

Pollan, M. Em defesa da comida. pág. 25-45

## I A ERA DO NUTRICIONISMO

## UM *Dos alimentos aos nutrientes*

Se você passou algum tempo num supermercado na década de 1980 talvez tenha notado algo esquisito acontecendo. A comida estava gradualmente desaparecendo das prateleiras. Não sumindo literalmente — não estou falando de escassez à moda soviética. Não, as prateleiras e as geladeiras ainda estavam sobrecarregadas com pacotes, caixas e sacos de vários comestíveis, que na verdade eram mais a cada ano, mas muitos dos alimentos tradicionais de supermercado estavam sendo substituídos por “nutrientes”, que não são a mesma coisa. Onde antes os nomes familiares de comestíveis reconhecíveis — coisas como ovos, cereais matinais ou salgadinhos — sustentavam a posição mais importante nos pacotes coloridos que abarrotavam os corredores, termos novos de ressonância científica como “colesterol”, “fibra” e “gordura saturada” começaram a vir estampados em destaque. Mais importante do que simples alimentos, achava-se que a presença ou a ausência dessas substâncias invisíveis conferia benefícios à saúde de quem os con-

sumia. A mensagem implícita era que os alimentos, em comparação, eram itens toscos, antiquados e, sem sombra de dúvida, não científicos — quem era capaz de dizer o que continham? Mas os nutrientes — aqueles compostos químicos e sais minerais nos alimentos que os cientistas identificavam como importantes para a nossa saúde — reluziam com a promessa da certeza científica. Coma mais dos certos, menos dos errados e viverá mais, evitará doenças crônicas e emagrecerá.

O conceito de nutriente existe desde o início do século XIX. Foi quando William Prout, médico e químico inglês, identificou os três principais componentes dos alimentos — proteínas, gorduras e carboidratos —, que ficariam conhecidos como macronutrientes. Consolidando a descoberta de Prout, Justus von Liebig, grande cientista alemão considerado um dos fundadores da química orgânica, acrescentou alguns minerais à grande árvore e declarou que o mistério da nutrição animal — como o alimento se transforma em carne e energia — havia sido solucionado. Trata-se do mesmo Liebig que identificou os macronutrientes do solo — nitrogênio, fósforo e potássio (conhecidos dos fazendeiros e dos jardineiros pelos símbolos da tabela periódica: N, P, K). Liebig afirmou que tudo de que as plantas precisam para viver e crescer são esses três elementos, e só. Assim como as plantas, as pessoas: em 1842, Liebig propôs uma teoria do metabolismo que explicava a vida estritamente em termos de um pequeno punhado de nutrientes, sem recurso a forças metafísicas tais como o “vitalismo”.

Desvendado o mistério da nutrição humana, Liebig em seguida desenvolveu um extrato de carne — o *Extratum Carnis* de Liebig —, que veio a ser um caldo de carne, e elaborou a primeira fórmula de alimento para bebês, que consistia em leite de vaca, farinha de trigo, farinha maltada e bicarbonato de potássio.

Liebig, o pai da ciência nutricional moderna, aciou os alimentos e forçou-os a revelar seus segredos químicos. Mas o consenso pós-Liebig de que a ciência de então sabia muito bem o que estava acontecendo nos alimentos não durou muito. Os médicos começaram a notar que muitos dos bebês alimentados exclusivamente com o leite de Liebig não se desenvolviam bem. (Não é de surpreender, já que faltavam em sua fórmula todas as vitaminas e vários aminoácidos e gorduras essenciais.) Os médicos que constataram a frequência com que os marinheiros adoeciam nas longas viagens oceânicas, mesmo quando recebiam suprimentos adequados de proteínas, carboidratos e gordura, começaram a achar que Liebig talvez tivesse deixado de ver algumas coisinhas nos alimentos. Os químicos claramente estavam passando por cima de alguma coisa — alguns ingredientes presentes nos vegetais frescos (como laranjas e batatas) que milagrosamente curavam os marinheiros. Essa observação levou à descoberta, no início do século XX, do primeiro conjunto de micronutrientes, que o bioquímico polonês Casimir Funk, retomando idéias vitalistas mais antigas, batizou de “vitaminas”, em 1912 (“vita”, vida, e “aminas”, compostos orgânicos organizados em torno do nitrogênio).

