

## SAUDÁVEL PARA QUE/M?

Healthy food: for who/m?

Alimentos saludables: ¿para quién/m?

### RESUMO

O objetivo deste estudo conceitual é discutir as novas dimensões - culturais, sociais e ambientais - incorporadas ao conceito contemporâneo de alimentos saudáveis. O conceito de alimento saudável hoje deve atender à proposta desafiadora de ser saudável para todos (e tudo): para aqueles que o produzem, para aqueles que comem, para animais e plantas e para o planeta. Além disso, a experiência de comer de forma saudável e a liberdade de escolha promove diversas experiências sociais e sentimentos antagônicos como culpa, dúvidas, ansiedade e medo de comer. Diante da multiplicidade de propostas alimentares e de dietas e, consequentemente, da variedade de opções que tais ofertas representam para os consumidores, o padrão de consumo de alimentos que os indivíduos contemporâneos definem como saudável passa a simbolizar não apenas suas próprias identidades, mas também o desejo de ser discernido e realçado, assumindo formas cada vez mais peculiares de distinção social através da alimentação. **Palavras-chave:** alimento saudável; distinção social; comedor contemporâneo

### ABSTRACT

The aim of this conceptual study is to discuss the new dimensions - cultural, social and environmental - incorporated into the contemporary concept of healthy food. The question “what is a healthy food today” must meet the challenging proposal of being healthy for everyone (and everything): for those who produce it, for those who eat it, for animals and plants, and for the planet. Besides that, the experience of eating healthily today promotes diverse social experiences and antagonistic feelings as freedom of choice, guilt, doubts and fear to eat. Given the large supply of food and diet guidelines and, consequently, the variety of choices that this supply represents to consumers, the food consumption pattern that individuals define as healthy can be considered to symbolise not only their identities but also what they wish other individuals would think of them, taking on peculiar forms of social distinction via eating. **Key words:** healthy food; social distinction; food menu; contemporary consumer

### RESUMEN

El objetivo de este estudio conceptual es abordar las nuevas dimensiones - culturas, sociales y ambientales - incorporadas al concepto contemporáneo de alimentos saludables. El concepto ac-



Revista do Programa de Pós-Graduação em Geografia e do Departamento de Geografia da UFES  
Janeiro-Junho, 2018  
ISSN 2175-3709

#### **Dra. Elaine de Azevedo**

Programa de Pós Graduação em Ciências Sociais, Centro de Ciências Humanas e Naturais, Universidade Federal do Espírito Santo. Líder do Grupo de Pesquisa DISSOA/ CNPq/ UFES. Coordenadora do Projeto de Pesquisa: Alimentação, Ambiente e Sociedade CCHN/UFES. Integrante do Projeto de Pesquisa: Consumo, Cultura e Alimentação FCS/ UFG.  
[elainepeled@gmail.com](mailto:elainepeled@gmail.com)

*Artigo recebido em:*  
05/09/2017

*Artigo publicado em:*  
26/06/2018

tual de alimento sano hoy debe atender a la propuesta desafiante de ser sana para todos (y todo): para aquellos que lo producen, para aquellos que comen, para animales y plantas y para el planeta. Además, la experiencia de comer con salud y la libertad de elección promueve diversas experiencias sociales y sentimientos antagónicos como culpa, dudas, ansiedad y miedo a comer. Ante la multiplicidad de propuestas alimentarias y de dietas y, consecuentemente, de la variedad de opciones que ofrecen estas ofertas para los consumidores, el patrón de consumo de alimentos que los individuos contemporáneos definen como saludable pasa a simbolizar no sólo sus propias identidades, sino también deseo de ser discernido y realzado, asumiendo formas cada vez más peculiares de distinción social a través de la alimentación. **Palabras clave:** alimento saludable; distinción social; comedor contemporáneo

## INTRODUÇÃO

Considerando o caráter polissêmico do conceito de alimento saudável, acredita-se que este estudo pode ajudar a compreender as novas dimensões incorporadas ao mesmo, bem como levantar os diferentes aspectos que contribuíram para a construção social desse conceito, além de ressaltar características de algumas práticas alimentares saudáveis emergentes.

Este estudo conceitual-mobilizou autores das áreas das Ciências Sociais, da Saúde Coletiva, da Agronomia, da Geografia e da Nutrição, a partir do consenso de que o tema da alimentação saudável é transversal a tais áreas – entre tantas outras.

