

ALIMENTAÇÃO E COMENSALIDADE: ASPECTOS HISTÓRICOS E ANTROPOLÓGICOS

Sueli Aparecida Moreira

A história do homem se confunde com a história da alimentação. A partilha de alimentos, também denominada comensalidade, é prática característica do *Homo sapiens sapiens*, desde os tempos de caça e coleta. Há bem mais de 300 mil anos o domínio do fogo permitiu a cocção dos alimentos, modificando-os do cru ao cozido e dando origem à cozinha, o primeiro laboratório do homem. A modificação do alimento do cru ao cozido foi interpretada por Lévi-Strauss como o processo de passagem do homem da condição biológica para a social (1).

O comportamento alimentar do homem não se diferenciou do biológico apenas pela invenção da cozinha, mas também pela comensalidade, ou seja, pela função social das refeições. A cocção do alimento adquiriu enorme importância nesse plano, por favorecer as interações sociais. Logo, a carne fresca, a bebida fermentada, o sal e o azeite tornaram-se características das festas e das relações de boa convivência e símbolos das relações de amizade. No início do terceiro milênio, o comer e beber juntos além de fortalecer a amizade entre os iguais, servia para reforçar as relações entre senhor e vassalos e mesmo os acordos comerciais entre mercadores eram selados na taberna, diante de uma “panela” (1; 2).

A ritualização das refeições com atribuição de regras dietéticas foi documentada desde as primeiras civilizações como expressão de religiosidade. Tal caráter religioso, em parte, explica os sentidos de apropriado, puro, sagrado assim como de impuro, profano que podem ter sido originados a partir das leis de contaminação judia-cristã, elaboradas para permitir a travessia do deserto do Egito para a Terra Prometida durante 40 anos (3).

Da mesma forma, a ritualização das refeições e a corporificação de seus elementos, que incluíam o uso da faca e do garfo, como cortar, como proceder à mesa, foram sendo convertidos em boas maneiras e meios de distinção social, ilustrando o processo civilizador do homem ocidental. Dessa forma, as maneiras à mesa foram adquirindo um sistema de tabus, projetado para garantir que a violência ficasse fora de questão, dado que comer é algo agressivo por natureza e os utensílios requeridos para o ato poderiam, rapidamente, tornarem-se armas (4; 5).

Comensalidade deriva do latim “*mensa*” que significa conviver à mesa e isto envolve não somente o padrão alimentar ou o quê se come mas, principalmente, como se come. Assim, a comensalidade deixou de ser considerada como uma consequência de fenômenos biológicos ou ecológicos para tornar-se um dos fatores estruturantes da organização social. A alimentação revela a estrutura da vida cotidiana, do seu núcleo mais íntimo e mais compartilhado. A sociabilidade manifesta-se sempre na comida compartilhada (6; 7).

A primeira comunidade que se estabeleceu em torno do alimento pode ter sido a família. Para Mauss, a melhor etimologia da palavra família é, sem dúvida, aquela que a aproxima do sânscrito *dhama*, que significa casa. Além da possível origem indo-europeia, a palavra casa imediatamente remete ao sentido de lar. Lar deriva do latim *lare*, que por sua vez significa a parte da cozinha onde se acende o fogo. Ou seja, trata-se do espaço onde ocorre o preparo de alimentos, a culinária que, para Lévi-Strauss, constitui o espaço no sentido social que dá conta da divisão sexual do trabalho e das relações estruturais nas famílias, correspondendo também ao espaço de relações estruturais (1; 8).

Com a descoberta do fogo, há 300 mil anos, fez-se a revolução do cozimento. Antes, os alimentos eram consumidos crus. A cozinha foi o primeiro laboratório do homem. A partilha de alimentos no interior de uma casa responde também a uma necessidade primitiva de segurança. A reciprocidade dos relacionamentos em torno do alimento pode ter fundamento no que Lévi-Strauss identificou na construção arcaica: “Necessidade extrema de segurança, que faz não nos empenharmos nunca excessivamente com relação ao outro, e que estejamos prontos a dar tudo para ganhar a certeza de não perder tudo, e de receber, quando for a vez.” Então, a capacidade de repartir, “de esperar sua vez”, é função de um sentimento progressivo de reciprocidade que, por si mesmo, resulta de uma experiência vívida do fato coletivo e de um mecanismo mais profundo de identificação com o outro (1; 8).

