

Copyright © 2011 dos autores
Todos os direitos desta edição reservados à
FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ / EDITORA

Projeto gráfico
Daniel Pose

Tradução
Mayra Fonseca e Barbara Ate Guidali (cap. 2)

Revisão
Irene Ernest Dias e Marcionílio Cavalcanti de Paiva

Normalização de referências
Clarissa Bravo e Amanda Gomes Basilio

Apoio acadêmico-administrativo no Brasil
Denise Barros e Janete Romeiro

Catálogo na fonte
Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica
Biblioteca de Saúde Pública

C764 Contreras, Jesús

Alimentação, sociedade e cultura. / Jesús Contreras e Mabel Gracia;
tradução de Mayra Fonseca e Barbara Ate Guidali. – Rio de Janeiro :
Editora Fiocruz, 2011.

496 p. : il. ; tab.
ISBN: 978-85-7541-219-0

1. Alimentação. 2. Antropologia. 3. Segurança Alimentar e Nutricional.
4. Cultura. 5. Hábitos Alimentares. I. Gracia, Mabel. II. Título.

CDD - 22.ed. -

2011

EDITORA FIOCRUZ
Av. Brasil, 4036 - 1º andar, sala 112 - Mangunhos
21040-361 - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: (21) 3882-9039 e 3882-9007
Telefax: (21) 3882-9006
editora@fiocruz.br
www.fiocruz.br/editora

Contreras, J. Garcia, M. Alimentação, sociedade
e cultura. Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2011
p. 202 - 229

as capacidades das membranas. Essas atividades metabólicas são as que determinam as respostas dos indivíduos a determinados nutrientes, assim como a demanda por estes. A maneira como um indivíduo responde às pressões de um determinado meio baseia-se nas mutações e nos processos seletivos que ocorreram há milênios.

Em todo o caso, é importante considerar o fato de que não existem organismos humanos que tenham as mesmas necessidades nutricionais. Dois indivíduos da mesma idade, sexo e estatura não apresentam exatamente o mesmo metabolismo. A tolerância à capsaicina, por exemplo, ou a muitas outras substâncias (álcool, cafeína etc.), pode ser bastante diferente entre um indivíduo e outro. Por essa razão, resulta difícil determinar as quantidades adequadas de diferentes elementos nutritivos que devem ser ingeridos de forma regular. É preciso levar em conta que nem todas as pessoas, povos ou grupos sociais consomem os mesmos elementos de um determinado produto. Por exemplo, os que descascam as batatas antes de fervê-las ou para fritá-las desperdiçam 20% dos seus elementos nutritivos, sobretudo vitamina C e proteínas.

Por outro lado, existem também as variações culturais e de desenvolvimento. Por exemplo, alguns alimentos que provocaram doenças em algumas populações podem ter provocado, em outras, mudanças evolutivas. A evolução dos requerimentos nutricionais deve-se, originalmente, a mudanças genéticas, cujo reflexo no fenótipo conduz proteínas ou enzimas com uma alteração potencial do metabolismo que se transforma, finalmente, em mudanças relacionadas aos requerimentos nutricionais.

Alimentar-se e/ou Nutrir-se? Das relações entre natureza e cultura

Apesar de sua transcendência, os condicionamentos biológicos não são suficientes para explicar os comportamentos alimentares da espécie humana. O ato de alimentar-se é extremamente complexo, entre outras razões, como consequência da onivoridade dos humanos. Isso significa, como já vimos anteriormente, que esses têm liberdade de escolha, condicionada, porém, pela variedade (Rozin, 1995; Fischer, 1995a, 1995b). Um exemplo fictício pode nos ajudar a compreender a transcendência desse fato. Imaginemos que um restaurante expresse os seus pratos do dia nos seguintes termos (Farb & Armelagos, 1985): 838,4 gramas de água; 97,0 gramas de proteínas; 165,9 gramas de hidratos de carbono; 96,6 gramas de gorduras; 307,8 miligramas de cálcio; 998,0 miligramas de ferro; 2,6 gramas de sódio; 2,6 gramas de potássio; 2,5 gramas de fibras