É importante ressaltar que a construção do conceito de alimento saudável acompanhou as mudanças do conceito de saúde cuja percepção é culturalmente definida para cada grupo social em diferentes momentos. A pesquisa, entretanto, não vai se discutir tais conceitos que podem ser consultados em

estudo anterior de Azevedo (2014).

O conceito de menu será utilizado para definir o conjunto de princípios que guiam a seleção de alimentos em variadas referências históricas. Tal definição é explorada por Beardsworth e Keil (1997) que os categorizam em menus tradicionais, racionais, convenientes, econômicos e hedonísticos.

## O MENU POR FAVOR!

Os **menus tradicionais** baseavam suas combinações e regras de escolha alimentar a partir das práticas cotidianas, da natureza e das crenças que as suportavam. Sem a intenção de padronizar a diversidade das práticas alimentares culturalmente diferenciadas na tradição, pode-se dizer que, em geral, a alimentação nessa época a tinha por base alimentos locais, sazonais, frescos e pouco processados, devido ao próprio perfil dos sistemas agroalimentares. O risco ligado ao comer estava vinculado especialmente a incertezas e dificuldades de

obtenção do alimento – um dos fatores que influenciou a história da humanidade ao impulsionar o coletor e o caçador nômades, sem posse de terra, a buscar novos e distantes territórios, transformando-os emagropecuaristas erradicados em propriedades delimitadas.

A competência pré-moderna incorporou conceitos de causa e efeito que a perspectiva de aquisição de conhecimentos assumida pela Modernidade veio a julgar como irracionais, uma vez que não podiam ser avaliados à luz dos parâmetros e rigor científicos. O termo ‘mágico’ é usualmente usado para se referir-se a tais conceitos que se confundem com o conhecimento empírico acumulado e com premissas religiosas e formam um sistema de pensamento holístico único, presente em todas as práticas do cotidiano da tradição, incluindo as alimentares (Beardsworth; Keil, 1997). Tal componente mágico definiu a qualidade de saudabilidade vinculada à comida que quase sempre apresenta um caráter de controle do indivíduo e de intervenção nas suas práticas alimentares.

No decorrer da modernidade, o desenvolvimento científico, social, político, econômico, religioso e filosófico passou a exercer maior influência sobre o modo de viver do ser humano e, assim, o ambiente natural e a absorção intuitiva de conhecimentos passaram a influenciá-lo menos intensamente. A noção de risco alimentar continuava a repousar na ameaça de escassez de alimentos e também em uma nova perspectiva: a do temor

das contaminações biológicas.

Os **menus racionais** se ajustaram as premissas da modernidade. Eles são baseados em princípios científicos e elementos de cálculo e mensuração e envolvem critérios designados para atingir objetivos específicos – perda de peso, bem-estar físico ou mental, prevenção de doenças ou promoção de saúde. Esses menus assumem outros objetivos específicos, como minimizar tempo e esforço para o preparo de alimentos (**menus convenientes**); baixar custos na compra alimentos (**menus econômicos**) e maximizar o prazer gustatório (**menus hedonísticos**) e foram influenciados por diferentes fatores como a crescente urbanização, a influência da mídia, o desenvolvimento de novas tecnologias e a entrada da mulher no mercado de trabalho.

E o que caracteriza um **menu contemporâneo**? Ainda come-se hoje sob as influências do **menu racional**. Para contribuir com a incerteza das teorias pós-modernas, mantém-se as premissas da modernidade alimentar e exacerba-se o processo chamado de medicalização da dieta que afeta todas as classes sociais em várias partes do mundo. Modelos de alimentação restritivos e de caráter dietoterápico continuam a exercer uma enorme influência sobre a percepção do público em geral e fazem sentido em uma sociedade que sofre cada vez mais os impactos da obesidade e das doenças não transmissíveis. A perspectiva ideológica do Nutricionismo, termo criado por Gyorgy Scrinis (2008), reduz a comida a seus componentes



Revista do Programa de Pós-Graduação em Geografia e do Departamento de Geografia da UFES

Janeiro-Junho, 2018  
ISSN 2175-3709

bioquímicos e dialoga com essa ideia de racionalização da dieta, promovendo uma alimentação cada vez mais individualizada, desprovida de valores culturais e funções sociais e o fenômeno da medicalização da Nutrição, esse impulsionado pela ideia de saudabilidade do corpo magro.

