

O conceito de alimentação saudável e adequada em crítica: intersecções entre a nutrição e as ciências sociais para a politização do comer

Giovanna Marcante¹

Recebido em setembro de 2023

Aceito em janeiro de 2024

RESUMO

Este artigo tem por objetivo explorar o conceito de alimentação saudável, partindo de uma crítica à concepção dominante deste na formação e atuação profissional em alimentação e nutrição pela racionalidade biomédica. Como metodologia, é realizada uma análise a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira e suas recomendações de uma alimentação saudável e adequada, as quais abrem discussão e reflexões acerca da inclusão de aspectos socioculturais e políticos à análise do ato alimentar. Durante toda a construção do artigo, a visão da alimentação pela perspectiva do comedor e seus efeitos no comportamento alimentar é priorizada como escala de análise. Como resultado deste olhar crítico e ampliado ao conceito de alimentação saudável, reflexões acerca da forma de produção dos alimentos e a politização do comer aparecem como aspectos fundamentais para a reivindicação de uma alimentação saudável condizente às recomendações nacionais no contexto brasileiro.

Palavras-chave: Alimentação Saudável e Adequada; Guia Alimentar para a População Brasileira; Comportamento alimentar contemporâneo.

The concept of healthy and adequate eating in criticism: intersections between nutrition and social sciences for the politicization of eating

ABSTRACT

This article aims to explore the concept of healthy eating, starting from a critique of the dominant conception of this in training and professional practice in food and nutrition using biomedical rationality. As a methodology, an analysis is carried out of the second edition of the Food Guide for the Brazilian Population and its recommendations for healthy and adequate eating, which open discussion and reflections on the inclusion of sociocultural and political aspects in the analysis of the act of eating. Throughout the construction of the article, the view of food from the eater's perspective and its effects on eating behavior is prioritized as a scale of analysis. As a result of this critical and expanded look at the concept of healthy eating, reflections on the way food is produced and the politicization of eating appear as fundamental aspects for the demand for a healthy diet consistent with national recommendations in the Brazilian context.

Keywords: Healthy and Adequate Food; Food Guide for the Brazilian Population; Contemporary eating behavior.

¹ Nutricionista e Mestra em Sociologia pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Matinhos/PR - Brasil. Contato: giovanna.marcante23@gmail.com.

Introdução

Inicialmente, este artigo se detém a uma discussão acerca do conceito de alimentação saudável quando compreendido como socialmente construído e demarcado por seu período de compreensão. As concepções hegemônicas de alimentação saudável demarcadas pela modernidade industrializada são inicialmente problematizadas, visto que esta visão de alimentação saudável - pautada em análises reducionistas e unilaterais, priorizando a composição nutricional - é concomitante ao desenvolvimento dos cursos de graduação em alimentação e nutrição e, portanto, possui grande peso na construção e propagação deste conceito. Toda esta discussão se une a compreensão de uma ordem política no regimento da alimentação, dos corpos e das concepções de saúde - a ordem neoliberal, a qual também é colocada em pauta nesta problematização inicial.

Como contraponto e alternativa de superação desta problemática inicial, o fazer acadêmico e científico (ainda que em resistência) proposto pelas ciências sociais dá corpo ao conceito em exploração, o qual agora é complexificado ao unir aspectos socioculturais e políticos a sua análise. Esta análise ampliada do ato alimentar constitui também o conceito de alimentação saudável proposto pela segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, o qual, adiante neste artigo será trazido como exemplo concreto desta ampliação analisada. Esta análise a este documento e o cruzamento de suas subsequentes discussões teóricas se constitui como metodologia deste artigo.

Voltada agora também a seu grau de processamento (e não apenas a composição de nutrientes), a concepção de alimentação saudável analisada abre discussão acerca da forma de produção dos alimentos. A abertura desta temática se vê necessária frente aos desafios intrínsecos ao sistema de produção de alimentos hegemônico e suas contradições, as quais também são aqui discutidas.

Posto isso, a politização do comer é pautada como último movimento explorado neste artigo, produto do conhecimento dos problemas causados pela própria produção dos alimentos e pela negligência da ordem política hegemônica a quem

produz “comida de verdade”²: a mais alta recomendação de um alimento saudável e adequado.

Por fim, as considerações finais fecham esta intersecção de reflexões e análises, indicando como tanto quanto as orientações profissionais acerca da alimentação quanto a posição dos comedores frente a reflexão de seu comportamento alimentar representam - ao aprofundar em análise crítica o comportamento alimentar moderno - um ato de resistência e se encaminham à politização.