brutas; 0,8 miligramas de tiamina; 1,1 miligramas de riboflavina; 22,7 miligramas de niacina; 53,5 miligramas de vitamina C; 4,042 unidades internacionais de vitamina A, além de vitamina B6 e B12, ácido fólico, vitaminas D e E, magnésio, zinco e outros minerais... – no total, um pouco menos de duas mil calorias por pessoa. Tudo isso pelo módico preço de 18 euros, serviço incluído. Acreditamos que tal restaurante não teria muito sucesso. Na realidade, o que acabamos de expressar é a decomposição que o aparato digestivo humano realizaria de alguns pratos que, para muitos norte-americanos, constituem uma “delícia” gastronômica: um coquetel de camarão, seguido de um *entrecôte* com batatas fervidas ao “creme amargo”; tudo isso acompanhado de pãezinhos quentes, manteiga e vinho e uma salada condimentada com um vinagrete à francesa e, de sobremesa, uma torta de maçã e café no final. Preço: 50 euros. Exatamente os mesmos elementos nutritivos desse jantar, de acordo com a decomposição indicada acima, poderiam ser obtidos de uma série de produtos disponíveis em qualquer supermercado e/ou farmácia, a saber: 182 gramas de proteínas líquidas, 28 gramas de sal, aproximadamente 160 gramas de açúcar, um pouco menos de 80 gramas de gorduras, 1 litro de água mineral e alguns outros ingredientes. O custo total de todos esses elementos estaria em torno de apenas 2 euros.

Em termos ‘nutricionais’, as três opções anteriores resultam idênticas e, em termos de custo econômico, está claro que a terceira opção é, de longe, a mais barata. No entanto, em condições ‘normais’,⁸ dificilmente a primeira e a terceira opções resultariam aceitáveis apesar da economia significativa que poderiam supor. Em outras palavras, como assinalam Farb e Armelagos (1985: 28),

O apetite cultural que manifestamos por um jantar saboroso e variado, preparado de maneira refinada, não tem nenhuma relação com os processos digestivos – na medida em que os nossos alimentos favoritos continuam a nos dar as calorias e os elementos nutritivos essenciais para a nossa subsistência.

Por conseguinte, comer não é, e nunca foi, uma atividade meramente biológica. A comida é algo mais que uma coleção de nutrientes eletos de acordo com uma racionalidade unicamente dietética ou biológica. Tampouco as razões das escolhas alimentares são apenas

⁸ Cabe recordar as chamadas “reações de emergência” para garantir uma ingestão nutricional adequada a situações em que não é possível adquirir os alimentos convencionais e nem cozinhá-los.

econômicas. "Comer" é um fenômeno social e cultural, enquanto a "nutrição" é um assunto fisiológico e de saúde. No entanto, é óbvio que às vezes podem acontecer importantes associações, mas está claro, também, que em outras vezes trata-se de fenômenos completamente desassociados.

O comportamento alimentar dos humanos tem, desde a origem da espécie, múltiplos determinantes. O apetite e os apetites específicos, como aquele por proteínas e por sal, são biologicamente programados. Mas o determinismo biológico, suficiente entre os monívoros,⁹ não o é entre os onívoros. Ao longo da história, obter os nutrientes necessários, tentar esconjurar a ameaça da fome e da escassez, mobilizou recursos de todo tipo, materiais e imateriais. Os seres humanos precisam 'aprender' as corretas escolhas alimentares.

Mas como saber que essas escolhas são realmente corretas? Em primeiro lugar, é preciso aprender a diferenciar um alimento daquilo que não o é. Contudo, alimento não é uma categoria única, precisa, objetiva. Nem todos os produtos ao nosso alcance podem ser ingeridos, mastigados e digeridos por qualquer tipo de pessoa (exemplos dos cereais com glúten, do leite, do picante, do álcool etc.). E tampouco todas as sociedades compartilham os mesmos critérios para determinar o que consideram ingerível, digerível, adequado, bom, tóxico, saudável, venenoso, nutritivo, passado, picante, cru, cozido, fresco, ácido, pesado, salgado, doce, amargo, repugnante, gostoso, saboroso, insípido etc. O fato é que, ainda assim, determinados produtos podem não ser um alimento em determinadas circunstâncias mas sê-lo em outras, após diferentes tipos de tratamento ou processamento. Por exemplo, é necessário eliminar de alguns vegetais (mediante o processo físico-químico que representa o cozimento, por exemplo) a lignina, a celulose ou qualquer outro componente indigerível para transformá-lo em digerível e, portanto, em um alimento.