Por outro lado, as discussões sociais sobre a fome e sobre o acesso ao alimento têm sido ampliadas por preocupações que envolvem a sua qualidade, bem como as condições de cultivo, os componentes culturais e os impactos socioambientais relacionados à produção de alimentos. As recentes transformações demográficas, ambientais, tecnológicas, econômicas e culturais de caráter transnacional e global formaram um horizonte para uma renovada reflexão sobre a forma de produzir alimentos de qualidade, com base no conceito de sustentabilidade e, discutido por Azevedo e Rigon (2010). Dessa forma o conceito de alimento saudável complexifica-se e ganha outro adjetivo - *adequado* - assumido pela Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, homologada em 2010. O novo componente indica a incorporação de dimensões socioambientais e culturais ao termo e favorece os sistemas agroalimentares sustentáveis com base na agricultura familiar e orgânica e na promoção da soberania alimentar, considerando o local como espaço privilegiado de produção e consumo.

Ao perpassar o conceito de alimento saudável, as repercussões do sistema agroalimen-

tar moderno e as discussões de riscos ambientais endossam o conceito de “Sociedade de Riscos”, em Beck (1992, p. 49) que afirma que, na sociedade moderna de classes, a força motriz para delinear os riscos podia ser resumida na frase: “eu tenho fome”. Por outro lado, na sociedade atual, o sentimento coletivo diante dos riscos é expresso pela afirmação: “eu tenho medo”. Essa afirmação poderia ser complementada com “eu tenho dúvidas”.

O medo das contaminações biológicas foi substituído pelo temor das contaminações químicas e Hernández e Arnáiz (2005) ressaltam que a industrialização dos alimentos gera uma ideia, cada vez mais persistente, de que o consumidor pouco sabe sobre o que come. A cadeia alimentar alonga-se e afasta-se demasiado do consumidor. As crises alimentares contribuem para trazer à tona aspectos desconhecidos do sistema agroalimentar como, por exemplo, o tipo de alimentação das vacas confinadas ou a utilização de drogas veterinárias para o crescimento de aves. Tais problemas assumem outro significado para a população - um sentimento de ceticismo diante da ciência e do modelo de gestão pública surge diante da percepção de que existem falhas e aspectos desconhecidos na cadeia alimentar, aparentemente tão segura.

Junto aos riscos e consequências da modernidade, convive-se com a incerteza das verdades científicas e o surgimento das controvérsias. A ciência, como instrumento de legitimação, torna-se um dos prin-

cupais objetos da reflexividade. A construção do conhecimento ainda depende da ciência, não mais como monopólio da racionalidade, mas com a colaboração de várias ciências reflexivas e atentas a sua redefinição (Irwin, 2001).

Ganha destaque o conceito de **menu moral** que considera fatores éticos, políticos ou ambientais na escolha dos alimentos e que compartilha as diretrizes do ativismo alimentar, considerado por Rudy (2012) como um dos movimentos sociais mais vibrantes da atualidade. No âmbito do ativismo alimentar diferentes propostas de agriculturas sustentáveis (como a orgânica, biodinâmica, ecológica, natural, permacultura, entre outras) evocam as premissas do **menu tradicional** e convivem com os movimentos *Fair Trade*, o *SlowFood*, o Locavorismo, o Freeganismo e a Agroecologia que apoiam sistemas de produção agroalimentar mais justos e éticos, privilegiam o agricultor familiar e transformam o consumo alimentar em um ato político e socioambiental.

Por outro lado, Slavj Zizek (2014) sinaliza o lado obscuro de se buscar alimentos ‘corretos’. O filósofo esloveno enfatiza que a verdadeira razão pela qual os consumidores buscam alimentos ambiental e socialmente saudáveis, como os orgânicos, não é porque eles acreditam que fazem bem para o ser humano, mas porque os inserem em um movimento social coletivo de manter o planeta vivo. Sob uma construção crítica a essa forma de ideologia ecológica, para além das

experiências adicionais que os alimentos saudáveis provém, Zizek aponta o consumerismo alimentar como elo de integração ente a ideologia e o conhecida inclinação para estimular o consumo no modo de produção capitalista.

Em meio a inserção das práticas alimentares tradicionais orientais no Sistema Único de Saúde Brasileiro, como a Nutrição Tradicional Chinesa e a Ayurvédica (em detrimento das desqualificadas práticas tradicionais locais dos indígenas, quilombolas e ribeirinhas), surgem novas propostas restritivas maquiadas com um ‘blush alternativo’. Frequentemente as *free diets* (isentas de lactose, glúten, gorduras e carboidratos) e até os movimentos vegetarianos e veganos (para além de sua complexidade e importante apelo socioambiental) acabam fortalecendo a industrialização de alimentos e promovendo, além de desagregação social e intolerância, a culpa e o medo de comer (Azevedo, 2015).