Outro elemento importante na agregação familiar tratava-se da mesa, cujo registro ocorreu entre os pobres, a partir de 1674, geralmente talhada em bom material. A presença da mesa e o modo como as famílias lidavam com ela indicava a importância para com o ritual das refeições cotidianas e a estabilidade do grupo familiar que as tomava em comum. No século XIX, o comer representava um dos grandes momentos da vida familiar, e o ritual da refeição implicava na reunião de toda a família na sala de jantar à volta da mesa (2).

ATO SOCIAL VERSUS SAÚDE Atualmente vários estudos interdisciplinares têm identificado que a refeição em família contribui para o bom estado nutricional, relacional e para melhor qualidade de vida, principalmente entre jovens. Em estudo sobre o tema, foi proposto como escala da comensalidade familiar a frequência de refeições que os estudantes realizavam junto com toda a família, comparando qualidade e atratividade da comida, apetite dos estudantes e o membro da família que cozinhou. Assim, o grau de comensalidade da família foi positivamente relacionado à interação dos pais na tomada de decisão, percepção do quanto se é amado, desempenho do papel familiar e notas do estudante na escola. Os resultados obtidos sugerem que elementos da percepção dos adolescentes do horário das refeições com a família explicam o desempenho escolar e o sentimento positivo sobre os papéis na família (9).

A importância da companhia familiar às refeições também foi notada em outro estudo realizado com meninas adolescentes. Foi construído um escore de atividades alimentares da família que incluía o comer junto, planejamento de compras, preparação e limpeza. Em atividades nas quais as garotas e, pelo menos, um membro da família

participava, a percepção das garotas sobre receber atenção, disciplina, encorajamento, compartilhar confidências, estava em harmonia com outros membros da família. No mesmo estudo, entre as garotas com baixa pontuação nas atividades alimentares com a família ocorreu a correlação com anemia e desconhecimento de alimentos contendo ferro, bem como com baixa frequência na ingestão dos mesmos. Entretanto, pequena ou nenhuma correlação com anemia foram identificadas em relação às garotas que receberam altas pontuações no escore de atividades alimentares com a família (10).

A participação dos familiares durante as refeições pode ser determinante para o consumo de uma dieta mais saudável entre adolescentes. Em estudo sobre qualidade da dieta envolvendo 111 garotas adolescentes com idade superior a 15 anos, observou-se que a maioria das garotas (69 delas) afirmou ter preparado elas mesmas o desjejum e 18 delas tomaram café-da-manhã sem nenhuma companhia. Enquanto que entre 34 garotas que relataram a presença dos pais no preparo e consumo do café-da-manhã foi encontrada associação estatisticamente significativa entre a participação dos pais no preparo do café-da-manhã e a qualidade da dieta consumida pelas mesmas (11).

Em contrapartida, a falta de companhia para comer ou solidão foi um dos fatores apontados, em estudo realizado na Grã-Bretanha, que motivou os jovens a consumirem dietas de pior qualidade. Um em cada três jovens, com idade entre 15 e 24 anos, recorria ao consumo de *junk food* como consolo para problemas na vida amorosa. Mais de 60% deles disseram comer chocolate para aliviar a desilusão com relacionamentos e 43% deles disseram ter visitado mais as redes de *fast food* ao enfrentar esse tipo de problema (12).

Acredita-se que o isolamento do ato de comer seja concomitante ao enfraquecimento do espaço familiar como unidade social, sendo tal comportamento induzido pelo mercado, com o uso de embalagens e utensílios descartáveis e de métodos de oferta que os dispensem, permitindo comer vendo televisão ou na frente do computador, em pé ou até mesmo andando (13).