Ainda que de maneira muito simples e esquemática, poderíamos propor que as corretas escolhas alimentares, aprendidas ao longo da história da espécie humana, tiveram a ver com toda uma série de processos, cada um deles consideravelmente complexo e diverso, e que são os seguintes:

- 1) Aprender a obter alimentos: quais, onde, como, quando..., o que equivale a um conhecimento do meio e das relações causa-efeito que o caracterizam; aprender a aumentar o inventário de alimentos disponíveis, seja superando a neofobia característica do paradoxo do onívoro, seja aprendendo a tratar e eliminar sua toxicidade,

⁹ Utilizamos este termo para nos referirmos àqueles animais que, como o koala, se nutrem de um só tipo de alimento.

indigeribilidade etc., o que equivale a sua transformação: aumentar ou manter a disponibilidade do inventário, facilitando a sua reprodução ou o seu não esgotamento, o que equivale a desenvolver modos ou técnicas de conservação, armazenamento, racionamento, domesticação, intensificação, mecanização, inseminação, modificação, pasteurização, embalagem a vácuo, congelamento, irradiação, pré-cozimento, submissão a altas pressões, modificação genética e, também, estabelecimento de proibições de captura relacionadas a um período e/ou a um espaço, tabus, proibições..., aumentar o "atrativo" – o gosto – do inventário disponível: assar, fritar, ferver, salgar, defumar, condimentar, temperar, combinar....

- 2) Aprender a conhecer as especificidades dos alimentos em relação aos seus estados alternados (por exemplo: verde, temperado, maduro, passado, podre, fresco, fermentado, novo, velho etc.) e os seus diferentes efeitos sobre o organismo de acordo com cada um desses estados. Aprendendo, assim, a conhecer as especificidades dos organismos humanos, de acordo com suas naturezas e com seus estados cambiantes: idade, sexo, estrutura genética, saúde ou doenças, disponibilidades, atividades etc. Ou, o que é o mesmo, conhecer e prever os efeitos precisos e diferenciais da cada tipo de alimento e de suas diferentes formas de consumo, possibilitando o melhor aproveitamento possível de cada alimento para cada tipo de indivíduo de acordo com as suas circunstâncias particulares.

Os seres humanos resolveram a sua necessidade de 'aprender' as escolhas alimentares corretas não por um método individual de tentativas e erros, mas com base em um saber coletivo que se foi constituindo, ao longo das gerações, mediante um corpo de crenças, algumas confirmadas pela experiência, outras completamente simbólicas ou mágicas, tais como o jejum, a busca do sagrado ou as proibições religiosas. Essas proibições podem se referir, às vezes, a alimentos completamente "saudáveis" e afetar uma população inteira ou, sob a forma de um tabu, um subgrupo dentro de determinada sociedade (Apfeldorfer, 1994).

Longe de serem valores objetivos, bom e mau são noções relativas a cada comensal e a cada cultura. Se arriscarmos uma ideia geral nesse terreno, podemos dizer que o conhecido, o habitual, tem, geralmente, preferência preferencialmente cru; para um Inuit de princípios do século passado era preferível uma foca crua, bem passada, cortada em tiras finas; os cozinheiros franceses poderiam apresentá-la ferverida, assada ou com molho. As referências de gosto devem ser tomadas com muita precaução.

Tudo isso exige refletir um pouco mais sobre o que é a cozinha. Existem plantas que são tóxicas em seu estado bruto, porém consumíveis após uma preparação. Essa preparação pode ser um escaldado no vapor, uma desidratação, uma maceração ou a lavagem prolongada que elimina o suco amargo e tóxico próprio de algumas variedades de mandioca. Seria possível citar numerosos procedimentos de conservação que impedem que os alimentos se tornem tóxicos. Ao lado da secagem e da defumação das carnes (praticadas desde o Paleolítico Superior), existem outros processos aparentemente mais tardios: a salga e todo tipo de fermentações controladas que permitem obter produtos de longa conservação, como a cerveja, o vinho, a sidra, o vinagre, os queijos, o chucrute, os pickles de pepino, o antigo garum,^{NT} o molho de soja etc. Todas essas preparações, cuja primeira intenção era não tanto melhorar o gosto dos alimentos como transformá-los em comestíveis ou conservar a sua comestibilidade, formam parte daquilo que, em um amplo sentido, pode chamar-se cozinha.

