfazer o organismo” e não “para encher”, como a mãe de Sara falava aos seus filhos. Até os dias atuais, “por mais que tenha um bocado”, Sara fica naquela de “comer um pedaço hoje e deixar para amanhã”.

Esta moral da educação doméstica de Sara encontra ressonância na noção de “dar uma de chique” que Dalva fez alusão e já citada anteriormente. Discorrendo sobre a sua conduta alimentar nos finais de semana, Dalva revela uma quase orgia alimentar quando vai à praia, um dos seus principais espaços de lazer: acarajés, cervejas, peixe frito, arrumadinho, dentre outras tantas opções, “era uma coisa atrás da outra”, que agora ela procura se controlar “dando uma de chique”. Entretanto, a atitude de Dalva não parece agradar ao seu marido

que conclama: “Dalva! Você é toda metida agora, você está querendo botar charminho, está parecendo essas filhinhas de Patricinha...”. “Dar uma de chique” significa para Dalva “comer um pouquinho, fazer aquele charminho: não! Não quero não!”, que difere de uma outra prática “mais grosseira”.

É quando a gente não pensa no amanhã a gente come... Eu vou ser assim um pouco grosseira, come feito bicho: ‘Ah não! Eu vou aproveitar logo porque não sei se amanhã ele vai sair comigo...’; ‘ah não! Vou comer até mais de dois acarajés’ A gente procura extrapolar, aproveitar ao máximo que puder sem pensar nas conseqüências e no depois...

Tal conduta também é utilizada em festas em que a comida é disponibilizada – a qualidade da festa mensurada pela fartura ainda perdura –, e deve-se comer tudo. O “não pensar no amanhã” a que se refere Dalva já não tem o mesmo sentido do que foi preconizado na educação doméstica de Sara. Não se trata da parcimônia em relação à comida, trata-se das novas perspectivas em relação ao perigo do comer em excesso, uma moral nova que vêm se sobrepondo e interagindo difusamente com as morais anteriores em relação ao comer.

Faz-nos lembrar as observações de Montanari (2003, p. 122) sobre a relação intrínseca da fome e da abundância:

O antídoto mais eficaz ao medo da fome é o sonho: da tranqüilidade e do bem-estar alimentar e mais ainda da abundância da comilança [...] A cultura da ostentação e do esbanjamento não pode ser compreendida apartada da cultura da fome: remetem-se dialeticamente uma à outra e se exprimem reciprocamente.

Bourdieu (1988) também faz uma discussão sobre a ética popular e a ética da sobriedade a favor da esbelteza. A ética popular contrapõe o “gosto modesto”, ou seja, aquele que sabe sacrificar os apetites e os prazeres imediatos aos desejos e satisfações futuras que, por sua vez, contrapõe o materialismo espontâneo das classes populares. A ética popular destaca a “presença no presente que se afirma na preocupação por aproveitar os bons momentos...”. No entanto, vale ressaltar que no contexto atual as camadas populares têm vivenciado os dois pólos da problemática alimentar sincronicamente.

Apenas uma referência foi feita em relação às práticas alimentares envolvendo a questão étnico-racial, mas que chamou bastante atenção. João aborda as origens

alimentares dos negros desde a escravidão e as conseqüências desta alimentação, finalizando com uma certa comparação entre a “dieta dos negros” *versus* “dieta dos brancos”. Vejamos os dois trechos da sua fala que seguem:

Olha que o nosso corpo, nós negros já herdamos isso. Nós viemos de navio negreiro. Na época não tinha, nós comíamos os restos, as vísceras dos animais que os Senhores do Engenho jogava para gente, ou no navio ou nas senzalas. Então daí a gente fazia a rabada, fazia o mocotó, adicionava ingredientes que ficava gostoso que até o próprio Senhor de Engenho vinha comer com a gente. É a história de nossos antepassados. Em cima disso herdamos esse colesterol altíssimo, todos os negros têm o teor de colesterol alto e que você tem que equalizar dentro de uma academia e fugindo também das outras coisas gordurosas: Os hambúrgueres da vida, os bacon, essas feijoadas malucas. Eu estou fora! (João).