Problematização inicial: uma visão reducionista da alimentação

A compartimentalização do conhecimento que separa os aspectos sociais dos biológicos do ato alimentar se alinha à forma dominante e hegemônica de fazer ciência na modernidade. Restritas regras de como se alimentar, direcionadas a seu conteúdo dietético, ou seja, pautadas em um ideal balanço de nutrientes e divisão de calorias aparecem como produto de uma ciência fundada sob o viés biomédico, o qual prioriza práticas voltadas para o controle e a segurança, como modo ou tentativa de evitar a doença, de afastar os riscos à saúde. A nutrição é fundada como uma estratégia discursiva de saúde na metade do século XIX, sob esta lógica mecanicista que calcula nutrientes adequados ao funcionamento de um corpo máquina (CARVALHO *et al.*, 2011).

O discurso biomédico na atualidade se encontra em um lugar de poder e interpela as subjetividades como um aparelho ideológico e possui uma força avassaladora sobre as concepções e práticas de saúde (SARTI, 2010). A mesma autora referenciada nesta problematização, em seus trabalhos localizados como sociologia e antropologia da saúde, entende biomedicina como “o campo de saberes biológicos no qual se baseia a medicina, envolvendo as instituições e as práticas de saúde a ela associadas” (SARTI, 2010, p.78).

² O termo “comida de verdade” ganhou grande popularização após a publicação da segunda edição do Guia Alimentar para a população brasileira, o qual simplifica a orientação sobre alimentação saudável por nível de processamento dos alimentos, priorizando o consumo dos alimentos in natura e minimamente processados, sendo estes identificados como “comida de verdade” (BRASIL, 2022).

Os discursos e práticas biomédicas representam a visão moderna dominante sobre saúde (CARVALHO *et al.*, 2011), a qual rapta o ato alimentar e o encaixa em seus moldes, tornando-o meio a ser moralizado por práticas individuais na busca e conquista por saúde por cada indivíduo. Concomitantemente, as práticas clínicas em nutrição, ao não serem problematizadas de forma crítica desde sua constituição, mantêm seu olhar sob este viés, tratando de seus pacientes como corpos mecanizados e objetificados, a fim de, na repetição de exercícios e técnicas, atingir ao êxito de sua ainda calculada saúde.

Os processos de industrialização e expansão da lógica capitalista de produção podem ser associados a estas questões quando, são acompanhados de, e coproduzem, uma época que demarca a superioridade da razão e crença no progresso. Uma das mais basilares características de funcionamento deste período é a globalização, na qual a modernidade produz e é produzida por relações articuladas entre o local e o global, distanciando o espaço e encurtando a percepção do tempo (extremamente relacionada a ansiedades e angústias) (GIDDENS, 2002).

Esta angústia vivida em uma modernidade global e acelerada se expressa também no comportamento alimentar. O comportamento alimentar na modernidade opera em meio a estes mecanismos de desencaixe, de descolamento do “aqui e agora” (GIDDENS, 1991), e flexibilidade em relação às regras morais outrora mais firmemente delineadas nas sociedades pré-modernas.

Isto se dá também, entre uma série de motivos, pois, o ser humano em sua condição de onívoro, naturalmente está no papel de decisão entre diversas possibilidades do que será consumido. Entretanto, a modernidade intensifica esta angústia ao confrontar no momento presente o acesso a discursos propagados sobre o assunto a nível global, os quais ainda muitas vezes se contradizem, caracterizando a cacofonia e a polifonia alimentar moderna expressas por Fischler (1995), situando o comportamento alimentar moderno como psicopatológico.

Estes discursos são encarados como sistemas de desencaixe e alongamento do espaço, pois, removem as relações sociais das imediações do contexto, homogeneizando as práticas a concepções universalizadas produzidas pela ciência e sistemas considerados capacitados para tal atividade. As práticas sociais refletoras do

sistema moderno sofrem constantes exames à luz da ciência, inclusive sobre a própria natureza destas reflexões, causando um envolvimento mútuo e contínuo entre discursos e atividades (GIDDENS, 1991).

Em relação aos discursos modernos sobre alimentação saudável, no século XIX a descoberta dos nutrientes estreita profundamente o conceito de dieta grego como “estilo de vida” para uma análise bioquímica de calorias e nutrientes. A racionalização e o cálculo dominam o pensamento acerca da alimentação saudável, entendendo-a como um meio para atingir objetivos específicos, como perda de peso, bem-estar físico ou mental, prevenção de doenças ou promoção da saúde (AZEVEDO, 2014). Dentro desta lógica, que poderia ser referida como uma visão mecanicista do corpo e de medicalização dos alimentos, as relações pragmáticas e simbólicas que articulam a seleção e o consumo alimentar, ou grande parte destas, são substituídas por outras de caráter nutricional (GRACIA-ARNAIZ, 2007).