Cozinhar, temperar, marinar, moer, picar, filtrar etc. tiveram por função fazer os alimentos digestivos e não prejudiciais, tanto ou mais do que melhorar seu gosto; gosto que, por outro lado, depende estritamente dos costumes alimentares, baseados nas crenças da cada cultura. Segundo os povos, essas operações culinárias revelaram-se mais ou menos complexas, porém a mais simples delas já constitui a cozinha. A cozinha, definitivamente, permite resolver o paradoxo do onívoro.

A necessidade de recorrer aos aspectos culturais para se compreender a alimentação humana baseia-se na constatação de que os próprios condicionamentos biológicos puderam se concretizar de diferentes modos em diferentes sociedades. Três observações de conteúdo diverso nos servirão de ponto de partida para nossa argumentação de que a alimentação é um fato que transcende a biologia e está intrinsecamente relacionado à cultura:

1) As preferências e aversões em relação às mesmas fontes de proteínas (por exemplo: insetos, sapos, caracóis, cachorro, cavalo, porco, vaca etc.) diferem muito entre culturas, vão além dos condicionamentos biológicos e remetem a diferentes estratégias particulares de adaptação ao meio.

2) Em todas as culturas conhecidas, as proibições alimentares parecem ter maior importância quando se trata de produtos animais do que

^{NT} Condimento utilizado na Antiguidade, especialmente na Roma Antiga. Era feito de sangue, vísceras de animais, peixes e mariscos macerados, deixados ao sol em salmoura por dois meses antes de serem consumidos.

quando dizem respeito a produtos vegetais. Os animais têm atributos morfológicos que os aproximam consideravelmente dos seres humanos. E quanto maior essa proximidade, mais são objeto de proibições e aversões, já que, ao contrário da seiva dos vegetais, o sangue dos animais remete à imagem da vida humana (Fischler, 1995a, 1995b; Lambert, 1997a).

3) Os antropólogos observaram que, com bastante frequência, a carne é o alimento mais demandado. A valorização da carne em numerosas culturas e inumeráveis épocas é uma constante, a ponto de os historiadores medirem a prosperidade de um período e/ou de uma categoria social pelo aumento do consumo *per capita* de carne. Esse indicador revelou-se apropriado em muitas ocasiões. De maneira geral, quando a renda aumenta, a parte das proteínas animais no consumo alimentar aumenta também (Fischler, 1995a, 1995b). Na maioria das sociedades, desenvolvidas ou subdesenvolvidas, a presença de produtos de origem animal na dieta é tanto mais elevada quanto mais alto é o nível de renda. Um estudo clássico dessa relação (Harris, 1985a, 1985b) mostrou que em mais de cinquenta países os grupos de renda mais alta obtêm, a partir de fontes animais, uma proporção muito mais elevada de gorduras, proteínas e calorias daquilo que consomem, se comparados com os grupos de renda mais baixa. Em proporção à renda, as calorias procedentes de gorduras animais substituem as procedentes de gorduras vegetais e hidratos de carbono, e as procedentes de proteínas animais substituem as de origem vegetal.

Por outro lado, a lista relativa aos usos que diferentes sociedades dão à comida é extensa, e muito poucos respondem exclusivamente a razões nutricionais (Quadro 3). Sendo, por um lado, imprescindíveis para a sobrevivência física e para o bem-estar psíquico das pessoas, as práticas alimentares são, por sua vez, cruciais para a reprodução das relações sociais. Com frequência, os alimentos constituem um elemento básico no início da reciprocidade e do intercâmbio interpessoal e, em geral, no estabelecimento e manutenção de relações sociais. Ainda que se trate apenas de uma simples garrafa de vinho, de uns doces ou de um café, a comida e a bebida podem ser oferecidas como um ato de amizade, de estima e agradecimento ou, por que não, também de interesse. Objeto de pactos e conflitos, os comportamentos alimentares marcam tanto as semelhanças como as diferenças étnicas e sociais, classificam e hierarquizam as pessoas e os grupos, expressam formas de conceber o mundo e incorporam um grande poder de evocação simbólica até evidenciar que, de fato, "somos o que comemos".