Acho que o corpo do negro, ele é uma coisa que tem que ser bem trabalhada, usada para uma finalidade só. Não usar para deixar a obesidade tomar conta, sentar num tabuleiro para vender o acarajé (...) acarajé que você vende, você come quatro e vende dois, aí pelo amor de Deus! Evitar os refrigerantes essas coisas, que o negro, ele tem que se conscientizar desse hábito alimentar. Tudo bem que veio dos nossos ancestrais, mas você vê o branco, ele se preocupa mais em comer bem, em olhar esses detalhes, só que o nosso povo, apesar disso tudo, ele está se educando, se educando. O passado já foi pior, no passado eu fazia parte dessa coisa, hoje já me educo mais (João).

Poderíamos dizer que a mudança nas práticas alimentares de João toma como referência a “dieta dos brancos” que se preocupa mais com o “comer bem”, “com os detalhes” e “o mais saudável”, e vê de forma positiva que os negros estão se educando, ou seja, incorporando paulatinamente a dieta dos brancos.

A relação “dieta dos brancos” *versus* “dieta dos negros” é, indubitavelmente, uma relação de poder. É sabido que a “dieta brasileira” foi historicamente construída através da miscigenação das diferentes matrizes culturais, européias, africanas e indígenas. No entanto, como elas se relacionam internamente em um jogo de poder ao longo da história demanda estudos. E se observamos os gêneros alimentícios e as práticas culinárias eleitos para compor a mesa da dieta saudável, esta configuração de poder irá se afirmar. A afirmação de João

não é condizente com as lutas e avanços para a afirmação da cultura afro-brasileira no Brasil.

Levenstein (2003b) estuda este jogo de relação de poder dentro da matriz alimentar nos Estados Unidos, destacando a participação das culturas alimentares das migrações européias, e posteriormente as latino-americanas como a mexicana; na construção da dieta americana que desde os primórdios sempre teve a marca preponderante da herança britânica. Vale lembrar que esta análise difere completamente das transformações históricas das práticas alimentares européias após a descoberta no Novo Mundo, uma vez que não se trata de uma circulação de gêneros alimentícios e sim da circulação de povos com a sua cultura alimentar, que irão entrar em um jogo de relações nas quais se estabelecem também relações de poder.

Outro aspecto que também mereceria destaque em relação às distintas práticas alimentares são as formas como se constituíram as diferenciações sociais no espaço geográfico citadino. Montanari (2003) destaca a existência de paralelismo entre alimento e sociedade, entre hierarquia dos alimentos e hierarquia dos homens, que se enraíza fortemente na cultura e no imaginário do poder. Decerto que as diferenças sociais em relação ao alimento sempre existiram, mas características quantitativas tendiam a serem preponderantes em relação às características qualitativas. Goody (1982), por seu turno, estudando culturas alimentares em regiões africanas, questiona o porquê da não existência de uma cozinha diferenciada até um determinado período, sustentando a tese de que as diferenciações das práticas alimentares irão atingir maior complexidade à medida que a sociedade também se torna complexa.

Em relação à cidade de Salvador, muito teria a se estudar dentro desta perspectiva. Cidade marcada pelo trabalho escravo durante quase três séculos, seguida por quase um século de letargia, só irá sentir os sopros da modernidade a partir da década de 1950, desencadeada mais inicialmente no Recôncavo Baiano com o advento da Petrobrás e a Sudene dentre outras instalações. Tal processo irá afetar a estrutura socioeconômica emergindo a formação de classes sociais urbanas sob a égide do trabalho assalariado (Oliveira, 2003).

