

FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO ANTROPOSÓFICA

BASES OF THE ANTHROPOSOPHICAL NUTRITION

Elaine de Azevedo*

Contato:
Dra. Elaine de Azevedo
Universidade Federal da Grande Dourados. Dourados (MS), Brasil.
Email: elainepeled@gmail.com

Recebido: 07/09/2012
Revisado: 15/09/2012
Aprovado: 18/09/2012

Resumo: o objetivo dessa pesquisa conceitual é apresentar as bases da Nutrição sob as premissas da Antroposofia, uma ciência espiritual moderna, desenvolvida por Rudolf Steiner. Para cumprir esse objetivo, foram utilizados livros de autores que se dedicam à Medicina e Nutrição antroposóficas. A abordagem antroposófica para o indivíduo sadio aponta a dieta lactovegetariana, de origem integral e biodinâmica, como ideal para o desenvolvimento saudável do ser humano contemporâneo, enfatiza a importância do ritmo na alimentação e tem por base os conceitos de tetramembração e trimembração do corpo físico e de vitalidade, além de abordar a relação entre alimentos e temperamentos. Essa dieta objetiva estimular o organismo em diferentes níveis e clama que os efeitos podem ser percebidos não somente como uma boa nutrição, mas também na perspectiva de um estado de bem-estar geral. Além disso, a Nutrição Antroposófica também alega que as forças encontradas nos alimentos *in natura*, produzidos em consonância com as leis da natureza, harmonizam os corpos físico e etérico, base de um desenvolvimento anímico-espiritual sadio. Apesar da complexa racionalidade que embasa a proposta conceitual da Nutrição Antroposófica, o conceito de alimento saudável na Antroposofia está em sintonia com as diretrizes das recentes políticas públicas de alimentação e de segurança alimentar e nutricional.

Palavras-chave: Dieta. Antroposofia. Terapias Complementares.

Abstract: *this research aims to present the conceptual foundations of Nutrition under the premises of Anthroposophy, a modern spiritual science developed by Rudolf Steiner. Authors dedicated to Anthroposophic Medicine and Nutrition were used to explore the theme. The anthroposophic approach to healthy individuals assumes that a wholesome, biodynamic and lacto vegetarian diet is ideal for the balanced development of the contemporary human being. It also emphasizes the importance of the rhythm in feeding and is based on the concepts of tetra-dimensional parts of the physical body, three folding and vitality. The relationship between food and temperaments is also considered. This diet pretends to stimulate the body at different levels. Beyond the effects of a good nutrition, the diet would conduce to a state of general well being. Anthroposophical Nutrition also claims that the forces found in fresh food, produced in accordance with the laws of nature, are able to harmonize the physical and etheric bodies stimulating a healthy psychic-spiritual development. Beyond the complexity that involves the purpose, the anthroposophical healthy food concept dialogues with the directives of the recent public policies of nutrition and food and nutritional security.*

Key Words: Diet. Anthroposophy. Complementary Therapies.

* Doutora em Sociologia política pela UFSC e pós-doutora em Saúde Pública pela USP. Professora Adjunta da Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Grande Dourados email: elainepeled@gmail.com

INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICs), implantada no país em 2006, abriu férteis espaços para a discussão de outras racionalidades na área da saúde, bem como destacou a importância de cursos de formação nessa área. Diante da falta de profissionais habilitados e do despreparo político e técnico de profissionais da saúde para atuar com PICs no Sistema Único de Saúde, evidenciados por Azevedo e Pelicioni³, considera-se importante divulgar estudos e abordagens conceituais de práticas que podem ser utilizadas por cuidadores e especialistas, estimulando assim a formação de novos profissionais para atuar nesse campo. Esse artigo busca contribuir para esse desafio.

A Nutrição Antroposófica tem sua base na Antroposofia, uma ciência espiritual moderna, desenvolvida pelo filósofo austríaco Rudolf Steiner (1861-1925). Segundo suas raízes linguísticas, Antroposofia, do grego *antrophos*, homem, e *sophia*, sabedoria, significa 'sabedoria a respeito do homem'. Enquanto ciência, baseia-se em teoria e método científicos e, como conhecimento espiritual, oferece um caminho de compreensão direcionado à expansão da consciência do ser humano contemporâneo. A Antroposofia, estruturada a partir do Goetheanismo¹, explora a relação do ser humano com a natureza e o cosmos, oferecendo uma forma de compreensão e resgate dessa relação.

A filosofia antroposófica é aplicada a vários campos de conhecimento: na pedagogia, na agricultura, na arquitetura, nas artes, na nutrição e na medicina.