Quadro 3 – Funções socioculturais da alimentação

1. Satisfazer a fome e nutrir o corpo.
2. Iniciar e manter relações pessoais e de negócios.
3. Demonstrar a natureza e a extensão das relações sociais.
4. Proporcionar um foco para as atividades comunitárias.
5. Expressar amor e carinho.
6. Expressar individualidade.
7. Proclamar a distinção de um grupo.
8. Demonstrar o pertencimento a um grupo.
9. Superar estresses psicológicos ou emocionais.
10. Significar *status* social.
11. Recompensas ou castigos.
12. Reforçar a autoestima e ganhar reconhecimento.
13. Exercer poder político e econômico.
14. Prevenir, diagnosticar e tratar doenças físicas.
15. Prevenir, diagnosticar e tratar doenças mentais.
16. Simbolizar experiências emocionais.
17. Manifestar piedade ou devoção.
18. Representar segurança.
19. Expressar sentimentos morais.
20. Significar riqueza.

Fonte: Baas, Wakefield & Kolasa, 1979.

E não apenas ‘somos o que comemos’ porque os alimentos que ingerimos proporcionam ao nosso corpo – o qual adquire suas propriedades físicas – as substâncias bioquímicas e a energia necessária para subsistir, mas também porque a incorporação dos alimentos supõe a incorporação de suas propriedades morais e comportamentais, contribuindo assim para conformar nossa identidade individual e cultural. Para os franceses, os italianos são “macarrões”, os ingleses são “rosbifes”, enquanto que para estes últimos os franceses são “rãs” e “escargots”. O alimento consumido tende a transferir, por analogia, ao comensal alguns de seus caracteres: a carne vermelha, o sangue, confere vigor, enquanto a *horchata*,^{NT} contrariamente, dá “sangue de *horchata*”, isto é, falta de vitalidade (Fischler, 1995a, 1995b).

O psicobiólogo Paul Rozin (1994) tentou demonstrar essa relação fazendo um estudo na década de 1980 entre estudantes norte-americanos que pensavam estar participando de uma pesquisa sobre preconceitos

^{NT} Bebida tradicional feita com amêndoas, sementes de gergelim, arroz e cevada.

interétnicos. Esses foram divididos em dois grupos, cada um dos quais devia valorar duas culturas com base em dois textos que se diferenciavam em um único ponto: a primeira cultura era caçadora e nela se consumiam tartarugas marinhas e se caçavam também javalis, mas em defesa própria. Já na segunda cultura caçavam-se e se consumiam javalis, mas só se caçavam tartarugas pelo seu casco. Pediu-se aos sujeitos que dessem notas valorizando os traços de personalidade que atribuíam aos membros de ambas as culturas. Os resultados foram estatisticamente significativos: aos primeiros atribuíram características próprias das tartarugas (bons nadadores, pacíficos, prudentes) e aos segundos, dos javalis (rápidos na corrida, selvagens, agressivos).

Alimento, Comida e Cozinha

De todas as atividades humanas, o comportamento alimentar é, sem dúvida, o que caminha de modo mais desconcertante sobre a linha divisória entre natureza e cultura (Douglas, 1979). A eleição dos alimentos está vinculada à satisfação das necessidades do corpo ou dos desejos e gostos pessoais, mas também, em grande parte, ao tipo de sociedade.

A Cultura Alimentar

Sistemas alimentares diferentes correspondem a sistemas culturais distintos. A cultura atua estabelecendo regularidade e especificidade. A conduta alimentar diária da maioria das pessoas resulta previsível, a depender de seus padrões culturais (recursos tecnológicos, organização social, atividades, horários, profissões, relações familiares, responsabilidades...). Tal regularidade é consequência de uma ordem normativa no processo de socialização: um conjunto de guias institucionalizados a respeito das condutas mais ou menos apropriadas dentro de contextos sociais particulares (Wardle & Martens, 2000). As pessoas mostram atitudes diante da comida que foram sendo aprendidas de outras pessoas dentro de suas redes sociais, seja na família, entre iguais, no grupo étnico, na classe social, na comunidade local ou na nação. De fato, a alimentação é a primeira aprendizagem social do ser humano.

Fais comportamentos formam a base da cultura alimentar, isto é, “o conjunto de representações, crenças, conhecimentos e práticas herdadas e/ou aprendidas que estão associados à alimentação e são compartilhados pelos indivíduos de uma determinada cultura ou grupo social” (Contreras, 2002a, 2002b). Ao compartilhar uma cultura, tendemos a agir de forma similar, a nos governarmos por orientações, preferências e sanções por esta estabelecidas.