Certamente, este processo definiu novas relações entre o comer e a sociedade soteropolitana. Vejamos um pouco mais a trajetória de João que pode ser bem ilustrativa. João, um homem negro com os seus 46 anos no momento da entrevista, demonstrou ser oriundo das camadas populares e que ingressou na Petrobrás como operário há pelo menos duas décadas. Vale lembrar que naquele período trabalhar

na Petrobrás era um símbolo de status. Ainda com uma boa dose no ufanismo nacionalista que esta empresa estatal representava, aliado a uma cidade mergulhada no mar de desemprego sem muitas opções de trabalho, a Petrobrás representava para os baianos um signo claro de ascensão social. É o que deve ter acontecido com João, tendo em vista a sua atual situação econômica. Até quatro anos antes da entrevista, João se considerava pertencer ao “grupo dos gulosos” e oferece importantes informações sobre o circuito gastronômico popular de Salvador. As suas práticas alimentares envolviam o consumo de acarajés – comia três de uma só vez – moquecas de camarão, de miraguaia, rabada, dentre outras iguarias:

No mínimo três vezes na semana eu ingeria ou a rabada, ou... Na semana eu comia: segunda-feira era Miraguaia, toda segunda tinha ou miraguaia ou moqueca de peixe. Na praia, nas programações que a gente ia, era aquela coisa assim, vinha às sextas-feiras era ‘Flor do Engenho’ que eu comia moqueca de peixe, camarão seja lá o que for. Quarta-feira ia pro (...) comia rabada, feijoada essas coisas todas. Final de semana incentivava minha mulher a fazer feijoada. Aí analise só, juntando isso tinha um mundarel de gordura dentro de mim (...) Ainda tinha os acarajés de Cira que eu ia dia de sábado. Aquela coisa o povo come!...Não! Eu gostava, mas era mal-educado, agradava, mas era mal-educado (João).

Fica a questão: o que realmente mudou na vida de João e de outros entrevistados – como também de outros baianos passando por processos similares – além das questões individuais aqui foram tratadas que impulsionaram tais mudanças em seus projetos de vida nesta virada de século? De outra perspectiva, o que será que mudou nos projetos da cidade de Salvador que tem de alguma maneira possibilitado tais processos de mudanças?

O omnívoro soteropolitano moderno

O presente capítulo procurou refletir, a partir dos discursos dos entrevistados, as relações estabelecidas com o comer, assim como as mudanças e permanências das práticas alimentares na direção do que se concebe atualmente como alimentação saudável. A partir destas relações, diferentes representações do comer foram delineadas. Oscilando entre a necessidade e prazer, alguns entrevistados revelaram, de um lado, que “sem

comer não sobrevive” ou “se não comer morre”; comer é “uma necessidade que o ser humano tem para a sobrevivência”, “é satisfazer o organismo”, “manter as energias necessárias do corpo”, ou ainda de que se tratava de uma questão de rotina: “uma questão de necessidade, eu como, passo a fome, como de novo...”. Um dos entrevistados ainda resgatou a metáfora do corpo enquanto a máquina em que “tudo trabalha certinho e tem razão de ser”, para interpretar o papel do comer.

De um outro lado, foi apontada a sua relação com o prazer através, por exemplo, de uma possível busca do prazer quase que perdido:

Quantas pessoas chegam ao Mac Donald e comem com voracidade aquilo e vai matar a fome física. Quer dizer, não é você comer, bater um papo, botar um molhinho, tem aquele ritual que acho que é mais gostoso comer. Então quando eu me vejo nessa ansiedade de comer sem nem sentir o paladar (Ilda).