As vitaminas deram grande contribuição ao prestígio da ciência nutricional. Essas moléculas especiais, que primeiro foram isoladas dos alimentos e mais tarde sintetizadas em laboratório, podiam curar deficiências nutricionais como escorbuto e beribéri quase da noite para o dia, numa demonstração convincente do poder redutivo da química. A partir da década de 1920 as vitaminas viraram moda para a classe média, um grupo que não é notadamente afetado pelo beribéri nem pelo escorbuto. Mas passou-se a acreditar que tais moléculas mágicas também promoviam o crescimento das crianças, uma vida longa para os adultos e, numa expressão da época, “saúde positiva” para todos. (E o que seria

exatamente “saúde negativa”?) As vitaminas trouxeram uma espécie de glamour para a ciência da nutrição, e embora determinados segmentos da elite então começassem a comer segundo o ponto de vista dos especialistas em vitaminas, só de fato no fim do século XX os nutrientes passaram a substituir a comida na visão popular do que significa comer.

Não houve um acontecimento isolado marcando a passagem da idéia de se comer comida para a de se comer nutrientes, embora, considerando o passado, uma briga política pouco notada em Washington em 1977 pareça ter ajudado a empurrar a cultura americana por essa trilha infeliz e mal iluminada. Reagindo a relatórios de um alarmante aumento de doenças crônicas ligadas à dieta — incluindo doenças do coração, câncer, obesidade e diabetes — a Comissão Superior do Senado para Nutrição e Necessidades Humanas, presidida pelo senador George McGovern, de Dakota do Sul, realizou sessões sobre o problema. A comissão fora formada em 1968 com a missão de eliminar a desnutrição, e seu trabalho levava à criação de vários importantes programas de assistência alimentar. Partir agora para resolver a questão da dieta e das doenças crônicas na população em geral era uma certa extrapolação de objetivos, mas tudo em nome de uma boa causa, à qual ninguém poderia fazer objeção.

Após ouvir dois dias de depoimentos sobre dieta e doenças fatais, a comissão — composta não de cientistas ou médicos mas sim de advogados e (hum!) jornalistas — começou a preparar o que tinha todas as razões para presumir que seria um documento incontrovertido, o chamado *Metas alimentares para os Estados Unidos* [*Dietary Goals*]. A comissão ficou sabendo que enquanto as taxas de doença coronariana haviam subido vertiginosamente nos Estados Unidos desde a Segunda Guerra Mundial, certas outras culturas que consumiam dietas tradicionais baseadas principalmente em

vegetais apresentavam baixíssimos índices de doenças crônicas. Os epidemiologistas também observaram que durante os anos de guerra, quando a carne e os laticínios eram estritamente racionados, o índice de doenças do coração despencou temporariamente, para subir novamente depois que a guerra acabou.

A partir da década de 1950 difundiu-se cada vez mais nos meios científicos a opinião de que o consumo de gordura e colesterol alimentar, oriundos em grande parte da carne e dos laticínios, era responsável pelo aumento da ocorrência das doenças do coração no século XX. A “hipótese lipídica”, como foi chamada, já havia sido adotada pela Associação Americana do Coração, que em 1961 passara a recomendar uma “dieta prudente” pobre em gorduras saturadas e colesterol oriundos de produtos de origem animal. É verdade, a prova propriamente dita da hipótese lipídica era fraquíssima em 1977 — continuava no nível da hipótese, mas uma hipótese prestes a obter aceitação geral.