Dentro deste contexto, as preocupações do comedor³ precisam ser gerenciadas agora em um cenário de abundância e inquietação, medo dos exageros e venenos da modernidade, pluralidade de escolhas, sentimentos de ansiedade, industrialização e globalização do suprimento alimentar. O contraste às formas tradicionais de se alimentar aparecem em um ato sem a ciclicidade dos ritmos naturais (AZEVEDO, 2014). O consumidor assim pouco sabe o que come, experimentando uma sensação de desestabilização da confiança frente aos sistemas peritos (especialistas) que supostamente apontariam uma direção segura às escolhas alimentares (GIDDENS, 2002).

A racionalização e a medicalização da dieta (restritivos e de caráter dietoterápico) atuam fortemente. A medicalização dos cursos de nutrição e a decorrente característica prescritiva dos profissionais da área desconsideram a complexidade da composição alimentar, em consonância aos consumidores que exigem saúde a ser atingida de forma rápida, descomplicada e milagrosa (AZEVEDO, 2014).

³ O termo “comedores” foi optado para este trabalho pelo seu comum uso na Sociologia da Alimentação, tradução da palavra *mangeur*, em francês. Neste campo, o termo representa os humanos que comem, e sua utilização no plural se dá pela compreensão de que são múltiplos os tipos de “comedores” humanos (POULAIN, 2003).

Frente a globalização moderna da alimentação, o conceito de alimentação saudável se situa em posição de risco, ao representar um processo progressivo de homogeneização dos repertórios alimentares. Esta homogeneização ocorre no plano econômico, ecológico e cultural devido ao inter cruzamento de redes, viagens, informações e etc., em detrimento às particularidades anteriormente vivenciadas. Contreras (2005), ao ilustrar as causas e efeitos da globalização na alimentação, aponta alguns exemplos, como a propagação de conservantes industrializados na fabricação dos alimentos. Este recurso moderno e industrial permite a produção, armazenamento, venda e consumo de alimentos durante todo o ano, os quais anteriormente eram produzidos e consumidos de forma sazonal (de acordo com sua época natural de plantio e colheita). Com maior tempo de prateleira, os insumos alimentares desta forma também podem ser exportados para e consumidos por diversas partes do mundo.

Este exemplo demonstra a cisão com a natureza no processo alimentar, artificializando os repertórios alimentares ao regimento industrial e comercial e também a homogeneização destes pelo globo, processo apontado na literatura como uma desritualização das refeições (CONTRERAS, 2005).

Gracia-Arnaiz (2007) aponta este processo de substituição das relações pragmáticas e simbólicas que articulam a seleção do que comer por informações de caráter nutricional, como o chamado processo de medicalização dos alimentos. O reducionismo nutricional praticado em acordo a esta perspectiva cria o neologismo “nutricionismo” de Gyorgy Scrinis (2021), o qual é caracterizado por

uma ênfase redutiva na composição nutricional dos alimentos como forma de identificar o quanto eles são saudáveis, e por uma interpretação redutora do papel de tais nutrientes na saúde corporal. Uma das principais características é que, em alguns casos [...], se omitem ou se desconsideram as preocupações com a qualidade de produção e do processamento do alimento e de seus ingredientes (SCRINIS, 2021, p. 20).

Esta responsabilização do indivíduo para seu cuidado com sua alimentação, subvertida em autocontrole, também diz respeito a este contexto moderno alimentar

reducionista, o qual possui um viés político atrelado ao processo civilizador e ao modelo neoliberal de produção.

Decorrente e concomitante ao processo civilizador, a civilização do apetite também ocorre em consonância à expansão do capitalismo e indústria de alimentos e dietas (PAULA, 2017). O processo civilizador diz respeito a um desenvolvimento estrutural na diferenciação das relações de trabalho, gerando interdependência à uma emergente rede comercial, assim como a necessidade de um objeto padrão de troca, o dinheiro. O poder e controle comercial, de forma centralizada nas sociedades civilizadas, também monopolizam as relações cotidianas. As pressões e competições da vida social, a partir dos monopólios, se manifestam de forma contínua e uniforme por detrás da vida cotidiana, moderando paixões e impulsos a partir da reflexividade individual e construindo o autocontrole, o qual se difunde nas mais ínfimas atividades cotidianas (ELIAS, 1993).

A civilização se refletiu em uma mudança progressiva do exercício do controle externo (ecológico, econômico, simbólico) para o desenvolvimento de restrições internas, que as pessoas exerciam sobre si mesmas (alimentação, higiene) (GRACIA-ARNAIZ, 2007). O autocontrole necessita, portanto, ser exercitado na decisão da alimentação individual, mesmo com diferentes especialistas no assunto difundindo seus inúmeros discursos sobre alimentação, a partir do momento em que o comedor sempre necessita filtrar todas essas informações de caráter técnico à que teve acesso, prezando pelo seu próprio corpo e própria saúde como suas tarefas e conquistas individuais (GIDDENS, 2002; FISCHLER, 1995).