Além das sensações de prazer estarem presentes na memória e as lembranças que emergem quase ao acaso reavivando os desejos e vontades; as sensibilidades também foram expressas por outros sentidos como a sedução do olfato: “eu gosto de sentir o cheiro da comida, chegar em casa e às vezes sentir o cheiro do portão, eu já sei que estou com fome mesmo, eu vou chegar lá e comer, eu como muito pelo cheiro”. Apesar das relações com as necessidades orgânicas e com a promoção do prazer, comer pode ser também um ato perigoso e, conseqüentemente, exige cuidado: “tudo que é gostoso, é prejudicial, o que é ruim é bom para a saúde...”. Outras noções mais também foram aludidas como a idéia de que comer é um “vício”, ou ainda um “refúgio” como foi a declaração de Dalva.

Muito teria a se discutir sobre cada categoria que foi associada ao comer, e várias outras possibilidades de categorização, relacionadas com as formas de pensar, representar e agir sobre o comer. O comer e a comida conseguem congregiar polaridades em um mesmo ato: fonte de prazer e de preocupações, de refúgio e conforto, saúde e doença, salvação e morte, traduzindo em múltiplos paradoxos. As suas múltiplas representações estão historicamente associadas às relações que os sujeitos estabelecem com o corpo, consigo mesmo, com o outro, e com o meio em que vive. Foram marcantes as mudanças nas concepções sobre o corpo e a corporalidade para desencadear alguma mudança nas práticas alimentares: “quando você não liga para o seu corpo, pouco importa o que tenha para comer, a quantidade...”, como declarou Dalva. Ou seja, como

eu penso e ajo sobre o meu corpo, está relacionado como eu penso e ajo sobre as minhas práticas alimentares.

No que tange ao mundo contemporâneo, diferentes aspectos têm sido estudados com o objetivo de compreender as relações com o comer. Pensemos em tais elaborações para o contexto urbano da cidade de Salvador, em sua condição de uma capital brasileira. A questão central seria: em que medida a cidade de Salvador tem provocado rupturas e/ou permanências no que tange às práticas alimentares?

Observando a dinâmica nacional, os estudos epidemiológicos na área de alimentação e nutrição têm apontado um significativo aumento da obesidade em todas as camadas sociais. O aumento da prevalência da obesidade no Brasil é relevante e proporcionalmente mais elevado nas famílias de baixa renda, convivendo com os quadros historicamente persistentes de fome e desnutrição. Tais estudos também apontam para modificações importantes no consumo alimentar, marcado por um aumento do consumo de alimentos de origem animal – ampliando assim o consumo de proteínas e gorduras saturadas –, excesso no consumo de açúcar, presença insuficiente de frutas e hortaliças na dieta e redução do consumo de alimentos básicos como arroz e feijão e ainda um aumento bastante significativo do consumo de alimentos industrializados, como biscoitos, refrigerantes (Monteiro e outros, 2000; Garcia, 2003; Levy-Costa e outros, 2005).

Estes processos ocorrem em todas as classes sociais, evidentemente guardando as suas diferenças como, por exemplo, à medida que aumenta a camada de rendimento, aumenta a redução do consumo de alimentos básicos como arroz e feijão. São a estas tendências de consumo alimentar que são atribuídas, ao menos em parte, ao aumento da obesidade e a importância crescente de doenças crônicas não transmissíveis no perfil de morbimortalidade da população brasileira a que chamamos de “transição nutricional”.

Estes estudos apresentam limitações que os próprios autores ressaltam por se tratar apenas do consumo domiciliar, não considerando a importância crescente das refeições fora de casa. Lembra-se ainda que o almoço é uma destas principais refeições e que é considerada a mais importante na nossa cultura. Por conseqüência, o almoço é a refeição que possui o maior aporte calórico-nutricional e a participação dos alimentos considerados essenciais como, por exemplo, o feijão. Além disso, pode-se refletir na direção que a redução participativa do arroz e feijão, pode estar associado ao aumento do consumo de alimentos de origem animal, neste aporte calórico.

