

UM OLHAR SOBRE A PRÁTICA DA ALIMENTAÇÃO VIVA

LOOKING INTO THE PRACTICE OF LIVING FOODS

*Jussara Calmon Reis de Souza Soares**

Contato:

Jussara Calmon Reis de Souza Soares

Endereço: Departamento de Saúde e Sociedade, Instituto de Saúde da Comunidade, Universidade Federal Fluminense.

Av. Marquês do Paraná, 303/ 3º andar – Centro, Niterói/RJ.

CEP: 24030-210

E-mail: jucalmon@netbotanic.com.br.

Recebido: 04/09/2012

Revisado: 13/09/2012

Aprovado: 16/09/2012

Resumo: A comensalidade humana caracteriza-se pelos sentidos que atribuímos aos atos da partilha, sentidos estes influenciados social, histórica e culturalmente. As práticas alimentares ajudam a organizar as regras da identidade e da hierarquia social, assim como servem para tecer redes de relações. Neste artigo, busca-se refletir sobre uma prática alimentar que se encontra na contramão da comensalidade contemporânea, a Alimentação Viva. Relata-se uma experiência de observação e descrição densa, seguindo a tradição etnográfica, em que foram comparados dois projetos ligados a essa mesma proposta – alimentação viva, à base de alimentos crus, grãos germinados e suco de clorofila –, porém voltados a públicos diferentes, ocorrendo em espaços e contextos diversos. Entre os resultados principais do trabalho, a constatação da importância fundamental da perspectiva do comer como ato coletivo e, mais, da própria preparação da comida como ato coletivo, o que vem se perdendo nos novos hábitos alimentares da vida contemporânea. Nos dois espaços, a prática da alimentação viva é o elemento que dá àquelas pessoas sua identidade social. Como ato revestido de conteúdos simbólicos e afetivos, o resgate do sentido sagrado da alimentação também mereceu destaque.

Palavras-chave: Alimentação. Saúde. Cultura. Comida.

Abstract: *Human commensality is characterized by the meanings we give to the act of sharing, which are socially, historically and culturally influenced. Food habits help organizing the rules of social identity and hierarchy, as well as building relationships' networks. In this paper, the author reflects upon the Living foods, a food practice which goes against the hegemonic contemporary commensality. An experience of observation and dense description of two projects of living foods lifestyles, in two different contexts, is reported. In this practice a variety of fruits, vegetables, and sprouted seeds - processed in various specific ways - blended, fermented, dehydrated, or juiced - but not cooked, as well as wheatgrass juice, are used. Among the main observations made, the importance given to eating as a collective act, and more, the growing and preparation of living foods as collective acts as well. This cultural patterning is decreasing in contemporary eating habits. In both contexts, the experience of living foods culture gives its followers their social identity. The recovery of the sacred meaning of food and eating were also emphasized.*

Keywords: Eating. Health. Culture. Food.

* Professora Associada do Departamento de Saúde e Sociedade do Instituto de Saúde da Comunidade, UFF. Doutora em Saúde Coletiva. Pesquisadora do Grupo de Estudos de Gerência e Ensino em Saúde – GEGES/UFF.

INTRODUÇÃO

O ato de comer sempre foi muito mais do que uma atividade fisiológica de sobrevivência para nós, seres humanos. Como bem observou Carneiro¹, “Comer não é um ato solitário ou autônomo do ser humano, ao contrário, é a origem da socialização, [...]” (p.71). As práticas alimentares ajudam a organizar as regras da identidade e da hierarquia social, assim como servem para tecer redes de relações. A comensalidade humana sempre se associou à ideia de reunião, de refeição, quando alimentamos todos os sentidos, e também os afetos, em um espaço privilegiado de relações, de convivência. Caracteriza-se, ainda, pelo fato de que atribuímos sentidos à partilha, sentidos estes influenciados social, histórica e culturalmente¹⁻².