A Medicina Antroposófica, uma forma de medicina complementar que combina elementos da medicina científica, da homeopatia e das práticas naturais (como terapia artística, euritmia, hidro e geoterapia, massagens, musicoterapia, entre outras), é fundamentada pela filosofia de Steiner. Suas ideias sobre promoção da consciência espiritual como base da saúde do indivíduo e da sociedade é o cerne da Medicina Antroposófica. O filósofo austríaco resgatou e ampliou a visão de saúde e doença, considerando o ser humano dotado de um corpo físico, um corpo vital, alma e espírito que se inter-relacionam com o meio e com o cosmos. A doença pode ser compreendida como o sintoma de uma enfermidade muito mais essencial, 'um esquecimento de si', e o doente seria o autor de sua doença, buscando, através dela, o restabelecimento do equilíbrio físico, psíquico e espiritual. Segundo a Medicina Antroposófica, todo ser humano possui em si o poder da cura e do restabelecimento, e a responsabilidade do médico e dos terapeutas seria a de estimular esse poder sob a perspectiva da salutogênese⁹.

A salutogênese é um modelo bio-psico-social de compreensão da saúde, que tem como ponto central o estudo das condições através das quais as pessoas se tornam e permanecem saudáveis. Nessa perspectiva, a promoção da saúde torna-se integral, vista a partir de seus componentes físicos, psíquicos e sociais. O olhar em direção à saúde (ao invés da doença) conduz ao desenvolvimento do conceito de qualidade de vida e dialoga com o ideário de Promoção da Saúde¹.

A salutogênese é compreendida em contraste ao modelo da patogênese, que, inserido na visão biológica, tem como questão central a doença. A questão que mobiliza a patogênese – o que faz as pessoas adoecerem? – transforma-se, sob a ótica da salutogênese em: o que mantém as pessoas saudáveis? Para Antonowski¹, esse modelo está apoiado no sentido da coerência, ou seja, na habilidade de compreensão do sentido da vida, no desenvolvimento da convicção de que tudo é possível e na crença de que a vida tem um sentido. Nesse contexto, o papel da autoridade médica, do medicamento e das terapias de apoio é totalmente reformulado, e o paciente é estimulado a tornar-se um ator social ativo no processo de restabelecimento e manutenção da sua saúde. As três áreas centrais da salutogênese se concentram no exercício físico, no âmbito psicossocial e na nutrição, sendo essa última igualmente privilegiada na Medicina Antroposófica.

O médico suíço Dr. Gerard Schmith^{13,14} desenvolveu as teorias de Steiner sobre qualidade alimentar e escreveu a obra base da Nutrição Antroposófica – *Dynamische Ernährungslehre*ⁱⁱ. No Brasil, a Dra. Gudrun Burkhard⁵ publicou os livros que abordam a proposta da alimentação sob a ótica da Antroposofia.

A Nutrição Antroposófica considera a importância do ritmo na alimentação, embasa-se nos conceitos de tetramembração e trimembração e considera centrais as noções de vitalidade e qualidade alimentar baseadas na origem do alimento integral biodinâmico.

ALIMENTOS INTEGRAIS E BIODINÂMICOS

A abordagem antroposófica para o indivíduo sadio aponta a dieta lactovegetariana, integral, de origem biodinâmica como ideal para o desenvolvimento saudável do ser humano hoje.

Os alimentos biodinâmicos, assim como os orgânicos, são isentos de contaminantes químicos como agrotóxicos, adubos sintéticos, drogas veterinárias, hormônios e antibióticos. São alimentos de origem integral, provenientes de um solo equilibrado, que não sofreram processos de refinamento, de irradiação e adição de aditivos químicos sintéticos. Azevedo² compila pesquisas as quais mostram que os alimentos biodinâmicos e orgânicos têm valor nutricional equilibrado, são ricos em fitoquímicos e alguns minerais, apresentam maior durabilidade e menor toxicidade. Os alimentos de origem animal apresentam gordura de melhor qualidade.

Enquanto novas pesquisas comparando a qualidade de vida e a saúde de pessoas alimentadas com alimentos biodinâmicos e orgânicos não surgem, Worthington²¹ compila inúmeros estudos que mostram que animais alimentados e manejados biodinâmica e organicamente adoecem com menos frequência quando comparados com aqueles criados no sistema convencional. Além disso, os animais estudados (entre aves, herbívoros e roedores) recuperam-se mais rapidamente de enfermidades, apresentam melhores taxas de fertilidade e testes de mobilidade de espermatozoides, maior produção de ovos em aves fêmeas, menor taxa de morte ao nascer e aumento da sobrevivência de jovens animais. A autora enfatiza que reprodução, incidência e restabelecimento de doenças são indicadores sensíveis de saúde e deveriam ser altamente considerados. Ressalta-se que, nesses estudos comparativos de animais alimentados nos sistemas orgânicos, biodinâmicos e convencionais, os resultados sugerem que nos sistemas biodinâmicos os estudos de animais foram claramente positivos e superiores quando comparados aos convencionais. Já na comparação entre os sistemas de manejo orgânico e convencional, os resultados se mostraram pouco divergentes.

O diferencial da Agricultura Biodinâmica em relação a outras correntes de Agricultura Orgânica pode ser percebido em diversos aspectos. Primeiramente, com relação ao espaço de produção, considerado dentro da biodinâmica como um organismo vivo, onde todos os reinos da natureza interagem. Outra peculiaridade da Agricultura Biodinâmica é a utilização dos preparados biodinâmicos – compostos de alta diluição, elaborados a partir de substâncias minerais, vegetais e animais, preparados numa perspectiva homeopática – e dos compostos preparados com esterco, lixo orgânico e plantas medicinais, com o objetivo de balancear os nutrientes e restabelecer a qualidade da terra, desequilibrada a cada colheita¹⁸.