Em um estudo em Salvador já apresentado no capítulo II, 95,6% dos adultos entrevistados revelaram consumir feijão sendo que 65,7% disseram fazê-lo de 4 a 7 vezes na semana. O arroz, por seu turno, foram 94,0% que disseram consumi-lo e sendo que destes, 91,5% o fazia de 4 a 7 vezes na semana. (Assis e outros, 2002). São dados bastante significativos que nos leva a questionar se este padrão se encontra em risco realmente. Por outro lado, a feijoada só fez parte do consumo de 42,8% dos entrevistados tendo a sua maior freqüência de consumo entre 1 a 3 vezes por semana (49,2%). Já a farinha, marca das dietas nordestinas, teve o seu consumo revelado por 61,9% dos entrevistados, sendo consumido por apenas 1,9% na freqüência de 4 a 7 vezes na semana e por 49,0% de 1 a 3 vezes por semana, indicando que a combinação feijão e arroz parece ser mais significativa do que feijão com farinha.

Em contrapartida, alimentos consagrados do que se chama “culinária baiana” não apresentam a mesma performance. O peixe, por exemplo, a que muitos atribuem a base da alimentação do baiano, 73,3% referiram consumir e apenas 5,6% situaram numa freqüência de 4 a 7 vezes semanais. A grande concentração foi para de 1 a 3 vezes semanais perfazendo 63,3% e 17,9% quinzenalmente, sendo bem menos significante que o consumo de aves e de carne bovina. A moqueca, prato típico baiano teve o seu consumo referido por 58,9% dos entrevistados e dentre 43,5% referiram consumir numa freqüência de 1 a 3 vezes por semana. Performances que indicam uma menor participação nos hábitos alimentares do baiano também foram observadas na utilização do azeite de dendê (inferior até do bacon e toucinho), nas raízes como inhames e aipim, e de preparações típicas como a rabada, sarapatel, mocotó, contrapondo a significância do consumo de preparações como o cachorro quente, hambúrguer e outras frituras.

No que tange à distribuição das refeições, o estudo supracitado ainda identificou que a maioria dos adultos entrevistados concentrou no almoço a maior quantidade de alimentos correspondendo a 74%, seguida do jantar por 11,2%. O café da manhã, lanche e ceia corresponderam a 4,6%; 2,1%, 0,4%, respectivamente. Os dados possibilitam inferir que o padrão de três refeições persiste nas práticas alimentares dos soteropolitanos.

Este padrão alimentar também sofre interferências com as práticas dos regimes dietéticos. O mesmo estudo ainda identificou que 31,1% dos entrevistados adultos fazem algum tipo de dieta e que destes 56,7%

relevaram que o motivo é o controle do peso. Além de cerca de um terço da população adulta estudada referir ao uso de algum tipo de dieta, esta significância aumenta quando observamos que 52,4% revelaram fazer algum tipo de restrição alimentar. A principal foi relacionada às gorduras e frituras (69,3%), seguida pelos doces (36,1%), carne vermelha (21,3%) e sal (20,0%). Os principais motivos para a restrição a estas preparações ou grupos de alimentos residem na doença (32,1%), ou porque o entrevistado acredita que o alimento faz mal ou engorda (29,4%), ou para controle de peso (24,0%) (Assis e outros, 2001).

Em suma, podemos inferir, com uma larga margem de erro, que o padrão alimentar dos soteropolitanos, baseados em três refeições diárias e no clássico feijão e arroz, ainda estão longe do risco de desaparecer, embora estejam em curso inúmeras mudanças. Podemos considerar significativo que cerca da metade da população estudada manipulasse de alguma forma as suas práticas alimentares em certa consonância com os padrões vigentes da alimentação saudável contemporânea. De fato, não há dados consistentes para tal afirmação demandando estudos. O aumento do consumo de produtos novos, sobretudo os industrializados, a prática de refeições fora de casa, além das práticas alimentares restritivas, conforme foram observadas no parágrafo anterior têm certamente alterado as práticas alimentares dos soteropolitanos.