Porém, nas sociedades ocidentais contemporâneas, em especial nos grandes centros urbanos, o individualismo, o imediatismo e a lógica de mercado do modo de desenvolvimento capitalista transformaram drasticamente esse ato. As cadeias de *fast food* são emblemáticas do estilo de vida do mundo pós-industrial e globalizado, que privilegia a funcionalidade, a eficácia, a produtividade e o lucro, em que tudo e todos se tornam mercadorias, objetos de consumo. Os alimentos passaram a seguir o modo de produção em cadeia, padronizado, alienado; no modelo *taylorista*, perde-se o conhecimento do processo de produção, devido à divisão e racionalização do trabalho.

As mudanças nos comportamentos alimentares foram acompanhadas por transformações nos padrões de produção e consumo, uma vez que os produtos da indústria alimentícia têm como base alimentos de baixíssima qualidade nutricional. Em importante análise sobre os reflexos da globalização na alimentação urbana, Garcia³ destaca a expansão da chamada

[...] dieta “afluente”, caracterizada por um excesso de alimentos de grande densidade energética, ricos em gordura e em açúcar refinado simples, e por uma diminuição no consumo de carboidratos complexos (fonte importante de fibras alimentares)[...]. (p. 484).

Os produtos industrializados, os teores de contaminantes químicos (como agrotóxicos, antibióticos e hormônios) em alimentos de origem vegetal e animal, o alto consumo de gorduras, açúcares e sal são alvos de críticas generalizadas, tanto por parte de adeptos de práticas e medicinas alternativas ou complementares, quanto de especialistas da medicina ocidental contemporânea, a biomedicina. Além disso, a baixa ingestão de frutas, legumes e verduras (FLV) está entre os oito principais fatores de risco relacionados à mortalidade e à morbidade por doenças crônicas no mundo, juntamente com a obesidade, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, diabetes e outros⁴. Uma vez que o consumo insuficiente de FLV já foi relacionado à incidência de certos tipos de câncer e cardiopatias, os programas de promoção da saúde destacam a importância da ingestão de, pelo menos, cinco porções de frutas e hortaliças por dia⁴⁻⁵. Tanto nos países centrais, como naqueles ditos em desenvolvimento, são alarmantes os índices de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) decorrentes de alimentação inadequada e hipercalórica⁵⁻⁷.

Em nosso país, a promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis, assim como a prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e de doenças associadas à alimentação e nutrição estão entre as diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)⁸. Vale lembrar que as DCNTs representaram 72,4% das causas de óbito no Brasil, em 2009⁷, a maioria delas potencialmente evitáveis com alimentação adequada, como é o caso, por exemplo, da obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e determinados tipos de câncer⁹.

Em 2000, Monteiro, Mondini e Costa atualizaram a tendência da composição e da adequação nutricional da dieta familiar praticada nas áreas metropolitanas do Brasil, para o período 1988-1996. Constataram a tendência ascendente da participação relativa de lipídios na dieta do Norte e do Nordeste, o aumento no consumo de ácidos graxos saturados em todas as áreas metropolitanas do país, ao lado da redução do consumo de carboidratos completos, da estagnação ou da redução do consumo de legumino-

sas, verduras, legumes e frutas e do aumento no consumo já excessivo de açúcar¹⁰. Em 2012, durante o Congresso Mundial de Nutrição, Monteiro apresentou dados mais recentes, confirmando que mais da metade dos brasileiros está acima do peso e que 28% das calorias ingeridas vêm de alimentos ultraprocessados¹¹. Garcia³ buscou informações de fontes diversas para discutir as mudanças no perfil do consumo alimentar em nosso país a partir da abertura de mercado, na década de 90 do século passado.

A partir desses cenários, vêm crescendo no Brasil e em outros países, as críticas ao estilo *fast food* -- que caracteriza as práticas alimentares hegemônicas, hoje, nos grandes centros urbanos --, ao comer como mero ato de consumo, fortemente influenciado pelo *marketing* das grandes transnacionais da indústria alimentícia. As contribuições vêm de áreas como a Promoção da Saúde e sua proposta de uma alimentação saudável, e de movimentos como o *slow food*, o consumo sustentável, a agricultura orgânica e a agroecologia, assim como de diversas propostas e ideologias de alimentação integral e/ou vegetariana, como o veganismo, o higienismo, a macrobiótica, a alimentação viva ou crua, entre outras.