A cientificação da vida, calculada matematicamente na modernidade reflexiva, consolida o conceito de vida saudável pautado em rituais corporais individuais e de cunho estético, construindo a expressão mais radical e corporificada da vontade do ser humano moderno, liberto das amarras da tradição e a controlar, individualmente, a construção de sua identidade e de seu corpo-máquina (GIORDANI & HOFFMANN-HOROCHOVSKI, 2020).

A partir dessa nova racionalidade científica, a biomedicina apropria-se progressivamente da vida, do corpo e da saúde, estabelecendo a normalidade biológica e a normatização dos comportamentos. Esse conhecimento,

transformado em técnica, não só se dissemina como penetra e perpetra nas mentes e nos corpos dos indivíduos, clamando pelo uso adequado das energias biológicas para uma vida produtiva, saudável e responsável. Nessa matemática da vida, a ciência da Nutrição racionaliza o ato de comer, evidencia os balanços energéticos e a composição química dos alimentos (GIORDANI & HOFFMANN-HOROCHOVSKI, 2020, p. 4363).

Fischler (1995) critica esta tentativa da racionalização da alimentação pela nutrição e dietética na tentativa de resgatar o controle do regimento do ato alimentar, considerando esta ação como fracassada.

[...] se tratava da ignorância dos interventores que, desconhecendo o peso da cultura e da alimentação, privilegiavam de maneira exclusiva os aspectos bioquímicos e nutricionais e pensavam ingenuamente que poderiam impor de modo voluntarista, como por decreto, uma nova forma de se alimentar (FISCHLER, 1995, p. 151 - tradução nossa).

Além disso, o mesmo autor ainda aponta como os discursos propagados sobre nutrição não são unívocos, gerando uma cacofonia de informações e dificultando a já angustiante tarefa do comedor em selecionar o que seria supostamente “correto” e o que seria “errado” consumir. Considerando a alimentação como uma linguagem, com sintaxe e regras definidas culturalmente e uma moral a regê-la, na modernidade alimentar industrializada estas regras, segundo Fischler (1995), se desestruturam e se tornam mais flexíveis, deixando ao comedor decidir diariamente, em meio ao emaranhado de discursos e moralizações dietéticas, que caminho tomar. Alinhado novamente ao modelo neoliberal de produção de subjetividades, a geração de saúde precisa ser atingida pelo cuidado de si e pelo exercício das liberdades individuais (GIORDANI & HOFFMANN-HOROCHOVSKI, 2020). Os alimentos produzidos dentro desta mesma lógica alimentam calculadamente um corpo a partir de uma visão mecanicista, direcionando as necessidades alimentares para necessidades calóricas, visando a não geração de doenças (GRACIA-ARNAIZ, 2007).

Recomendações mais amplas: analisando a visão do Guia Alimentar

A segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira traz à tona esta discussão em 2014, em que, para construir e recomendar um conceito de alimentação saudável para a população do país, não se baseia mais em grupos alimentares e divisões de macronutrientes dos alimentos, como, por exemplo, os antigos modelos de pirâmide alimentar (a qual trabalha com divisão de carboidratos, proteínas e lipídeos adequados para uma refeição balanceada). O novo parâmetro que se propõe no material é a classificação dos alimentos pelo seu nível de processamento, sendo assim, quatro categorias são apresentadas: a dos alimentos *in natura*, dos alimentos minimamente processados, alimentos processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014).

De acordo com as definições do Guia, os alimentos *in natura* e minimamente processados se classificam como

Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado (BRASIL, 2014, p. 25-26).

Já os alimentos processados são descritos como

[...] produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães (BRASIL, 2014, p. 26).

Por fim, os alimentos ultraprocessados recebem a definição de

[...] produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote” e “macarrão instantâneo” (BRASIL, 2014, p. 26).

Em sequência da apresentação destes níveis, o guia deixa claro a preferência pelos alimentos in natura e minimamente processados como base de uma dieta quando se diz respeito a uma alimentação saudável e adequada. A opção pelo menor processamento dos alimentos corrobora a um posicionamento político e visão de mundo crítica ao sistema de produção de alimentos quando, os alimentos a serem evitados no ato alimentar dos brasileiros se apresentam em sua maioria, industrializados.

Segundo Martins *et al.* (2016, p. 52-54), a classificação a partir do nível de processamento, e não da composição nutricional dos alimentos resiste a “um recorte político estratégico das grandes indústrias alimentícias financiadoras do incentivo ao consumo global de produtos processados e que trazem grandes riscos à saúde”. Portanto, além da promoção de saúde aos corpos humanos, ao consumir alimentos menos processados, considerados nutricionalmente mais adequados e saudáveis, a preocupação ao nível de processamento também resiste às flutuações econômicas de um alimento mercadoria.