Enfatiza-se o consumo de alimentos *in natura* e frescos, utilizando produtos industrializados e processados de forma eventual e racional. Questiona-se, especialmente, o consumo exagerado de gorduras hidrogenadas e *trans* e de farinhas e açúcares refinados.

Os sete cereais integrais, distribuídos harmoniosamente nas diferentes regiões do mundo, são especialmente indicados como alimentos com valor nutricional equilibrado, estreitamente relacionados ao desenvolvimento equilibrado dos seres humanos. O estudo do médico antroposófico Udo Reizenbrink¹² relaciona os cereais aos dias da semana, elementos, astros e povos numa perspectiva cultural e astrológica como, por exemplo: segunda-feira é o dia do arroz, cereal com estreita relação com o elemento água que, por sua vez, sofre influência da lua (por isso chama-se *lunes* em espanhol e *lunedì* em italiano) e base da alimentação do povo oriental; sábado é o dia do milho, relacionado ao planeta saturno (*saturday* em inglês), ao elemento chumbo e ao povo ameríndio.

As fontes proteicas de carne, peixe, frango e ovos, bem como as fontes de gorduras, o sal marinho, o açúcar mascavo e os vegetais da família das solanáceas e leguminosas devem ser usados de forma equi-

librada na dieta, contemplando as necessidades individuais que não são somente nutricionais. A retirada da carne, por exemplo, é um processo de escolha absolutamente individual, apoiado na necessidade e desenvolvimento espiritual de cada ser humano e na busca de autoconhecimento. Entende-se que essa retirada vem, muitas vezes, precedida pela busca de um despertar espiritual, e, se assim for, dificilmente se manifestará como desequilíbrio no indivíduo¹³.

A retirada da carne na Antroposofia também pode ser analisada como uma forma de desligar-se mais facilmente da vida material. Desse ponto de vista, o vegetarianismo é coerente entre pessoas que vivem uma transição para a cognição espiritual. A retirada da carne não é a única forma de vivenciar essa transição, e o respeito às tendências individuais é a base da Antroposofia que enfatiza a importância do livre arbítrio do ser humano.

A dieta integral biodinâmica objetiva estimular o organismo em diferentes níveis e clama que os efeitos podem ser percebidos não somente como uma boa nutrição mas também na perspectiva de um estado de bem-estar, de mais disposição e vitalidade. Além disso, a Nutrição Antroposófica também alega que as forças encontradas nos alimentos *in natura*, produzidos em consonância com as leis da natureza, ao harmonizar os corpos físico e etérico, estimulam também um desenvolvimento anímico-espiritual sadio.

O RITMO NA ALIMENTAÇÃO

A observação dos ritmos também é outro aspecto fundamental na Nutrição Antroposófica. Não há nenhum processo vivo normal que não se desenvolva ritmicamente. Na natureza, existem muitos ritmos, do dia e da noite, das estações, dos ciclos lunares, solares e estelares, que influenciam as marés, a agricultura, o ciclo menstrual das mulheres e o tempo de gestação nos seres humanos e animais. O equilíbrio se estabelece a partir do ritmo; a arritmia expressa o desequilíbrio. O organismo humano funciona seguindo vários ritmos, o da respiração, o do sistema circulatório, o circadiano do fígado, o da digestão.

Muitas formas tradicionais de medicina consideravam o ritmo dos órgãos associado ao ritmo dos planetas e desenhavam mapas de anatomia, onde certos órgãos eram representados pelos símbolos dos planetas, como o Sol no coração, Júpiter no fígado, Mercúrio nos pulmões, evidenciando uma analogia entre o ser humano e o cosmos⁹.

A Nutrição Antroposófica ressalta a importância de se observarem diferentes ritmos: os intervalos adequados entre as refeições, os tipos de alimentos adequados a cada horário, as faixas etárias e as necessidades de cada uma delas, a sazonalidade no cultivo dos alimentos, o ritmo dos órgãos. Schmidt¹³, a partir de um estudo desenvolvido por Guenther Wachsmuthem, em 1952, descreve o ritmo da função hepática, relacionado ao metabolismo e ao sono. Esse estudo embasa a orientação dietética de consumir os alimentos gordurosos antes das 15 horas (manhã) e os doces após as 15 horas (tarde), respeitando o ritmo da atividade assimilativa e secretora do fígado, relacionado à formação de glicogênio e da bile.

A TETRAMEMBRANÇA DO CORPO FÍSICO

Segundo a noção da tetramembrança do corpo físico, o ser humano é a expressão das mesmas forças que plasmaram os reinos mineral, vegetal e animal durante o processo evolutivo. Steiner¹⁷ sugere que o ser humano tem um corpo físico de natureza comum ao reino inorgânico; um corpo vital comum a todas as criaturas vivas, inclusive as plantas; um portador de uma faculdade de semiconsciência em comum com o reino animal, chamado de corpo astral ou anímico; e o Eu, que ancora a faculdade de autoconsciência única para os seres humanos.