Embora concorde com a crítica feita por Garcia¹², em 2005, ao modo como a alimentação vem sendo apontada como a grande responsável pelas doenças atuais, uma vez que inúmeros outros fatores presentes nos modos de vida contemporâneos interferem na saúde e na qualidade de vida, considero relevante trazer ao debate, contribuições sobre práticas alimentares, na perspectiva antropológica. É esse o escopo do presente artigo: divulgar uma experiência de observação e descrição densa sobre a prática da Alimentação viva – à base de alimentos crus, sementes e grãos germinados e suco de clorofila –, que conta com adeptos no Rio de Janeiro há décadas, e está presente em inúmeros países. Um dos motivos do meu interesse por essa corrente deveu-se ao fato de estar na contramão das tendências atuais da comensalidade no Brasil e no mundo globalizado. Como enfatizaram Navolar, Tesser e Azevedo¹³, a tematização de outras lógicas alimentares pode contribuir para as políticas na interface Nutrição-Saúde, tais como a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN)¹³, e a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)⁹.

A ALIMENTAÇÃO VIVA

A chamada alimentação viva, ou culinária crua, caracteriza-se pela ampla utilização de frutas, verduras, legumes, raízes, grãos e sementes germinados, sem sofrer qualquer processo de industrialização ou cozimento. Ou seja, são alimentos *in natura*, livres de gorduras hidrogenadas, de quaisquer aditivos químicos (tais como corantes, aromatizantes, espessantes, estabilizantes etc., muitos dos quais comprovadamente carcinogênicos), sem adição de açúcar, compostos por verduras, hortaliças e sementes cultivadas idealmente em sistema orgânico, ou seja, sem utilização de agrotóxicos ou outros contaminantes químicos.

É uma proposta vegetariana centrada na vitalidade dos alimentos, cuja difusão se iniciou na década de 1980, nos EUA. Assim, são excluídos todos os alimentos considerados desvitalizados, como aqueles de origem animal, alimentos cozidos e industrializados¹³.

PERCURSO METODOLÓGICO

Este trabalho resulta de um exercício de observação direta e descrição densa, seguindo a tradição antropológica, com enfoque qualitativo, de um evento onde houvesse comida, proposto durante o curso de Aperfeiçoamento em Alimentação e Cultura da Escola Nacional de Saúde Pública, da Fundação Oswaldo Cruz (ENSP/Fiocruz). Optei por observar e comparar dois projetos distintos de prática da Alimentação viva, no Rio de Janeiro.

As pesquisas qualitativas são as mais adequadas quando se busca compreender processos, subjetividades, percepções e comportamentos. Os estudos são desenvolvidos em cenários naturais, através da observação de situações reais e cotidianas, sem formulação prévia de hipóteses, buscando a compreensão

de processos socioculturais¹⁴. Assim, têm muito a contribuir no campo das inter-relações entre alimentação, saúde e cultura, como mostram diversos autores¹⁵⁻¹⁷.

Dentre as diversas ferramentas do método etnográfico¹⁸, utilizei a observação participante, com anotações em diário de campo das descrições realizadas, a partir do roteiro estabelecido pela coordenação do curso. Vale lembrar que, em antropologia, a observação implica a comunicação com os sujeitos observados¹⁹, e a descrição é interpretativa²⁰.

Comparei dois projetos voltados a públicos diferentes, ocorrendo em espaços e contextos também diversos: o projeto Terrapia -- Alimentação Viva na Promoção da Saúde e Ambiente, que se desenvolve na Escola Nacional de Saúde Pública, da Fundação Oswaldo Cruz (ENSP/Fiocruz), e a Feira do Desenho Vivo, que ocorre semanalmente na Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio). As diversas observações ocorreram em novembro de 2009, através de visitas aos dois locais dos eventos.