Além destas dimensões mais objetivas das mudanças impostas ao cotidiano da cidade em que o estudo tem sido realizado, os sujeitos também apresentam as suas formas de subjetivação reelaborando as suas experiências alimentares a partir dos discursos que legitimam as recomendações, conforme foi visto neste capítulo. Os entrevistados apresentaram as suas interpretações em relação às informações em curso, selecionaram, re-elaboraram, adaptaram, construindo o seu próprio arcabouço teórico-operacional de referências alimentares com o intuito de que as mesmas façam sentido para as suas vidas. Eles foram, em diferentes momentos, céticos, indiferentes, fanáticos, ou desconfiados, ou ainda negaram, afirmaram, elegeram as práticas e ações que acreditavam serem fundamentais para as suas vidas, não se restringindo a seguir as novas regras alimentares, e sim, procurando restabelecer novas interações com o comer e consigo mesmo. As relações com o comer foram, para a maioria, uma verdadeira batalha travada com eles mesmos e com o cotidiano, batalha permeada de sucessos e fracassos, e o medo das derrotas que figuram este campo na direção de modificar as suas práticas alimentares.

Dentre as mudanças mais significativas destacamos três: as novas formas de pensar a alimentação em termos da polaridade quantidade e qualidade; a questão da reflexão alimentar e individualização do comer. As três categorias estiveram presentes em todos os discursos, embora em diferentes níveis de interpretação e uso.

A relação entre quantidade e qualidade foi bem marcante para todo o universo empírico, indicando uma possível transição do primeiro em relação ao segundo como principal norteador do comer. É bom ainda ressaltar que a dimensão qualidade está associada ao alimento saudável que, por sua vez, pareceu estar mais próximo à sua qualidade nutricional, sobretudo a sua quase que isenção de gorduras e baixo valor calórico, do que ao seu valor sanitário. Apenas três entrevistados fizeram referências mais consistentes em relação às preocupações sanitárias, sendo que dois destes eram os integrantes do grupo “sempre cuidei da alimentação”, o que lembra a relação histórica entre alimentação natural e o valor sanitário dos alimentos. Com esta nova forma de pensar o comer, novos alimentos têm sido eleitos - assim como novas sensibilidades a eles; novas formas de preparação, novos sabores e ainda um processo de reeducação fisiológica que se traduz em “acostumar o organismo a comer menos”. Na verdade, a história bio-psico-fisiológica do corpo também tem sido reconstruída neste processo, ao lado da história das práticas sócio-culturais.

O comer passa a ser um objeto de reflexão para os entrevistados. Pensar antes de comer, o que comer e as conseqüências de consumir determinado alimento esteve fortemente presente nos discursos dos integrantes do universo empírico. Tal afirmação foi válida para todos entrevistados com graus e natureza diferentes, sendo esta reflexão bastante reduzida nos momentos de compulsão alimentar relatado por alguns, o “comer sem pensar”. Esta reflexão ativa sobre o comer nem sempre pareceu se dá de uma forma claramente consciente, uma vez que muitos entrevistados demonstraram ter “consciência” das mudanças nas trajetórias e atitudes alimentares no decorrer da entrevista. Isso indica a “sutileza” com que as mudanças nas práticas alimentares se instalam no micro universo da vida ordinária dos sujeitos, muitas vezes subvertendo as ordens sem que sejam claramente percebidas.

Mas, evidentemente, o comer como nunca deixou de ser um objeto de reflexão. Em um largo nível de variação, e submetidas as diferentes condições de possibilidades, os sujeitos refletem e apresentam algum grau de decisão sobre o que - ou o que não - comer e beber, o quanto comer. Mesmo sob

força das instituições, tomamos algumas decisões na hora de servir à mesa do que e quanto colocar no prato, em algum grau, os desejos alimentares dos membros da família também podem entrar de alguma maneira e, de acordo com as condições de possibilidade, nos processos decisórios da definição do cardápio alimentar da família². O que significa dizer que o processo decisório dos indivíduos nunca foi nulo ao longo da história.