Como mencionado, o reino mineral, inorgânico e imóvel, encontra sua expressão no nosso corpo físico. Nossa parte corpórea contém as mesmas substâncias do reino mineral e está sujeita às mesmas leis físico-químicas que, após a morte, atuam no corpo físico do ser humano, decompondo-o rapidamente. Entretanto, durante a vida, outras forças atuam no corpo físico, modificando essas leis. São as forças vi-

tais ou etéricas que encontramos também no reino vegetal. Essas forças regenerativas transformam as substâncias minerais e atuam a partir da periferia do cosmos, fazendo as plantas crescerem contra a ação da gravidade e se moverem em direção ao sol. No reino vegetal, aparece a vida, a mesma qualidade encontrada no ser humano e nos animais. O vegetal se expressa em nosso organismo pela ação das forças etéricas que dão vida ao corpo físico. Assim, o físico e o etérico, intimamente interligados, formam o nosso corpo biológico.

No reino animal, além de um corpo físico e etérico, encontram-se as forças denominadas, na Antroposofia, de astrais. Essas forças, portadoras dos instintos, dos impulsos, dos sentimentos e das sensações, se expressam também no ser humano, na sua vida anímica. Os alimentos de origem animal trazem essa qualidade, que deve ser incorporada durante a digestão. Considerando essa noção, surge uma diferença significativa entre os alimentos de origem vegetal e animal; o alimento de origem vegetal estimula a nossa vitalidade, enquanto o alimento de origem animal estimula os nossos instintos. Dessa forma, fica mais fácil compreender o vegetarianismo e as necessidades individuais de cada ser.

No ser humano, existe uma quarta qualidade, inerente à espécie humana, que permeia o corpo biológico e o corpo astral e faz dele um ser espiritual e individual, que tem discernimento e livre arbítrio. Essa condição de liberdade está em oposição ao determinismo que domina os outros reinos da natureza. Steiner¹⁷ denominou essa corporalidade espiritual suprassensível de Eu. Durante o processo evolutivo, o desenvolvimento dessa corporalidade permitiu que o ser humano dominasse seus instintos e adquirisse faculdades sensoriais, emocionais e intelectuais próprias da sua espécie. Assim como o físico e o etérico estão ligados, também o corpo astral e o Eu formam uma unidade.

A TRIMEMBRAÇÃO DO CORPO HUMANO

O conceito de trimembração da Antroposofia¹⁷ organiza o ser humano em três sistemas relacionados às partes de uma planta, e essa noção é utilizada como base da dietoterapia e dos medicamentos antroposóficos.

O sistema neurossensorial, na área da cabeça, relaciona-se com a raiz da planta. Na cabeça se encontra a maior parte dos nossos órgãos dos sentidos, responsáveis pela absorção de luz, de imagens, de ruídos, de alimentos e de impressões, assim como a raiz absorve os nutrientes e a água, indispensáveis ao crescimento da planta. O sistema neurossensorial é o polo com menor capacidade regenerativa do organismo, considerado por Burkhard⁵ como o polo frio da planta, assim como a raiz. Quando o ser humano se alimenta de raízes, elas atuam sobre seu sistema nervoso, como na atuação do *ginseng* e do gengibre sobre o sistema nervoso. Raízes como as cenouras, rabanetes e beterrabas fornecem excelentes sais minerais, que estimulam o sistema neurossensorial no organismo.

O sistema metabólico-locomotor corresponde à parte inferior do organismo, com os membros, os órgãos reprodutivos e o sistema digestivo, onde predominam processos de movimento, calor e metabolismo. A flor e o fruto se relacionam a esse sistema. É no polo floral que se encontra o órgão reprodutor das plantas e onde ocorre o metabolismo dos açúcares, das proteínas e dos óleos etéricos. Segundo Burkhard⁵, nas flores está o polo calórico das plantas, onde surgem as cores e os perfumes. A atuação das flores e frutos se faz sobre os órgãos metabólicos como na ação excitante da flor da camomila (*Matricaria chamomilla*) sobre o peristaltismo intestinal⁷. Vegetais como a abóbora, abobrinha, pepino, chuchu e brócolis são excelentes alimentos estimulantes desse sistema metabólico. A fitoterapia reconhece, hoje, essa atuação através do estudo dos princípios ativos das plantas, base de muitos medicamentos usados na medicina moderna.

Por fim, o sistema rítmico que corresponde à parte central do corpo, onde estão os órgãos como o pulmão e o coração, centro do sistema circulatório. Nessa parte, os processos de ritmo, sístole e diástole, inspiração e expiração, contração e expansão, são mais perceptíveis. O caule, onde a seiva se movimenta,

e as folhas, onde ocorrem as trocas gasosas da planta, expressam a relação com esse sistema. A ingestão de folhas atua especialmente sobre o sistema rítmico do ser humano. Trata-se de folhas como as da planta Dedaleira *Digitalis purpureas*, que possui princípios ativos cardiogénicos, e do eucalipto (*Eucalyptus globulus*), que atua como expectorante e antisséptico das vias respiratórias⁷. Nessa perspectiva é que as folhas verde-escuras, ricas em sódio e potássio, como a couve, espinafre, rúcula, agrião e acelga, são alimentos indicados na dieta de doenças cardiovasculares e pulmonares.