PRINCIPAIS PONTOS OBSERVADOS

I. Projeto Terrapia: alimentação viva na promoção da saúde e ambiente.

O Projeto teve início em julho de 1997, no Centro de Saúde Escola Germano Sinval Faria (CSEGSF) da ENSP/Fiocruz. Faz parte das ações de promoção da saúde das duas unidades. A orientação técnica é feita pela Dra. Maria Luiza Branco Nogueira da Silva, médica do CSEGSF.

Atualmente conta com um espaço amplo dentro do *campus* de Manguinhos, fora do CSEGSF, onde acontecem as Oficinas de culinária viva, abertas a “moradores, visitantes ou trabalhadores de Manguinhos”, segundo a proposta²¹.

É um local simples, mas bem-estruturado, no qual o cuidado, a estética e as informações são muito valorizados. No espaço há cartazes sobre temas relativos à alimentação viva (como a receita do suco de clorofila) e vasos de plantas. Nas refeições, os pratos são cuidadosamente decorados com flores.

Além do local onde são feitas as refeições – com uma única longa mesa, que proporciona a comensalidade compartilhada –, há uma cozinha, área com pias para lavagem dos pratos e alimentos, uma sala de apoio e a “casa das águas” (os banheiros). Na cozinha não há fogão, já que são preparados apenas alimentos crus. Daí o sentido da placa colocada acima da porta: “Cruzinha”. Há também um local com itens à venda (DVDS, livros e utensílios utilizados na preparação dos alimentos) e uma pequena caixa para as doações, que pode ser manuseada por todos: os pagamentos, trocos e doações são feitos em confiança. Em outra mesa, há um livro de presença, que deve ser assinado por todos os frequentadores.

No espaço externo, agradável e tranquilo, com muitas árvores e plantas, ficam a horta, o brotário, o mudário e a composteira.

Os grupos observados eram compostos por aproximadamente quinze integrantes, em sua maioria mulheres, pessoas com modos simples, afetivas, receptivas e alegres. Embora, nos dias de observação, os grupos não tenham sido exatamente os mesmos, pude constatar que as pessoas se conheciam bem, conviviam há anos, encontrando-se toda semana para preparar e comer seus alimentos. Tudo era feito coletivamente: a preparação dos alimentos, os agradecimentos, as refeições, as tarefas domésticas na cozinha. Ao término do preparo da refeição do dia, os participantes fizeram a roda do “Tembiu porã” e cantaram, em guarani, “Tembiu porã, aguijeté!”, que significa “Alimento bonito, agradecido!”. Durante a observação, foi possível compartilhar as refeições com o grupo, oportunidade que enfatizou a proposta de observação participante, “parte essencial do trabalho de campo na pesquisa qualitativa.”²²

II. Feira do Desenho Vivo (FDV):

Essa feira ocorre no *campus* da PUC-Rio, Gávea, Rio de Janeiro, toda 5ª feira, das 11 às 14.00h. O evento é coordenado por Ana Branco, professora do Departamento de Artes e Design, que dirige o Laboratório de Investigação em Living Design (LILD) e, a cada semestre, oferece a disciplina eletiva “A convivência com o Biochip”. Todas essas atividades se inter-relacionam²³: o Biochip é um grupo aberto de estudo,

pesquisa e desenho com modelos vivos, que investiga as cores e a recuperação da informação presentes nos alimentos vivos. A proposta da Feira é ser um evento para divulgação e degustação da alimentação viva, aberto a todos os interessados. De acordo com o folheto de apresentação distribuído na PUC, o evento se propõe a ser:

Demonstração do processo de produção e exposição para experimentação saborosa dos resultados da pesquisa que utiliza técnicas e práticas revitalizantes com os vegetais *in natura* e sementes germinadas.

A FDV é montada ao ar livre, em um local com muitas árvores, próximo a um bambuzal, junto a uma ponte sobre um riacho. Perto do bambuzal, há uma pequena praça, com bancadas para venda de diversos produtos, como sementes, livros, DVDs e aventais do Biochip. Em outra mesa, uma senhora expõe os grãos que são germinados, e ensina como fazer o processo, que é fundamental para essa prática alimentar. As informações sobre o Biochip e a Alimentação viva são divulgadas através de um vídeo apresentado continuamente.