A alimentação não abandonou sua potente capacidade de comunicar tendências, equiparação e distinção sociais, porém carrega hoje uma complexidade que pode confundir os especialistas mais atentos. Os estudos do vegetarianismo/veganismo e ‘alimentação natural’ ilustram essas múltiplas camadas de incertezas. Se, no senso comum, a retirada da carne, os alimentos isentos de contaminantes químicos e o cuidado com a natureza e com o bem estar animais estão vinculados a uma forma de consumo alimentar consciente, a um posicionamento político de esquer-



Revista do Programa de Pós-Graduação em Geografia e do Departamento de Geografia da UFES  
Janeiro-Junho, 2018  
ISSN 2175-3709

da ou a um questionamento da cultura hegemônica, Tominić e Forchtner (2017) revelam outra dimensão, no mínimo polêmica, do vegetariano/veganismo e das preocupações ambientais sob a noção de pureza e superioridade racial da direita ultraconservadora. Os autores se debruçaram sobre o coletivo neonazista alemão Balaclava Küche que apropria-se da dieta vegana em seus vídeos de culinária disponíveis em rede social<sup>1</sup> e, a partir desse fenômeno, questionam as várias maneiras pelas quais cozinhar e consumir alimentos estão interligados com a opção política, além de analisar categorias clássicas nas Ciências Sociais como cultura, natureza e identidade.

Outro exemplo é o antropocentrismo evocado pelo consumo da dieta carnívora em Carol Adams (2012) e questionado por Val Plumwood (1996). A ecofilósofa propõe a dissolução do antropocentrismo e da fronteira entre os reinos humano e animal de outra forma. Considera que ambos – humanos e animais – pertencem a categoria animal e, sendo assim, estão sujeitos às mesmas leis e forças. O ser humano seria apenas mais uma espécie entre muitas e, de acordo com essa ideia, ele pode tanto comer outros animais como servir de alimentos para eles – como acontece, inexoravelmente, na morte. Assim sendo, Plumwood insere o ser humano, sem privilégios e imparcialidades, na cadeia de alimentos, sob as premissas de real igualdade entre os reinos.

Por outro lado, os alimentos/dietas saudáveis car-

regam cada vez mais um elemento de desidentificação alimentar que propõe uma separação condicional da dimensão hedonista do ato de comer. Zizek (2014 s/p) resume essa condição quando fala que “o prazer é tolerado, até mesmo exigido, mas com a condição de que seja saudável, que não ameace nossa estabilidade psíquica ou biológica: chocolate, sim, mas sem gordura; coca-cola sim, mas *diet*; café, sim, mas sem cafeína; cerveja, sim, mas sem álcool; maionese, sim, mas sem colesterol (...)”.

Reafirma-se na contemporaneidade a necessidade de diversificação e a coexistência de diferentes propostas de alimentação saudável, porém sem a segurança que o elemento cultural transmitia às sociedades de tradição. Fischer (1998) constrói a ideia de um ‘paradoxo do prazer’ quando afirma que o comedor de hoje vive entre o prazer e a funcionalidade. Tal funcionalidade é permeada pela noção de saudabilidade e entre essas duas dimensões o comedor contemporâneo vivencia a culpa e o temor.

Ascher (2005) contribui para a discussão com seu conceito de hipermodernidade alimentar, uma reflexão acerca da (pretensa) liberdade do comedor eclético hipermoderno frente ao controle da indústria alimentar, a angústia de comer o que deseja e as restrições impostas por suas escolhas na forma de distúrbios como a obesidade e a anorexia.

1 - Ver: <https://www.youtube.com/watch?v=o3yWkiUgIwI&t=44s>

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando todos os aspectos apresentados, definir o conceito de dieta saudável continua a ser uma árdua tarefa. O conceito mantém a complexidade e reafirma a pluralidade como condição contemporânea.

Diante dos riscos alimentares e dúvidas que rondam o prato e a mente do comedor contemporâneo, torna-se cada vez mais pertinente o direito à informação sobre a procedência dos alimentos e sobre o sistema agroalimentar. A resposta para quem questiona o que é um alimento saudável hoje deve cumprir a desafiante proposta de ser saudável para todos: para quem produz, para quem come, para os animais e plantas e para o meio ambiente.