A VITALIDADE

O critério de qualidade relacionado à vitalidade dos alimentos é uma das bases da Agricultura Biodinâmica e da Nutrição Antroposófica. Para compreender esse conceito, é preciso respeitar e aceitar a existência de outras racionalidades no campo da Nutrição e da agricultura, abordadas por Azevedo².

O conhecimento pré-moderno incorporava, com frequência, conceitos de causa e efeito que a perspectiva científica moderna percebia como irracionais e que não podiam ser avaliados à luz do rigor científico. O termo “mágico” é usado nas ciências sociais para se referir a tais ideias que se confundem com o conhecimento empírico acumulado e que formam um “sistema de pensamento holístico único”, presente em todas as práticas do cotidiano, incluindo as alimentares e agrícolas⁶ (p.126).

Além da utilização dos preparados e dos compostos, a Agricultura Biodinâmica tem por base o estudo dos reinos da natureza e a fenomenologia de Goethe, abordagem que trouxe como ponto central o conceito de vitalidade ou “força etérica” da planta e do solo. De acordo com Schmidt¹³, a vitalidade pode ser definida como uma soma de formas de energias sutis, provenientes do cosmos e da terra, que estimulam as plantas, os solos e os alimentos e se concentram neles. O reino vegetal é permeado por essas forças formativas, que permitem que uma planta cresça contrariando a lei da gravidade, e nasça da colaboração entre as forças telúricas e as forças cósmicas.

Paracelsus (1493-1541) proclamou que as influências cósmicas são invisíveis, mas atuam sobre o ser humano e sobre a terra, assim como o calor e a luz, intangíveis e incorpóreos¹⁰. O cosmos atua na terra através da influência do sol, da lua, dos planetas e das estrelas, sob a forma de ciclos que expressam a ação rítmica dos corpos celestes. Essa ação é considerada essencial pela Agricultura Biodinâmica que as utiliza, seguindo um calendário astrológico. As influências cósmicas e astrológicas são consideradas no plantio, na colheita e na preparação dos compostos biodinâmicos.

As forças vitais subsistem na planta e continuam a agir nela, mesmo quando ela se separa do seu substrato vital. É esta energia que, durante o curso de Agricultura Biodinâmica, em 1924, Rudolf Steiner destacou como sendo uma qualidade superior que estimula a vitalidade humana, uma vez que, em condições normais, o ser humano não consegue absorver a energia direta do sol. Segundo essa noção, o ser humano se alimenta para receber a vitalidade do cosmos através dos alimentos¹³.

Segundo Steiner¹⁸, a planta é formada por 95% de elementos provenientes do ar (carbono, hidrogênio e oxigênio), na forma de energia concentrada. Apenas 5% da planta é matéria, proveniente do reino mineral. A Agricultura Biodinâmica preocupa-se, especialmente, em estimular estas forças no solo e nas plantas e, certamente, toda forma produtiva que priorize o comportamento natural das espécies e a harmonia com ritmos cósmicos também colabora para manter a vitalidade nos alimentos. Nos preparados biodinâmicos, utiliza-se a sílica, um mineral que tem a função de reter energia solar no solo e nos alimentos produzidos biodinamicamente. A sílica também é utilizada em *chips* do computador e nos relógios, para reter a energia na forma de informação (energia). Frutas, verduras e cereais são os alimentos com maior teor de sílica. A vitalidade dos solos, das plantas e dos alimentos é considerada como um fator imperativo de qualidade alimentar na Nutrição Antroposófica.

O doutor Bircher-Benner considera o sol como fonte de todos os processos energéticos do organismo. O calor que resulta da combustão das substâncias e de sua oxidação no organismo é uma energia secundária. Para esse médico suíço, a alimentação consiste basicamente em oferecer ao organismo estruturas

energéticas de valores diferentes, os quais serão mais elevados quanto mais próximos estão da sua condição ‘natural’⁴. Sob esse prisma, os alimentos frescos e crus teriam maior vitalidade do que os alimentos cozidos e processados. A vitalidade diminui gradativamente a partir do momento em que a planta é colhida até desaparecer totalmente; a planta então morre. Algumas plantas retêm sua força vital por mais tempo e podem brotar e crescer depois de colhidas. A vitalidade do alimento animal ou vegetal é assimilada pelo organismo vivo durante a digestão.

Segundo a Nutrição Antroposófica, uma das diferenças entre o alimento de origem vegetal e animal repousa no conceito de vitalidade. O reino vegetal oferece pura energia vital, enquanto que o animal já usou parte dessa energia. Segundo o Dr. Otto Wolf²⁰, essa seria a razão pela qual os carnívoros buscam alimentar-se majoritariamente de animais herbívoros. Ao ingerir um animal carnívoro, pouco é oferecido em termos de vitalidade, enquanto que o herbívoro recebe a vitalidade que necessita, ao se alimentar de plantas.