Na primeira etapa da Feira, a partir de 8.00h da manhã, os voluntários se reúnem para preparar os alimentos, rezar e organizar tudo de modo que, às 11.00h, as barracas estejam prontas para receber os visitantes.

Aqui, como no Terrapia, destacou-se a necessidade e a importância do convívio e do fazer coletivo. Os próprios participantes montam as barracas da feira, que são padronizadas, feitas com bambu e lona, cada uma com informações sobre as comidas oferecidas aos visitantes: amornados, fermentados, pizza, suco de clorofila, docinhos de festa e desenhos com frutas.

Pude observar que também havia frequentadores assíduos, que se conheciam e mostravam familiaridade com o local e com a alimentação viva. Acadêmicos da PUC e muitos alunos da escola pública próxima ao local, uniformizados, estavam presentes e degustando os alimentos, embora não sigam a alimentação viva em sua vida cotidiana. Os principais adeptos são os próprios voluntários, os que preparam os alimentos para oferecer ao público.

Todo o ambiente é mais sofisticado do que no Terrapia, inclusive com mais recursos tecnológicos. Em todas as barracas estão presentes as receitas visuais: ao lado de cada alimento pronto, os ingredientes utilizados são expostos em um azulejo. Assim, imediatamente é possível se ter acesso à receita, visualmente.

REFLEXÕES SOBRE O TRABALHO DE CAMPO

Como as observações indicaram, a saúde é um dos objetivos dos adeptos da alimentação viva, mas não apenas por conta da qualidade nutricional dos alimentos. As dimensões subjetivas, afetivas, rituais e estéticas presentes no ato de comer mostraram-se igualmente importantes.

Em conformidade com os cenários em que ocorrem, o Projeto Terrapia segue uma abordagem com maior ênfase na saúde e no ambiente, enquanto que a proposta do Biochip privilegia a perspectiva estética. As linguagens mudam, também, de acordo com as diferentes abordagens e contextos socioculturais. Já nas palavras presentes nos aventais, evidenciam-se os contrastes entre os dois projetos: “Biochip” *versus* “Terrapia”. Na FDV, é mais forte a abordagem filosófica, com utilização do discurso vindo das novas tecnologias e das ciências contemporâneas, enquanto que, no Terrapia, a linguagem é mais cotidiana, da cozinha do dia a dia, do trabalho nas oficinas, bastante voltado para a saúde, de fato.

Em síntese, as principais categorias construídas a partir das observações feitas foram:

» A comensalidade como ato de construção de rede de relações sociais.

Nos dois espaços observados, foi muito clara essa função da comida e da refeição, a de tecer uma rede de relações sociais, através da alimentação viva, elemento que dá àquelas pessoas sua identidade social. Muitos participantes eram vegetarianos, outros são ainda carnívoros, mas todos se encontraram na ali-

mentação viva, e isso os diferencia de outras pessoas que não seguem essa corrente. Ao mesmo tempo, poucos conseguem ser “100% vivo”; são necessárias inúmeras adaptações e concessões para a convivência social com os não adeptos da proposta.

» A preparação da comida e o comer como atos coletivos, onde o convívio é fundamental.

Tanto no Terrapia, como na FDV, essa é uma dimensão fundamental: as pessoas se reúnem para preparar os alimentos, que serão consumidos também em grupo. Ou seja, o grupo planta, cultiva e/ou processa o futuro alimento. Esta é uma vivência que vem se perdendo nos novos hábitos alimentares da vida contemporânea, em que se desconhece a procedência dos alimentos, em que muitos nem reconhecem mais o alimento *in natura*, uma vez que os consomem já superprocessados.

» Alimentação como prazer para o corpo e para a alma.

A importância das cores e sabores, da beleza dos pratos, do prazer do cultivo e preparo dos alimentos é sempre ressaltada, por todos os seguidores da Alimentação viva, nos dois contextos observados.

» A dimensão sagrada do alimento e da alimentação.