É provável que esse comportamento tenha surgido junto dos *drive-thrus* nos Estados Unidos, a partir dos anos 1950, inicialmente inaugurados na Califórnia pelos irmãos McDonalds, que se expandiram rapidamente desde então. A juventude que ali trabalhava teria incorporado o hábito do *fast food* e colaborado para instituir o hábito de comer fora. A inovação ocorreu pela introdução do conceito de “rapidez,” uma refeição completa em “quinze segundos” aliada a um intenso apelo publicitário que seduziu famílias inteiras a terem sua refeição ali, a título de passeio ou lazer (6).

A guerra também contribuiu para promover mudanças de hábitos e adoção de novos tipos de alimentos diretamente relacionados à dieta dos soldados, como exemplo a propagação da Coca-Cola após a Segunda Guerra Mundial. A indústria, além da guerra e associada a ela, também foi decisiva para as mudanças na alimentação contemporânea e se deu através de técnicas de conservação dos alimentos, pelas conquistas da microbiologia, pela liofilização e demais avanços tecnológicos decorrentes das viagens espaciais (6).

A inserção da mulher no mercado de trabalho motivou a produção de alimentos pré-preparados como suporte à nova realidade, na qual elas, ainda encarregadas da alimentação da família, não mais dispunham de tempo suficiente para cozinhar. Segundo o estudo realizado em centro urbano, a profissão exercida fora de casa foi vista de modo positivo pelas mulheres, enquanto tarefas domésticas, incluindo o cozinhar, foram entendidas como atividades de menor importância e, em decorrência disso, perdeu-se o conhecimento prático e tradicional dos processos de elaboração da comida no âmbito doméstico. Atualmente, a disponibilidade de tempo para cozinhar depende de para quem se destina a preparação, mais valorizada quando feita para a família e menos importante quando o consumo é apenas para si mesmo (14;15).

Além da profissionalização das mulheres, a elevação do nível de vida e de educação, a generalização do uso do carro, o acesso mais amplo da população ao lazer, férias e viagens também facilitaram a transferência das refeições para fora de casa. Simultaneamente, as migrações campo-cidade também favoreceram a individualização do consumo e do ritmo de trabalho; surgiram novos valores, como a capacidade

de escolha orientando a organização do consumo e a comensalidade festiva que se produz com menor controle social do grupo familiar (2).

A indústria e os serviços de alimentos propiciam à vida do comensal contemporâneo uma infraestrutura cuja lógica é pautada pela otimização do tempo e trabalho pois, na curta pausa que as pessoas dispõem para comer, a pressa é um dos traços mais visíveis nos centros urbanos, com abreviamento do ritual alimentar em suas diferentes fases, da preparação ao consumo. O comer transformase em mera operação de reabastecimento (13).

A comida é *fast* (rápida), está imediatamente pronta para ser consumida e também pode ser engolida depressa. Há, ainda, uma renúncia puritana ao prazer que se encontra em saborear a comida ou uma exaustão decorrente do excesso de solicitações à nossa atenção – ou ambas as coisas – para nos levar a preferir comer depressa; precisamos querer aceitar menos. Houve um tempo em que ter de comer rápido era considerado uma grande infelicidade (5).

Os jovens constituem a mão de obra dos estabelecimentos de *fast food* e, além de alvo constante da publicidade, esta os transforma em seus próprios atores. Além disso, para o jovem, comer fora é símbolo de independência, e a escolha de alimentos é regulada pelo consumo de símbolos, pois os prazeres emocionais do consumo não se findam na satisfação pelo produto, mas também pelo que este representa e por aquilo que os diferenciam socialmente ou que os identificam ao grupo ao qual eles pertencem. Dessa forma, a comida também pode ser usada como prova de prestígio, pois “ser visto comendo em determinado lugar” também diferencia o comensal em sua busca de status (13;14).