Nesse contexto, os sistemas peritos e os especialistas se tornam menos centralizadores das orientações alimentares e menos seguros do que é um alimento saudável. Do outro lado, o leigo –“o consumidor

cidadão” –ganha autonomia, incorpora processos de democratização e politização via suas escolhas alimentares e se envolve com processos de mudança social (Spaargaren; Oosterveer, 2010, p. 1887).

Por fim, a reviravolta do conceito de alimento saudável na contemporaneidade pode ser compreendida como acompanhamento da pluralidade de estilos de vida e da paisagem imaginária de uma sociedade. Diante da grande oferta de orientações alimentares e dietas e, conseqüentemente, da variedade de escolhas que isso representa para os consumidores, o padrão de consumo alimentar que os indivíduos selecionam como saudável podem ser considerados como indicativos não só da sua identidade, mas também de como eles desejam que outros indivíduos os considerem assumindo formas peculiares de distinção e experiências sociais via alimentação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADAMS, C. A política sexual da carne: a relação entre carnivorismo e a dominância masculina. São Paulo: Alaúde Editorial; 2012.

ASCHER, F. *Le Mangeur Hypermoderne*. Odile Jacob, Paris 2005.

AZEVEDO, Elaine de. Alimentação saudável: uma construção histórica. *Simbiótica*, v.7, p.83-111, 2014.

\_\_\_\_\_. Liberem a dieta. *Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde/Food, Nutrition & Health*, v. 10, p. 717-727, 2015.

AZEVEDO, Elaine de; RIGON, Silvia Amaral. Sistema alimentar com base no conceito de sustentabilidade. In: TADDEI, J.A.; LANG, R.M.F.; LONGO-SILVA, G.; TOLONI, M.H.A. (Orgs). *Nutrição em saúde pública*. São Paulo: Editora Rubio, 2010. pp.543-60.



Revista do Programa de Pós-Graduação em Geografia e do Departamento de Geografia da UFES  
Janeiro-Junho, 2018  
ISSN 2175-3709

BEARDSWORTH, Allan; KEIL, Thereze. *Sociology on the menu. An invitation to the study of food and society*. London: Routledge, 1997.

BECK, Ulrich. *Risk Society: towards a new modernity*. London: Sage, 1992.

FISCHLER, Claude. A “McDonaldização” dos costumes. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (Orgs.). *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

FORCHTNER, Bernhard; TOMINC, Ana. Kalashnikov and Cooking-spoon: Neo-Nazism, Veganism and a Lifestyle Cooking Show on YouTube, *Food, Culture&Society*, v. 20, n. 3, p. 415-441, 2017.

HERNÁNDEZ, Jesús Contreras; ARNÁIZ, Mabel Gracia. *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Editorial Ariel, 2005.

IRWIN, Allan. *Sociology and the environment. A critical introduction to society, nature and knowledge*. London: Polity Press, 2001.

PLUMWOOD, Val. Being Prey. *Terra Nova*, v.1, p. 32-44, 1996.

RUDY, Kathy. Locavores, feminism, and the question of meat. *The Journal of American Culture*, v.35, n.1, pp.26-36, 2012.

SCRINIS, Gyorgy. On the ideology of nutritionism. *Gastronomica*, v. 8 , n.1, p. 39-48, 2008

ZIZEK, Slavoj. *Fat-free chocolate and absolutely no smoking: why our guilt about consumption is all-consuming*. 2014. Disponível em: <http://www.theguardian.com/artanddesign/2014/may/21/prix-pictet-photography-prize-consumption-slavoj-zizek> Acesso em: 20 Ago 2015.

SPAARGAREN, Gert; OOSTERVEER, Peter. Citizen-consumers as agents of change in globalizing modernity: the case of sustainable consumption. *Sustainability*, v. 2, n. 7, p. 1887-1908, 2010.

THOMPSON, Edward; HARPER, Alethea Marie; KRAUS, Sibella. *Think globally-eat Locally: San Francisco foods hed assessment*, 2008. Disponível em: [http:// www.farmland.org/programs/states/ca/Feature%20Stories/document/ThinkGloballyEatLocally-Final-Report8-23-08.pdf](http://www.farmland.org/programs/states/ca/Feature%20Stories/document/ThinkGloballyEatLocally-Final-Report8-23-08.pdf)- Acesso em: 6 Jun 2013.