Como ato revestido de conteúdos simbólicos e afetivos, o resgate do sentido sagrado na alimentação viva foi muito marcante. Ambos os grupos rezam e agradecem pelos alimentos recebidos da “Mãe Terra”, da “natureza divina”. Há rituais, orações e cantos a cada encontro. Além disso, o alimento é tratado como oferenda, e a refeição, como ato sagrado.

» A importância do espaço amigável, de um ambiente visualmente agradável.

Os adeptos da alimentação viva sempre ressaltam a importância da bela apresentação do local, dos pratos e dos alimentos. Embora no Terrapia tudo seja mais simples que o ambiente da FDV, o cuidado com a apresentação, com a decoração, com o aspecto visual é o mesmo.

» A alimentação como resgate do todo *versus* alienação do processo de produção industrializado.

Na alimentação viva, é marcante a conexão com o todo – o controle do processo desde o cultivo do alimento, ao seu preparo, consumo e compartilhamento –, em contraste com o modo de alimentação contemporâneo, alienado.

» A alimentação viva como ideologia, novo paradigma, missão de vida.

É notória, ainda, a dimensão ideológica dessa prática alimentar e projeto de vida, entre seus seguidores. Os integrantes de ambos os grupos “vestem a camisa” da Alimentação viva, e assumem a divulgação e a vivência dessa proposta como missão. Há praticamente uma conversão a esse modo de vida, que é considerado revolucionário, um novo paradigma e um caminho para a paz.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados observados permitem uma reflexão, ainda que de modo preliminar, sobre as práticas e os comportamentos alimentares hegemônicos nas culturas contemporâneas. Como colocado anteriormente, há um evidente predomínio de um sistema alimentar alienado, mecânico e, muitas vezes, desprovido de sentido, desumanizado^{2,12}. Uma síntese dessa nova comensalidade foi apresentada por Garcia³, em 2003:

a comensalidade contemporânea se caracteriza pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos; pela presença de produtos gerados com novas técnicas de conservação e de preparo, que agregam tempo e trabalho; pelo vasto leque de itens alimentares; pelos deslocamentos das refeições de casa para estabelecimentos que comercializam alimentos – restaurantes, lanchonetes, vendedores ambulantes, padarias, entre outros; pela crescente oferta de preparações e utensílios transportáveis; pela oferta de produtos provenientes de várias partes do mundo; pelo arsenal publicitário associado aos alimentos; pela flexibilização de horários para comer agregada à diversidade de alimentos; pela crescente individualização dos rituais alimentares. [p.484].

Evidencia-se o contraste com a prática da alimentação viva, que se caracteriza por fazer do ato de comer uma celebração coletiva, um momento de convívio e de paz, de alegria e prazer, de agradecimento, com investimento de tempo e responsabilidade com todo o processo de plantio dos alimentos, germina-

ção dos grãos e sementes, preparo do suco de clorofila e demais pratos da culinária crua. Trata-se de uma culinária que se vale de alimentos altamente nutritivos e energizados, onde cores e sabores são fundamentais, assim como os valores que a regem: amor, paz, alegria, beleza e saúde. E essa dimensão não pode ser negligenciada.

Como qualquer proposta e prática, apresenta limites e possibilidades. Há, entre os adeptos da Alimentação viva, um posicionamento radical contra alimentos cozidos, por exemplo, que se torna um enorme obstáculo para uma potencial difusão em escala mais larga. Ainda que comprovados os benefícios dessa proposta, uma culinária crua seria certamente de difícil aceitação, como estratégia de políticas ou de novas culturas alimentares. Mas não há dúvidas sobre as vantagens, em termos nutricionais, da alimentação viva. São excluídos desse sistema todos os fatores alimentares que podem levar às DCNTs. Assim, reitero a importância do aprofundamento sobre essa prática alimentar, no sentido de suas contribuições para a saúde.

Cito uma experiência que conheci durante a FDV, a título de ilustração. Um profissional do campo de Terapias naturais e Acupuntura, que utiliza a alimentação viva para lidar com transtornos alimentares, através de uma comunidade no Orkut²⁴.