Ao unir a preocupação do alimento que se come à crítica de seu sistema de produção e o entendimento de um viés político que beneficia e retroalimenta este sistema, quando realizando este ato de forma consciente, a alimentação é politizada, compreendendo a dependência imediata entre a qualidade dos alimentos e projetos políticos.

O Guia Alimentar adiciona também a esta classificação preocupações de outras ordens na escolha dos alimentos, como a proximidade de produção ao local de consumo, evitando atravessamentos e transportes desnecessários e ampliando claramente a visão de alimentação saudável a um aspecto ambiental, assim como traz discussões acerca do papel sociocultural da alimentação, referenciando sociólogos e antropólogos dos campos da alimentação, cultura e sociedade para ampliação de seu conceito de alimentação saudável e sua complexidade de análise (BRASIL, 2014).

O sistema de produção de alimentos

Unir aos fatores considerados na definição de uma alimentação saudável aspectos relacionados à produção dos alimentos se torna desafiador ao explorar a história desta cadeia no contexto brasileiro.

O anteriormente mencionado processo de transformação do alimento em mercadoria tem sua intensificação no período pós-segunda guerra mundial, onde propagavam-se muitos discursos acerca do problema da fome no mundo e como solucioná-lo. As instituições que encabeçaram este debate, ao não tratar da causa do problema como uma questão estrutural de má distribuição de renda e recursos materiais, mas sim como falta de alimento suficiente e incapacidade de produção para suprir a necessidade mundial com as tecnologias até então desenvolvidas, deram o pontapé inicial ao processo histórico chamado de “revolução verde” (MACHADO *et al.*, 2016).

A revolução verde propôs pacotes completos de produção alimentar, fornecendo sementes de alto rendimento, fertilizantes, pesticidas, irrigação e mecanização, além de variedades genéticas dependentes do uso de químicos (MACHADO *et al.*, 2016). Desta forma, com a produção de alimentos dependente das empresas a fabricar esses pacotes, o alimento torna-se também produto das flutuações econômicas, visando a geração de lucro dos detentores de sua tecnologia de produção.

Este modelo se propagou intensamente a partir de governos de caráter neoliberal, nos quais suas políticas correspondem a ideia de “Estado mínimo”, ou seja, abertura econômica à competitividade entre proprietários privados, assim como diminuição e desregulamentação das condições de trabalho e vida, precarizando toda a cadeia de produção e seus produtos e aumentando enormemente a quantidade de mercadoria produzida e concentração de riqueza por poucos grandes capitalistas, portanto, baseados na financeirização, superprodução e superacumulação (MACHADO *et al.*, 2016; GIRALDO & ROSSET, 2016).

Esta concentração de recursos produtivos e seus ganhos por poucos se estende em escala global com a propagação das empresas multinacionais, com a entrada de muitas também no Brasil. Segundo Monteiro *et al.* (2012), dois terços do volume de

vendas de varejo no Brasil está concentrado entre cinco grandes redes nacionais e internacionais de supermercados. Desta forma, os produtos fonte do trabalho humano se homogeneízam em escala global, usufruindo à nível local apenas da força de trabalho explorada para produção. O Brasil aparece na história como país conivente e submisso a este sistema de importação e exportação, gerando amarras ao desenvolvimento local e solapando referências culturais heterogêneas de cada localidade (MACHADO *et al.*, 2016).

Não mais o agricultor tem exercido o papel de controle da sua produção, mas grandes investidores financeiros se transformaram em proprietários de milhões de toneladas de alimentos e viram nesse mercado uma oportunidade de especular e aumentar seus lucros (MACHADO *et al.*, 2016, p.510).

Estando, portanto, o alimento sob condição de mercadoria neste sistema, os pequenos produtores de alimentos a ofertar produtos locais e culturalmente referenciados sofrem grandes dificuldades para produzir. Os mesmos poucos alimentos considerados adequados e saudáveis, por inúmeros motivos e apelos - como propaganda e até mesmo estudos científicos financiados pelas mesmas multinacionais que os produzem (AZEVEDO, 2008) - são produzidos em grande escala e acumulados, diminuindo a variedade dos produtos ofertados pelos ciclos naturais e sazonais produtivos da terra e homogeneizando os repertórios alimentares e o paladar dos comedores.

A pensar nas consequências destes processos ao nível do comedor, o sistema também atua como produtor de subjetividades. O sistema capitalista contemporâneo se encontra em crise assim como o comedor contemporâneo, agora sob o status de comedor-consumidor, visto que se alimenta de mercadoria e exerce suas escolhas por informações produzidas e financiadas por este mesmo mercado (POULAIN, 2004).