Comer é realizado pelo indivíduo em seu interesse mais pessoal; comer acompanhado, porém, coloca necessariamente o indivíduo diante do grupo, usando-se o ato de comer como veículo para relacionamentos sociais: a satisfação da mais individual das necessidades

**A GUERRA
TAMBÉM
CONTRIBUI PARA
PROMOVER A
ADOÇÃO DE
NOVOS TIPOS DE
ALIMENTOS**

torna-se um meio de criar uma comunidade. Neste mesmo raciocínio, a origem da palavra companhia deriva da palavra latina *companio* significa: “uma pessoa com quem partilhamos o pão”. Partir o pão e partilhá-lo com amigos significa a própria amizade, e também confiança, prazer e gratidão pela partilha (5).

Entretanto, o uso da alimentação como entretenimento, na forma do consumo de “beliscos” permite que a alimentação seja dispersa para outros ambientes, sem um lugar e nem um tempo próprio destinado a ela. O comer foi espalhado para além da casa, e quando não, avançou para além da mesa, invadido por outras atividades que estimulam o consumo calórico excessivo, sem que o comensal contemporâneo se dê conta disso (13).

Entre os jovens costuma acontecer uma generalização paulatina de refeições domésticas calcadas no modelo *fast food*, até mesmo em ocasiões festivas. A cozinha tende a se individualizar e, nas próximas décadas, cada membro da família se alimentará a seu gosto, por motivos dietéticos, convicções filosóficas ou mera docilidade à publicidade. Essa individualização nas tomadas de refeições tem sido concomitante ao enfraquecimento do espaço familiar como unidade social. Então, adolescentes tendem a consumir cada vez mais alimentos que caracterizam o gosto de sua faixa etária e terão em casa maior autonomia na decisão alimentar. Suas preferências serão levadas em conta no momento das compras e do preparo de refeições. O uso do forno microondas facilita aos jovens comerem a sós, contribuindo para o fim das refeições em família, comportamento que leva à erosão do próprio conceito de “refeição” (6; 14; 16) No Reino Unido e nos EUA, as refeições em horários regulares estão desaparecendo da vida das pessoas durante os dias úteis da semana. O almoço desapareceu, dando espaço ao hábito de comer aos poucos durante períodos prolongados. As pessoas comem ao mesmo tempo em que fazem outras coisas, desviando seus olhares das outras pessoas. Os comensais urbanos saem em busca de sanduíches impessoais, agarram pratos prontos de prateleiras refrigeradas e os consomem às pressas, sozinhos: “Antes de sair de casa pela manhã, eles não tomam o café da manhã na companhia de seus entes queridos” (14).

A despeito de tal comportamento, a casa ainda se mostra o espaço ideal nas referências alimentares, assim como o tempo ali situado. Na casa a pessoa é alguém, enquanto que a rua é o mundo da impessoalidade, da ausência de vínculos, o local perigoso. Então, o indivíduo recorre à casa para articular ideias a respeito de limpeza, de adequação do espaço e tempo, para evitar os riscos de tornar uma refeição um evento desagradável (15).

FAST FOOD GLOBALIZANTE Assim, surgem as denominações: comida de casa e comida da rua. A presença da casa reflete no alimento, que é feito por alguém, direcionado para alguém, levando em consideração determinados cuidados. No comer fora, a legitimidade do alimento pode ser obtida pela presença de um profissional especializado para a elaboração, cujo conhecimento foi adquirido através do estudo e do aprimoramento de técnicas (13;15).

Os comensais urbanos preferem alimentar-se no almoço de algo que seja consumido de modo mais rápido; ficando a comensalidade restrita à noite, ao “jantar com calma” ou nas refeições em fins

de semana. Em consequência, a cozinha materna e os hábitos alimentares da família perderão importância na formação do gosto. Nos grandes centros urbanos, a refeição familiar, símbolo da vida doméstica, tenderá a ser semanal, provavelmente a sincronização familiar da refeição deverá ocorrer no final de semana e, diariamente, quando a família se reunir para comer, será provavelmente para jantar (14; 15; 16).

A globalização tem contribuído para a hegemonia das culturas alimentares e consequente individualização do comportamento alimentar. De acordo com Boaventura de Sousa Santos, o *fast food* é um dos exemplos de como um fenômeno local se torna globalizado com sucesso. O localismo globalizado ocasiona sérios impactos ecológicos, econômicos, históricos, sociais e culturais, principalmente, para os países em desenvolvimento (17).