Outro trabalho que se destaca é o de Gonzalez²⁵, um médico que transformou sua prática profissional, em parte devido ao contato com o projeto Terrapia: “trocou o microscópio pelo liquidificador”, ao passar a trabalhar como clínico, no Programa de Saúde da Família, em Campos do Jordão, utilizando a alimentação viva com seus pacientes. Instalou, também, há anos na Lapa, Rio de Janeiro, a “Oficina da Semente”, com o objetivo de habilitar pessoas no preparo da alimentação viva. Em seu livro, o autor afirma que se dirige “[...] aos que, por intermédio dos alimentos oferecidos pela natureza terrena, buscam fortificar e harmonizar o corpo, permitindo assim uma aproximação mais fácil com a natureza divina”²⁵ (p. 23).

Assim, a Alimentação viva aponta caminhos que podem estimular o resgate da humanização do ato de comer, elemento fundamental para se trabalhar no sentido de uma melhor qualidade de vida e saúde, não apenas em termos nutricionais, como defende, por exemplo, Gomes⁴. Este autor critica as estratégias impositivas e baseadas apenas em recomendações e prescrições técnicas das políticas de nutrição e alimentação, e reitera que

a retomada do alimento como expressão cultural, como comida, como lembrança, como prazer, é indispensável à valorização e à promoção do consumo de frutas, legumes e verduras, como componentes de uma alimentação saudável. [p. 678]

Vale lembrar, ainda, o questionamento de Garcia¹² em relação às orientações alimentares que descon sideraram a complexidade do comportamento alimentar e seus impactos. O presente relato buscou ilustrar a importância de um olhar mais abrangente na fundamentação de propostas de mudanças nos padrões alimentares, para além da lógica do conhecimento tecnocientífico e da difusão de informações. O acesso à informação é fundamental, mas não é suficiente para transformações comportamentais, culturais, políticas. Através de um olhar antropológico para uma prática -- a Alimentação viva --, evidencia-se a complexidade de uma cultura alimentar.

Haveria, ainda, que incluir reflexões críticas sobre conceitos como os de qualidade e de alimento saudável, controvérsias sobre os alimentos orgânicos, questões ligadas à lógica do sistema agroalimentar e tantas outras dimensões que, no Brasil, vêm sendo trabalhadas por diversos autores²⁶⁻²⁸, mas que não caberiam no escopo deste artigo. Apenas a partir do reconhecimento da necessidade de ampliação da análise, no sentido de uma compreensão mais abrangente do campo, creio ser possível pensar em propostas viáveis e eficazes que, de fato, contribuam para mudanças no triste cenário da cultura alimentar hegemônica no mundo contemporâneo.