[...] o ciclo vicioso e tendencioso que a economia alimentar capitalista reproduz instiga o apetite por novidades embaladas de baixo custo e cria a demanda pela praticidade e assim justifica um modelo de produção, consumo e distribuição desigual e injusto. E longe de erradicar a fome, mas defendendo esse fim, constitui industrial e geneticamente tudo que inapropriadamente é chamado de comida (MACHADO *et al.*, 2016, p. 513).

O mercado deixa de ser instrumento e passa a ser dominador e doutrinador (MACHADO *et al.*, 2016). O alimento mercantilizado se transforma em uma instância do circuito monetário, prescrevendo forçadamente aos indivíduos a chamada dieta neoliberal (PAULA, 2017a).

A dieta neoliberal, ou o regime alimentar neoliberal, conceituado por Otero (2013) tem como bases de ação o Estado, quando promove regulação nacional e internacional a partir da imposição de uma agenda neoliberal (o mesmo autor considera que a partir dos anos 80 do século XX esta se torna a ordem hegemônica, ou seja, o senso comum a partir do qual o mundo é interpretado, vivido e compreendido); as grandes empresas multinacionais detentoras de sementes, pacotes agrícolas e da possibilidade da sua produção e reprodução - agentes cruciais da globalização do capitalismo - e a biotecnologia.

Segundo Harvey (2008), o neoliberalismo, na busca do bem-estar humano, posiciona de forma ideológica e prática a liberação das habilidades empreendedoras individuais, onde as dimensões institucionalizadas que regulamentam a economia, como o Estado, o realizam de forma mínima, abrindo os mercados para o livre comércio e priorizando os direitos à propriedade privada.

Portanto, no sistema econômico mundial, há uma reorganização e reinterpretção do comer, um reordenamento das relações do ser humano com a natureza, em que o alimento e suas relações subjetivas são regradas pelo mercado, adaptados e encaixados à estas estreitas relações tempo-espaço, substituindo gradativamente os alimentos preparados em casa com ingredientes frescos e culturalmente referenciados (GIORDANI *et al.*, 2019).

A politização do Comer

Segundo Brandenburg *et al.* (2016, p. 4), “o processo alimentar em si está subordinado ao campo político das ideias – mediante as pesquisas científicas e construções teóricas –, das ações e decisões, sejam estas em nível micro ou macro.” Sendo assim, a mobilização dos comedores enquanto sociedade civil representa um importante movimento contemporâneo de questionamento e participação ativa,

potencializado de forma ainda mais sensível quando o objeto deste “despertar” é um hábito cotidiano comum a todos: a alimentação (ou ao menos a luta diária por ela).

A questão sobre alimentação saudável assim como mudança de comportamento em relação ao consumo são temas discutidos por pessoas que se inquietaram com todo o processo de produção, comercialização e marketing dos alimentos e decidiram denunciar que é necessário olhar para a agricultura, entender como ela funciona e posicionar-se a favor de novas práticas, pois a atenção ao que se come pode ter um grande impacto no cotidiano (saúde) de cada pessoa e também no futuro do planeta (MARTINS *et al.*, 2016, p. 52).

Questões de cunho político e questionadoras do sistema de produção dos alimentos a que se tem acesso, ampliam as características avaliadas e esperadas em um alimento considerado saudável. O alimento a ser consumido já não necessita apenas ser rico em seus aspectos nutricionais, mas também estar carregado de parâmetros considerados éticos e justos por seus comedores, dando surgimento a novas classificações e movimentos que os reivindiquem.

Em praticamente todas as culturas, os alimentos sempre foram relacionados com a saúde, não apenas porque a sua abundância ou escassez colocam em questão a sobrevivência humana, mas também porque o tipo de dieta e a explicação médica para a sua utilização sempre influenciaram a atitude diante da comida, considerando a sua adequação a certas idades, gênero, constituições físicas ou enfermidades presentes. Daí uma noção comum de regime para a regulamentação do corpo e do Estado. O termo derivado do *rex* latino (*rei*) denota uma noção disciplinar, de controle, de regência micro e macropolítica das regras alimentares, assim como de outras (CARNEIRO, 2005, p. 73).

O regimento da alimentação, sob esta ótica crítica, está em jogo desde a escolha do que colocar no prato, capilarizando a política ao cotidiano e aos indivíduos em forma de micropolítica (DELEUZE & GUATTARI, 1996), ou política-vida (GIDDENS, 2002). Beck (1997), também propõe o conceito de “subpolítica”, quando a ação humana organizada e significativa que define o conceito de política (DAHL, 1988) se desdobra para vias não institucionais e informais, compartilhando o poder entre governo e sociedade. Esta prática, produto de uma modernidade globalizada, surge como contraponto às violências do capitalismo e formas consideradas não-éticas de

produção de alimentos, agora propagadas à e conscientizadas pela população que se movimenta para intervir.