Simplificando, a vitalidade pode ser observada nos alimentos que ainda podem brotar – um grão de arroz refinado, o milho em conserva ou uma batata irradiada, por exemplo, não brotam mais – e também nos alimentos capazes de gerar uma vida, como o ovo caipira ou orgânico.

Para Schmidt¹³, o processamento de alimentos como a esterilização, o congelamento e as ações físicas e mecânicas aceleram as perdas de vitalidade. Um vegetal ou leite desidratado pode ter seu valor calórico quantitativamente próximo a um alimento fresco, porém o processamento o torna desvitalizado, de qualidade inferior. Com essa afirmação, a Antroposofia não pretende indicar somente a alimentação crudista para o ser humano, mas ressalta-se que os alimentos crus, *in natura*, são aqueles com mais vitalidade. Sob essa perspectiva, a qualidade dos alimentos é pouco valorizada na dieta contemporânea, e os alimentos mais comumente consumidos hoje contêm cada vez mais calorias vazias e menos energia vital.

A energia vital permeia a matéria e não é mensurável como a energia calórica. A energia vital não está vinculada aos nutrientes de forma quantitativa, nem ao conceito de caloria. As medidas feitas para quantificar as calorias são válidas para as substâncias puras, o que não ocorre nos alimentos na natureza. Os alimentos não são puras entidades químicas, e compreender o processo da vida sob o ângulo calórico-quantitativo é muito estreito. Bunge, citado por Schmidt¹³, mostra que o conceito de caloria é válido para o mundo inorgânico, porém, no ser vivo, seu significado real se restringe. A energia mensurável nos alimentos (caloria) fornece a força necessária ao funcionamento do corpo físico do ser humano. Somente a energia vital dos alimentos pode estimular a vitalidade do ser humano, uma forma de energia que mobiliza o nosso corpo físico, nos impulsiona e nos faz vibrar. Essa energia gerou a pergunta do físico nuclear Erwin Schrodinger (1887-1961), prêmio Nobel em física: “o que é esta preciosa *coisa* que está contida nos alimentos e que nos preserva da morte?”¹⁵ (s/p).

Métodos qualitativos formativos de imagens como a cristalização pelo cloreto de cobre de Pfeiffer¹⁴ e, mais recentemente, a Radiestesia, a Biofotônica¹¹ e os Fractais¹⁶ estão sendo desenvolvidos para demonstrar a vitalidade nos alimentos.

O CONCEITO DE DIGESTÃO

A Antroposofia, ao considerar o indivíduo dotado de corpo físico, corpo vital, corpo astral e corpo espiritual, entende que a energia mensurável nos alimentos (caloria) fornece a energia necessária ao funcionamento do corpo físico do ser humano. Somente a energia vital (vitalidade) dos alimentos pode nutrir o corpo e estimular a vitalidade do ser humano. A nutrição, através da digestão dos alimentos, alimenta seus corpos físico e etérico. Segundo essa mesma concepção tetramembrada, não somente os alimentos podem nutrir. O corpo astral é nutrido através do ar, e o espírito é nutrido através das sensações que o ser humano recebe do mundo exterior.

A digestão, sob a ótica da tetramembração, além de um processo de catabolismo e anabolismo de nutrientes, seria uma maneira de incorporar as forças e as qualidades dos reinos mineral, vegetal e

animal e transformá-los em uma essência humana e individual. O ser humano sadio deve ser capaz de receber tais forças e transformá-las em algo próprio. Quando isso não é possível, ele adocece. Nessa perspectiva, somente os alimentos naturais podem nutrir de forma adequada o ser humano e sua corporalidade suprassensível.

A tentativa de mostrar como o alimento biodinâmico atua sobre a constituição anímica e espiritual do ser humano levou ao estudo realizado em 2003, por Karin Huber e colaboradores⁸ do *Forschungsring für Biologisch-Dynamische Wirtschaftsweise* (Grupo de Pesquisa em Agricultura Biodinâmica) de Darmstadt, na Alemanha. A proposta foi a de fazer um estudo científico, no qual seria examinada a influência da alimentação com gêneros alimentícios biodinâmicos sobre corpo, espírito e alma. A pesquisa foi realizada em um convento, com 35 religiosas, durante quatro semanas. O estudo procurou examinar se e como o consumo de alimentos biodinâmicos tem um efeito sobre a tensão anímica, a atividade espiritual e o bem-estar geral das freiras. Ao final de quatro semanas, aspectos subjetivos como: maior disposição e concentração, melhor desempenho no trabalho e menor receptividade à dor foram observados entre as religiosas que receberam a dieta biodinâmica. Além disso, fatores analiticamente mensuráveis no âmbito da digestão, do fluxo sanguíneo e no aumento das células naturais de defesa apoiaram o resultado positivo quanto à ação dos alimentos biodinâmicos em âmbito subjetivo e analítico.