Como afirma Kaufmann (2005), a reflexão dietética é um dos mais antigos saberes da humanidade e aos grandes dietistas tradicionais cruzam as prescrições sagradas com a aquisição da experiência, transmitidos de geração a geração. Eram saberes, ainda afirma o autor, que assumiam uma forma fechada e imperativa, subordinados as crenças que tem a sociedade no seu conjunto e fundadas sobre as ligações entre o saber e as sensações. A ruptura decisiva começa a operar nas Luzes que abria uma via para o verdadeiro pensamento científico no qual a sacralidade reside na razão.

Todavia, no contexto contemporâneo, a reflexão alimentar em seu processo de secularização e racionalização inerentes ao processo de modernidade, produz a chamada cultura gastro-anômica, conforme já referido, caracterizada por três fenômenos concomitantes: a situação de abundância alimentar, a redução do controle social através do processo de fragilização do peso das instituições sobre a vida humana, e a multiplicação dos discursos sobre alimentação. Tais fenômenos induzem a uma suposta liberdade ao indivíduo que vive sob a sua única opção: a escolha.

Sobre a tirania da escolha, Fischler (2005) observa em seu estudo os diversos comportamentos frente às opções de escolha em diferentes países. Questionando sobre a opção de fazer escolha entre 50 ou 10 perfumes, os americanos escolheram ter a disponibilidade de 50 opções diferentemente dos outros países que preferiram 10, considerando fatigante a opção anterior. Concluiu-se que a cultura da escolha era uma dimensão importante para a cultura americana. O Reino Unido teve uma pequena proximidade em relação à perspectiva americana.

Sejam quais forem as disponibilidades de opções, o ato da escolha, implica em tomada de decisões que exige uma reflexão contínua e permanente e, sobretudo operacional. Sendo a reflexão, como afirma Giddens (2002), uma característica definidora da ação humana, ele ganha importância na medida em que o indivíduo passa a ser construtor do seu destino corporal e por consequência das suas práticas, como ainda precisam ser constantemente

examinadas e reformadas à luz de informação. Esta reflexão, não obstante, deve ser operacional, prática e rápida, pois com a velocidade do mundo moderno poderíamos questionar o tempo disponível para tal ato especialmente a reflexão alimentar, uma vez que a mesma é parte do cotidiano ordinário que colocamos em prática ao longo de toda uma jornada diária.

Outro fator correlacionado refere-se à progressiva autonomização dos indivíduos, a individualização do comer, neste processo decisório sobre o comer. O comer *light* exige um indivíduo desvincilhado das disciplinas alimentares anteriores fundadas em estruturas institucionais a exemplo das familiares. Os progressos nos produtos alimentícios fáceis de preparar, o aparato tecnológico da cozinha, a noção do trabalho como definidor dos ritmos alimentares dos sujeitos e a conseqüente desincronização das refeições no âmbito familiar contribuem para esta autonomização do comer, quebrando a tradição do “comer junto”. Esta prática já vem ocorrendo no Brasil há tempos. Canesqui (1976) observou em seu estudo realizado nos meados da década de 1970, a prática das refeições individualizadas no café da manhã definido pelos diferentes horários de partida dos membros da família, seja para o trabalho ou para a escola, a prática do almoço no local de trabalho, especialmente para os homens adultos, sendo o jantar um momento de possível reunião.

Resta-nos questionar como tais fenômenos se configuram no contexto soteropolitano: um quadro que amplia a abundância alimentar, mas não excluem os problemas nas condições de acesso para muitos, deixando uma interrogação sobre como funcionam as possibilidades de opções e escolhas alimentares para os sujeitos. Soma-se a isso, o questionamento sobre qual seria o peso das instituições nas decisões dos sujeitos em uma sociedade marcada pela sobreposição do moderno e do tradicional, nos deixando ainda a interrogação de como isso é operacionalizado no cotidiano alimentar. Outros estudos são necessários para iluminar esta problemática.