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

REFERÊNCIAS

- 21 Terrapia: alimentação viva na promoção da saúde e ambiente. [Internet]. [Acesso em 2009 Nov 19]. Disponível em: <http://www.ensp.fiocruz.br/terrapia/>. 21
- 27 Azevedo E, Pelicioni MCF. Promoção da saúde, sustentabilidade e agroecologia: uma discussão intersectorial. *Saude Soc.* 2011; 20(3): 715-29. 27
- 26 Azevedo E. O valor nutricional na construção do conceito de alimento saudável: uma discussão a partir dos alimentos orgânicos e da promoção da saúde. In: Pelicioni MCF, Mialhe FL, organizadores. *Educação e promoção de saúde- Teoria e Prática*. São Paulo: Editora Santos, 2012:257-269.
- 11 Batalha E. Fome de soluções. Evento une pesquisa e ativismo no combate à desnutrição e na defesa da alimentação de qualidade. *RADIS*. 2012 jul.; 119: 9-18.
- 15 Bosi MLM, Prado SD, Lindsay AC, Machado MMT, Carvalho MCVS. O enfoque qualitativo na avaliação do consumo alimentar: fundamentos, aplicações e considerações operacionais. *Physis*. 2011; 21(4):1287-96.
- 23 Branco A. Feira do desenho vivo. [Internet]. [Acesso em 2012 Sep 02]. Disponível em: <http://anabranco.usuarios.rdc.puc-rio.br/>.
- 18 Caprara A, Landim LP. Etnografia: uso, potencialidades e limites na pesquisa em saúde. *Interface Comunic Saude Edu*. 2008 abr.-jun.; 12(25): 363-76.
- 1 Carneiro HS. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. *Hist Questoes Debates*. 2005; 42:71-80.
- 16 Carvalho MCVS, Luz MT, Prado SD. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. *Cien Saude Colet*. 2011; 16(1):155-63.
- 14 Deslandes SF, Assis SG. Abordagens quantitativa e qualitativa em saúde: o diálogo das diferenças. In: Minayo MCS, Deslandes SF, organizadores. *Caminhos do Pensamento: epistemologia e método*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2008:195-223.
- 2 Gallian DMC. A desumanização do comer. *Est Avan*. 2007; 21(60):179-84.
- 12 Garcia RWD. Alimentação e saúde nas representações e práticas alimentares do comensal urbano. In: Canesqui AM, Garcia RWD, organizadores. *Antropologia e nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2005:211-25.
- 3 Garcia RWD. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev Nutr*. 2003; 16(4):483-92.
- 20 Geertz C. Uma descrição densa: por uma teoria interpretativa da cultura. In: _____. *A interpretação das culturas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989:3-41.
- 4 Gomes FS. Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus constructos sociais. *Rev Nutr*. 2007; 20(6):669-80.
- 25 Gonzalez AP. Lugar de médico é na cozinha: cura e saúde pela alimentação viva. São Paulo: Alaúde Editorial; 2008.
- 17 Klotz J, Prado SD, Carvalho MCVS, Ornelas TFS, Oliveira PF. Alimentação e cultura como campo científico no Brasil. *Physis*. 2010; 20(2):413-42.
- 19 Laplantine F. *Aprender antropologia*. São Paulo: Brasiliense; 1996.
- 22 Minayo MCS. Trabalho de campo: contexto de observação, interação e descoberta. In: Minayo MCS, Deslandes SF, Gomes R, organizadores, *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. 28. ed. Petrópolis: Vozes; 2009:61-77.
- 7 Ministério da Saúde (Brasil), Secretaria de Vigilância em Saúde. Saúde Brasil 2010: uma análise da situação de saúde e de evidências selecionadas de impacto de ações de vigilância em saúde. In: _____. *Mortalidade por doenças crônicas no Brasil: situação em 2009 e tendências de 1991 a 2009*. [Internet]. [Acesso em 2012 Ago 31]. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/cap_5_saude_brasil_2010.pdf.
- 8 Ministério da Saúde (Brasil). Política nacional de alimentação e nutrição. Brasília, 2003a. [Internet]. [Acesso em: 2012 Ago 31]. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnan.pdf>.
- 9 Ministério da Saúde (Brasil). Política nacional de alimentação e nutrição: indicadores de saúde e nutrição da população brasileira. 2003b. [Internet]. [Acesso em 2012 Set 12]. Disponível em: http://nutricao.saude.gov.br/sisvan.php?conteudo=sistemas_indicadores
- 10 Monteiro CA, Mondini L, Costa RBL. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). *Rev Saude Publica*. 2000; 34(3):251-58.
- 13 Navolar TS, Tesser CD, Azevedo E. Contribuições para a construção da nutrição complementar integrada. *Interface*. 2012; 16(41):515-528.

6 Organização Pan-Americana da Saúde. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2003.

5 Organización Mundial de la Salud. Vigilancia de los factores de riesgo relacionados con enfermedades no transmisibles: estado actual de la información en el mundo. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2003. (Informe SuRE, 1). [Internet]. [Acesso em 2012 Ago 30]. Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9243580302.pdf>.

24 Reis FL. Anorexia e bulimia NOVA VISÃO: sementes de informação na promoção da saúde. [Internet]. [Acesso em 2012 Set 02]. Disponível em: <http://www.changemakers.com/es/reinventandounavidamassaludable/entries/comunidade-orkut-anorexia-e-bulimia-nova-visao>.

28 Sousa AA, Azevedo E, Lima EE, Silva APF. Alimentos orgânicos e saúde humana: estudo sobre as controvérsias. Rev Panam Salud Publica. 2012; 31(6):513- 517.