Além do modelo socioeconômico que promove a padronização dos costumes, a pouca importância que é atribuída, na atualidade, ao desempenho de papéis primários como paternidade e maternidade, leva a que muitas das refeições sejam transferidas para outros espaços ou omitidas pelo jejum. O que acarreta a concentração de volume a ser consumido em uma ou duas refeições ao longo do dia ou, ainda, leva ao consumo de alimentos manipulados em condições pouco seguras do ponto de vista higiênico-sanitário.

A influência do novo padrão de alimentação, caracterizado pelo consumo de alimentos comercializados prontos, também atinge os comensais que vivem nas áreas rurais. Muitos agricultores tendem a não consumir mais os alimentos da terra de sua produção e preferem comercializá-los em troca de produtos alimentícios industrializados. Com isso, a identidade alimentar regional tende a apresentar um padrão de consumo que mescla alimentos da terra e alimentos característicos do *fast food*, tanto nas capitais quanto nas áreas rurais, e caracteriza-se por um repertório com baixo consumo de frutas, legumes, verduras e laticínios e alto consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e açúcar.

Diante disso, o estímulo à realização de refeições em companhia de familiares e ou de cuidadores, com a valorização do consumo de alimentos da terra, pode contribuir para responder algumas questões de segurança alimentar e nutricional e com grupos em situação de vulnerabilidade social.

Sueli Aparecida Moreira é nutricionista, professora assistente de nutrição social da Universidade Federal do Rio Grande do Norte e doutoranda da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Email: suelimoreira@ufrnet.br

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lévi-Strauss, C. *O cru e o cozido. Mitológicas*. Vol. 1. São Paulo: Cosac & Naify. 2004.
2. Flandrin, J. Montanari, M. *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade. 1998.
3. Douglas, M. *Pureza y peligro - un análisis de los conceptos de contaminación y tabu*. Madrid: Siglo XXI de España Editores S.A. 1973.
4. Elias, N. *O processo civilizador. Uma história dos costumes*. Vol. 1. Rio de Janeiro: Jorge Zahar . 1994.

5. Visser, M. *O ritual do jantar. As origens, evolução, excentricidades e significado das boas maneiras à mesa*. Rio de Janeiro: Editora Campus. 1998.
6. Carneiro, H. *Comida e sociedade. Uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Editora Campus; 2003.
7. Poulain, J.P. *Sociologias da alimentação. Os comedores e o espaço social alimentar*. Florianópolis: Editora da UFSC. 2004.
8. Mauss, M. *Ensaio sobre a dádiva. Perspectivas do homem. As culturas. As sociedades*. Lisboa: Edições 70. 2001.
9. Allen, D.E.; Patterson, Z.J.; Warren, G.L. "Nutrition, family commensality, and academic performance among high school youth". *J. Home Econ*. 62. 333. 1970.
10. Hertzler, A.A.; Yamanaka, W.; Nenninger, C.; Abernathy, A. "Iron status and family structure of teenage girls in a low-income area". *Home Econ Res J*. 5. 92. 1976
11. Absolon, J.S.; Wearing, G.A.; Behme, M.T. "Dietary quality and eating patterns of adolescent girls in Southwestern Ontário". *J Nutr Educ* 20. 77. 1988.
12. Priory Group. Lovesick teens turn to junk food. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/4734317.stm> [nov/2005]
13. Diez-Garcia, R.W. "Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana". *Rev. Nutri. Campinas* 16. 483. 2003.
14. Franco, A. *De caçador a gourmet. Uma história da gastronomia*. São Paulo: Editora Senac. 2004.
15. Collaço, J.H.L. "Restaurantes de comida rápida, os fast foods, em praças de alimentação de shopping centers: transformações no comer". *Revista Estudos Históricos* 1, 33. 2004.
16. Fernández-Armesto, F. *Comida - uma história*. Rio de Janeiro: Record. 2004.
17. Santos, B.V. *A globalização e as ciências sociais*. São Paulo: Cortez. 2005