Poderíamos inferir que a imagem do comer compulsivo e solitário tão divulgado pelo discurso médico-nutricional como fonte de todos os males vinculados à alimentação e saúde, é uma imagem metafórica que não tem indícios claros de serem reais no mundo, muito menos no nosso contexto. O almoço no local de trabalho, por exemplo, também é marcado por uma socialização que é seletiva, ou seja, almoça-se com o(s) colega(s) de trabalho que mais possui identificação, ou com outros amigos que se marca encontros para revê-los neste momento. Pode-se convidar um colega novo do trabalho

para melhor conhecê-lo, pode-se sentar ao lado de um colega que não é tão próximo, mas simplesmente para fazer companhia se ele estiver sozinho, ou convidá-lo para sentar junto ao grupo, pois resta ainda entre nós uma não aceitação da solidão especialmente ao comer. Trata-se de uma complexa rede de interações na qual se escolhe as companhias como também a comida nos nossos típicos restaurantes a quilo.

O próprio comer em um restaurante *fast food* é um ponto de encontro típico dos adolescentes, faz, por vezes, muito mais sentido se for com os amigos e colegas. Há uma pluralidade de possibilidades de socialização ao comer no mundo contemporâneo – como as próprias tentativas de preservação das tradições do comer à mesa, movimentos como o *slow food* - e que não pode ser apenas reduzido em um ato solitário e compulsivo. A desestruturação do comer é acompanhada por novas formas de estruturar, ainda que sejam “fluidas” aos nossos olhos, elas se conformam, seja retirando a intermediação dos talheres, retornando o contato do alimento com as mãos ou aceitando desafio de experimentar outras possibilidades, instrumentos como os *chopsticks* das culinárias orientais, seja dispensando o ritual da mesa, ou qualquer outro gesto alimentar; enfim, novas formas eclodem.

Finalmente, oscilando entre as práticas neofóbicas e neófilas, entre tentações do comer e os riscos mais diversos envolvidos nela, entre promover saúde ou atender os prazeres hedônicos, entre a liberdade e as incertezas; o omnívoro soteropolitano vai conduzindo o seu comer, construindo o seu mundo e demarcando as suas identidades alimentares no cenário desta terra que ainda preservam os aromas da maresia e do dendê.

Notas

¹ Seria interessante aprofundar nesta questão da refeição similar ao almoço pela manhã típica do sertanejo, e de uma grande parcela da população mundial. Em um passeio matinal na cidade de Salvador, é possível observar nos locais de trânsito e de concentração de trabalhadores das camadas populares, as refeições “pesadas” consumidas pela manhã antes do trabalho. Chamou a atenção em uma visita à Feira de São Joaquim em um domingo por volta das 7 horas pela manhã, em que inúmeros feirantes estavam fazendo a sua refeição antes de começar o trabalho: feijoada e mocotó. Vê-se também esta venda de refeições “pesadas” pela manhã nas ruas nas antigas “Kombi” e em tabuleiros.

² Vale lembrar que em um contexto familiar tradicional existe uma complexa relação de poder estabelecida entre a mãe nutriz e os filhos em relação à alimentação. A mãe pode

utilizar múltiplas táticas neste “jogo” que vão desde a camuflagem de alimentos como as verduras, por exemplo, na sua alquimia nos recônditos secretos da cozinha até o uso do poder da autoridade para convencer ou impor o consumo, utilizando até as chantagens. Já os filhos, por sua vez, podem boicotar, camuflar o consumo dentre outras possibilidades. A relação mãe e filhos à mesa sempre esteve longe de ser uma relação harmônica, sempre foi permeada de inúmeros conflitos, implícitos ou explícitos.