Portilho (2020) apresenta este transbordamento da esfera institucional de atuação para as atitudes cotidianas como uma segunda geração do ativismo alimentar, tornando as ações individuais coletivizadas e dissolvendo fronteiras entre o público e o privado anteriormente tão bem demarcadas em sua primeira geração. De acordo com Coff (2016), é exatamente neste contexto que a alimentação demarca espaço nas decisões e no comportamento e se constitui como um ato político.

Liga-se a possibilidade de trilhar novos caminhos para o desenvolvimento humano e social pela crítica à racionalidade dominante na ciência e na economia de mercado, questionadora sobre os custos humanos e ambientais implicados no modelo de consumo e no modo de viver nas sociedades contemporâneas (BRANDEMBURG *et al.*, 2016, p. 04).

Brandenburg *et al.* (2016) ainda ressalta que este “poder decidir” se complexifica, pois se representa de formas diferentes de acordo com o contexto em que está inserido quem o reflete. Ademais, ambiguidades e contradições aparecem nos estudos desta segunda geração do ativismo alimentar na classificação destes “ativistas individuais” como legítimos atores sociais, bem como a própria identificação destes indivíduos enquanto “comedores-consumidores” e qual seria seu real impacto na organização social (GARCIA-PARPET, 2023; TANAKA & PORTILHO, 2019). Entretanto, para os objetivos deste escrito, a politização do comer é mobilizada como objeto de reflexão e aproximação à política por meio da alimentação e, além disso, à atuação profissional em alimentação e nutrição mais politizada e contextualizada desde a forma de produção dos alimentos que se orienta consumir.

Considerações finais

Posto este debate acerca de uma hegemonia no conceito de alimentação saudável e adequada pela lógica biomédica e a necessidade de crítica e contextualização à sua formação, bem como à ampliação de tal conceito pela interdisciplinaridade e politização de tal, mais discussões sociológicas para construir

uma escuta qualificada dos profissionais com atuação em alimentação e nutrição, em uma era de alimentos-mercadoria e comedores-consumidores, são necessárias para uma construção de concepções de alimentação saudável mais amplas, emancipadoras e que considerem o ato alimentar em sua complexidade.

As discussões sociológicas mostram sua importância não apenas pela história social da alimentação e conceitos trabalhados pelo campo da nutrição, mas, as metodologias das ciências sociais ao desnaturalizarem conceitos e o próprio pensar - pensando o próprio pensar que se pratica - também podem ser grandes contribuintes a uma atuação profissional crítica e mais consciente.

Nesta perspectiva, o comer pode ser capaz de ser assumido como objeto de aprofundamento à uma consciência social ampla, empoderando e emancipando o comedor como sujeito de seu lugar no complexo emaranhado de tramas do tecido social. Assim, uma ideia de “comer consciente” pode atingir, desta forma, seu mais elevado grau, consciente não apenas de seus atos imediatos, mas consciente do todo coletivo que o gerou, o mesmo que pode ser capaz de transformá-lo, bem como diminuindo as culpabilizações e frustrações intrínsecas a moralizações individuais na busca por saúde.

Talvez seja significativo que "saber" derive etimologicamente de "saborear": se saborear é saber, então é urgente aumentar nossas habilidades nesse domínio. Assim descobriremos ao mesmo tempo o que comemos e o que somos (FISCHLER, 1995, p. 376, tradução nossa).

Se, segundo Sarti (2010), a saúde e a alimentação ao serem analisadas pelo campo das ciências sociais - frente ao domínio da visão biomédica e marginalização acadêmica daquele - constitui em si um ato de resistência, um fazer profissional na área da alimentação e nutrição igualmente resistente e contra hegemônico em suas orientações e concepções de uma alimentação saudável se mostra legítimo e necessário.

Referências

AZEVEDO, E. de. Alimentação saudável: uma construção histórica. **Simbiótica**. Vitória, v. 1, n. 7, p. 83-111, dez. 2014.

AZEVEDO, E. de. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 6, p. 717-723, nov. 2008.

BRANDEMBURG, A.; BEZERRA, I.; GIORDANI, R. C. F. Soberania alimentar, desenvolvimento territorial e sustentabilidade: olhares e contextos. **Guaju**, Matinhos, v.2, n.1, p. 2-13, jan./jun. 2016.