OS TEMPERAMENTOS

A Nutrição Antroposófica também considera a relação entre alimentos e temperamentos. Essa é uma “dimensão mágica”⁶ (p. 126) que permite compreender a articulação entre dieta e saúde com base na complexa relação entre temperamentos, personalidades e caracteres físicos e a fragilidade de determinados órgãos e/ou a suscetibilidade a determinadas doenças.

A Medicina Antroposófica estuda quatro tipos de temperamentos – melancólico, sanguíneo, colérico e fleumático – considerados como um conjunto de características físicas e psicossociais e tendências comportamentais que, inconscientemente, influenciam o comportamento dos indivíduos. Tais tendências afetam significativamente determinados órgãos ou sistemas, suscetibilizando o indivíduo para enfermidades específicas¹⁹. Os temperamentos (assim como os *doshas* da Medicina Ayurvédica) são influenciados pelos diferentes sabores dos alimentos e plantas, formando outra complexa dimensão de análise.

Os temperamentos se manifestam, principalmente, na faixa etária de 7 a 14 anos, quando é possível perceber com mais clareza as tendências de cada criança.

Paracelsus conhecia a base orgânica dos fluidos corporais e percebia que, de acordo com a predominância de cada humor, caracterizavam-se os temperamentos ou qualidades da vida emocional, psíquica e comportamental do ser humano, assim como suas peculiaridades físicas constitucionais¹⁰. Com base nessa relação, muitas formas de medicinas tradicionais consideram e relacionam tendências alimentares favoráveis para cada temperamento como uma forma de equilibrar o indivíduo integralmente e manter a saúde.

Na Nutrição Antroposófica, essa relação também é explorada e torna-se importante quando consideramos ações pedagógicas na prática de educação nutricional. Não é possível ter as mesmas expectativas de crescimento e de ingestão de alimentos de duas crianças com temperamentos opostos. Apresenta-se, a seguir, um pequeno resumo de cada temperamento e alimentos adequados para cada criança, com base em Steiner¹⁹:

A criança colérica é generosa e justiceira, trabalhadora e empreendedora. Está sempre apressada e tem o andar e a constituição corporal forte. É impaciente, nervosa, dominadora e ousada. Adora desafios. Reage às oposições de forma explosiva, é autossuficiente e pouco detalhista. Tem bom apetite e sua dieta deve ser rica em folhas e talos, raízes cruas, frutas, centeio e alimentos que exijam esforço na mastigação. Ela se beneficia com um pouco de carne e leguminosas e deve evitar doces, aveia e condimentos picantes.

A criança melancólica é sonhadora, organizada e inteligente. Tem dificuldade de comunicação, é mais voltada para si, geralmente precoce, pessimista, triste, observadora, sofredora e egoísta. Sua constituição corporal é longilínea, tem a face pálida e os ossos e membros longos e finos. Tem pouco apetite, e sua dieta deve ser leve, à base de frutas, mel, aveia, cevada e vegetais. Pode ingerir carne branca e alimentos doces. Deve evitar alimentos gordurosos e de difícil digestão.

A criança fleumática é tranquila, organizada, fiel aos amigos, persistente e honesta. Tem a constituição física mais arredondada, com tendência à obesidade. Apresenta desinteresse pelos fatos externos, pouca fantasia, sonolência e imparcialidade. É vagarosa, fala pouco e tende à solidão. Gosta muito de comer e prefere mingaus, massas, pães, doces, leite, alimentos gordurosos e calóricos, os quais deve evitar. Beneficia-se com a utilização de leites acidificados, temperos estimulantes como o *curry* e a pimenta, e vegetais, especialmente raízes e frutas ácidas. Aveia e arroz são os cereais indicados para a criança fleumática.

A criança sanguínea é alegre, despreocupada, criativa e tem múltiplos interesses. Tende à superficialidade e pode se tornar volúvel e leviana. Apresenta dificuldade de finalizar suas tarefas e de conviver com o silêncio. Sua proporção corporal é equilibrada, com membros e tronco proporcionais. Tem pouco apetite e qualquer coisa a distrai enquanto se alimenta. Sua tendência são os alimentos salgados, ácidos e temperados. Sua dieta deve ser à base de trigo, centeio, milho, nozes e um pouco de carne, vegetais amargos e verde-escuros e alimentos ricos em ferro. Deve evitar excesso de doces.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar da densa abordagem conceitual baseada em uma complexa racionalidade não biológica que embasa a Nutrição Antroposófica, a proposta alimentar é relativamente simples e pouco restritiva, uma vez que todos os tipos de alimentos são incluídos na dieta. É essencial considerar as necessidades individuais acima das necessidades nutricionais e puramente quantitativas

Em geral, a Nutrição, sob o ponto de vista antroposófico, se preocupa com a origem dos alimentos e estimula o uso de produtos integrais, frutas e verduras e propõe a restrição dos alimentos industrializados, carnes, sal e açúcar. Essas recomendações dialogam com as diretrizes da atual Política Nacional de Alimentação e Nutrição e com as recomendações quantitativas mais atuais.

A proposta de incentivar o consumo de alimentos integrais de origem biodinâmica e orgânica está em sintonia com nova abordagem de 'alimento saudável e adequado' que a atual Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional assumiu. Isso porque os parâmetros modernos de baixa densidade calórica e alto valor nutricional não são suficientes para definir se um alimento é saudável. Além de um valor nutricional equilibrado em todos os seus nutrientes originais (inclusive em substâncias não nutritivas como os fitoquímicos), um alimento saudável e seguro deve ser isento de contaminantes biológicos e também químicos, além das sementes transgênicas e de processos impactantes como a irradiação, a hidrogenação e o refinamento.

Em tempos de Nutrição contemporânea, é preciso também ampliar o conceito de alimento saudável sob a ótica ambiental, como propõe a Antroposofia, e levar em conta as repercussões ambientais e o gasto energético do sistema agroalimentar e o impacto da produção animal confinada, além das questões culturais, sociais e políticas que envolvem tal sistema.

Por fim, o conceito de vitalidade, desqualificado pela Nutrição moderna, que se embasa em parâmetros mensuráveis quantitativos, precisa ser reconsiderado, uma vez que um alimento saudável deve ser capaz de prevenir doenças, promover saúde, longevidade, fertilidade e vitalidade do ser humano. Talvez tenha sido essa qualidade nos alimentos que embasou a ideia de Pitágoras há 2500 anos atrás, de que apenas os alimentos vivos e frescos podem dar condições de apreender a verdade.

Conflitos de interesse: declarou não haver
Fontes de financiamento: nenhuma

REFERÊNCIAS

- 1 Antonovsky A. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Franke; 1997.
- 2 Azevedo E. Alimentos orgânicos: ampliando conceitos de saúde humana, social e ambiental. São Paulo: Ed. Senac; 2012.
- 3 Azevedo E, Pelicioni MCF. Práticas integrativas e complementares e desafios para a educação. Trabalho, educação e saúde. 2012; 9:361-378.
- 6 Beardsworth A, Keil T. Sociology on the menu: an invitation to the study of food and society. Londres: Routledge; 1997.
- 4 Bircher-Benner R. Eating your way to health. London: Faber; 1961.
- 5 Burkhard G. Novos Caminhos da alimentação. São Paulo: Antroposófica; 2009.
- 7 Costa AF. Farmacognosia. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian; 1977.
- 8 Huber K et al. Wie wirkt die Erzeugungsqualität von Lebensmitteln? Kann eine konsequente Ernährung mit vorwiegend biologisch dynamisch erzeugten Lebensmitteln Veränderungen im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich hervorrufen? Ergebnisse der Ernährungs-Qualitäts – Studie des Forschungsrings. Lebendige Erd. 2003; 4:42-47.
- 9 Moraes WA. As bases epistemológicas da medicina ampliada pela antroposofia. São Paulo: Abma; 2007.
- 10 Paracelsus. Textos Essenciais. Madri: Siruela; 1995.
- 11 Popp FA, Belo Ussov L. Integrative biophysics: biophotonics. The Netherlands: Kluwer Academic Publishers; 2003.
- 12 Renzenbrink U. Die sieben Getreide: Nahrung für den Menschen. Dornach: Verlag am Goetheanum; 1993.
- 13 Schmidt G. Dynamische Ernährungslehre. St Gallen: Proteus-Verlag; 1975.
- 14 Schmidt G. Zur Qualitätsfrage in der Ernährung. Dornach: Proteus Verlag; 1985.
- 15 Schroedinger E. What is Life? 1994. [Internet]. [acesso em 2012 maio 12]. Disponível em: http://whatislife.stanford.edu/LoCo_files/What-is-Life.pdf.
- 16 Spadotto AJ. Cristalogêneses e fractais na avaliação da qualidade de alimentos. In: Congresso Brasileiro de Horticultura Orgânica, Natural, Ecológica e Biodinâmica. Anais... Botucatu: Agroecológica; 2002.
- 18 Steiner R. Fundamentos da agricultura biodinâmica: vida nova para a terra. São Paulo: Antroposófica; 2001.
- 19 Steiner R. Temperamentos e alimentação: indicações médico-pedagógicas e aspectos gerais. São Paulo: Antroposófica; 2000.
- 17 Steiner R. Teosofia. São Paulo: Antroposófica; 2004.
- 20 Wolf O. Afinal, o que comemos? São Paulo: Antroposófica; 2000.
- 21 Worthington S. Effect of agricultural methods on nutritional quality: a comparison of organic with conventional crops. Alternative Therapies in Health and Medicine 1998; 4:36-42.

Notas explicativas:

ⁱ Goethe (1749-1832) poeta, filósofo e naturalista alemão. A partir de seus estudos sobre a metamorfose das plantas e a planta arquetípica, ele assume que um simples e único princípio organizado é responsável pelo equilíbrio da natureza e que esse princípio é reproduzido em todos os reinos.

ⁱⁱ Nutrição Dinâmica, sem tradução em português.