BRASIL. “Comida de Verdade: Expressão popular da alimentação adequada e saudável.” **Ministério da Saúde**. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/comida-de-verdade#:~:text=A%20comida%20de%20verdade%20%C3%A9,e%20as%20do%20meio%20ambiente>>. Acesso em: 21 de agosto de 2023.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BECK, U. A reinvenção da política: rumo a uma teoria da modernização reflexiva. In: BECK, U.; GIDDENS, A.; LASH, S. (Orgs.). **Modernização reflexiva**. São Paulo: Editora Unesp, 1997, p. 11-68.

CARNEIRO, H. S. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. **História: Questões & Debates**, Curitiba, v. 42, p. 71-80, 2005.

CARVALHO, M. C. V. S.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 155-163, jan. 2011.

COFF, C. **The taste for ethics: an ethic of food consumption**. New York: Springer, 2016.

CONTRERAS, J. Patrimônio e Globalização: o caso das culturas alimentares. In: **Antropologia e nutrição: um diálogo possível** [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2005, p. 129-145.

DAHL, R. A. **Análise política moderna**. Brasília: UNB, 1988.

DELEUZE, G.; GUATTARI, F. **Mil platôs**. São Paulo: Editora 34, 1996.

ELIAS, N. **O Processo Civilizador**. Vol. 2. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1993.

FISCHLER, C. **El Omnivoro: El gusto, la cocina y el cuerpo**. Barcelona: Anagrama, 1995

GARCIA-PARPET, M.-F. Slow food: a revolução pelo consumo? Sociologia de uma reclassificação de bens alimentares. **Sociologias**, v. 25, p. e-soc128095, 2023.

GIDDENS, A. **As consequências da modernidade**. São Paulo: UNESP, 1991.

GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

GIORDANI, R. C. F., BEZERRA, I., CARVALHO, S.M. Escritos sobre o cuzcuz: a comida culturalmente referenciada entre riscos e incertezas. **Inter-Legere**, v.2, n.25, p. 1-27, jun. 2019.

GIORDANI, R. C. F.; HOFFMANN-HOROCHOVSKI, M. T. O cuidado com o corpo e a obrigatoriedade da saúde: sobre hexis e poder na modernidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4361-4368, nov. 2020.

GIRALDO, O. F.; ROSSET, P. M. La agroecología en una encrucijada: entre la institucionalidad y los movimientos sociales. **Guaju**, Matinhos, v.2, n.1, p. 14-37, jan./jun. 2016.

GRACIA-ARNAIZ, M. **Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario**. Salud Pública de México. Cuernavaca, v. 49, n. 3, p. 236-242, jul. 2007.

HARVEY, D. **O neoliberalismo: história e implicações**. São Paulo: Edições Loyola, 2008.

MACHADO, P. P.; OLIVEIRA, N. R. F. De.; MENDES, Á. N. O indigesto sistema do alimento mercadoria. **Saúde e Sociedade**, v. 25, n. 2, p. 505-515, abr. 2016.

MARTINS, L. G.; TOZETTI, R. F.; FERREIRA, M. R. Desenvolvimento Territorial Sustentável: o desafio contemporâneo de romper o globalitarismo existente pela busca de novas alternativas de consumo local. **Guaju**, Matinhos, v. 2, n.1, p. 38-60, jan./jun. 2016.

MONTEIRO, G.; FARINA, E.; NUNES, R. Food-retail development and the myth of everyday low prices: the case of Brazil. **Development Policy Review**, Londres, v. 30, n. 1, p. 49-66, 2012.

OTERO, G. El. régimen alimentario neoliberal y su crisis: Estado, agroempresas, multinacionales y biotecnología. **Antípoda**. Bogotá, n. 17, p. 49-78, jul-dez, 2013.

PAULA, N. M. de. A insegurança alimentar e a ordem neoliberal: desafios para uma agenda contra hegemônica. **Revista Paranaense de Desenvolvimento**. Curitiba. v. 38, n. 133, p. 23-37, jul-dez, 2017.

PORTILHO, F. Ativismo alimentar e consumo político – Duas gerações de ativismo alimentar no Brasil. **Redes (St. Cruz Sul, Online)**. v. 25, n.2, p. 411-432, mai-ago, 2020.

POULAIN, J.; PROENÇA, R. O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares. **Rev. Nutr. Campinas**. v. 16, n. 4, p. 245-25, jul./set. 2003.

POULAIN, J. P. **Sociologia da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar**. Florianópolis: UFSC, 2004.

SARTI, C. Corpo e doença no trânsito de saberes. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**. v. 25, n. 74, p. 77-90, out. 2010.

SCRINIS, G. **Nutricionismo**. São Paulo: Elefante, 2021.

TANAKA, J.; PORTILHO, F. Ambiguidades da politização do consumo: o caso do Movimento dos Pequenos Agricultores (MPA) na cidade do Rio de Janeiro. **Raízes: Revista de Ciências Sociais e Econômicas**. v. 39, n. 2, p. 344-358, 2019.