Em janeiro de 1977 a comissão publicou um conjunto de diretrizes dietéticas bastante diretas, convocando os americanos a cortar o consumo de carne vermelha e laticínios. Em semanas, uma explosão de críticas, emanadas principalmente das indústrias de carne e de laticínios, engoliu a comissão, e o senador McGovern (que tinha muitos pecuaristas entre os seus eleitores de Dakota do Sul) foi forçado a bater em retirada. As recomendações da comissão foram reescritas às pressas. A conversa clara sobre alimentos propriamente ditos — a comissão aconselhara os americanos a “reduzir o consumo de carne” — foi substituída por um meio-termo engenhoso: “Escolha carnes, aves e peixes que reduzam o consumo de gorduras saturadas.”

Desconsidere por ora as virtudes porventura existentes de uma dieta com pouca carne e/ou pouca gordura, questões às quais voltarei, e concentre-se um instante na linguagem. Pois com essas

mudanças súbitas de formulação toda uma maneira de pensar sobre comida e saúde sofreu uma tremenda transformação. Primeiro, repare que a mensagem categórica “coma menos” de um alimento em particular — nesse caso carne — fora deixada de lado; não a procure em nenhum pronunciamento oficial do governo dos Estados Unidos sobre alimentação. Você pode dizer o que quiser sobre este ou aquele alimento, mas não está autorizado oficialmente a mandar as pessoas comerem menos deles ou a indústria em questão vai fazer você em pedacinhos. Mas há um caminho para contornar esse obstáculo inamovível, e foram os assessores de McGovern que o divulgaram: *Não fale mais de alimentos, só de nutrientes*. Repare como, nas diretrizes revistas, distinções entre entidades tão diferentes quanto carne de vaca, frango e peixe desapareceram. Esses três veneráveis alimentos, cada qual representando não apenas uma espécie diferente, mas também uma classe taxonômica inteiramente diversa, agora estavam reunidos como meros sistemas de fornecimento de um único nutriente. Repare também como a nova linguagem isenta os próprios alimentos. Agora o culpado é uma substância obscura, invisível, sem sabor — e sem ligações políticas —, que pode ou não se esconder nas chamadas gorduras saturadas.

A capitulação lingüística não redimiu McGovern de seu erro. Na eleição seguinte, em 1980, o lobby da carne conseguiu impedir que o senador conquistasse o quarto mandato, enviando um aviso inconfundível a quem quer que desafiasse a dieta americana, e, em particular, o naco de proteína animal chapado no meio de seu prato. Desde então, as diretrizes alimentares do governo americano evitariam usar linguagem clara sobre alimentos básicos, cada um dos quais tem sua associação do ramo no Capitólio, e viriam disfarçadas de eufemismos científicos e falando de nutrientes, entidades que poucos americanos (incluindo, como iremos descobrir, cientistas da nutrição) entendiam realmente,

mas que, com a notável exceção da sacarose, carecem de lobbies poderosos em Washington.\*

A lição do fiasco McGovern foi rapidamente absorvida por todos os que se pronunciariam sobre a dieta americana. Quando a Academia Nacional de Ciências, alguns anos depois, examinou a questão dieta e câncer, teve o cuidado de formular suas recomendações nutriente por nutriente em vez de alimento por alimento, para evitar ofender interesses poderosos. Agora sabemos que a comissão de 13 cientistas da academia adotou esse enfoque passando por cima das objeções de pelo menos dois de seus membros, que afirmavam que a maioria dos dados científicos disponíveis apontava para conclusões sobre alimentos, não sobre nutrientes. Segundo T. Colin Campbell, bioquímico nutricional de Cornell que participou da comissão, todos os estudos da população humana ligando a gordura alimentar ao câncer na verdade mostravam que os grupos em que havia maior incidência de câncer consumiam não só mais gorduras, mas também mais alimentos de origem animal e menos de origem vegetal. “Isso significava que esses cânceres poderiam muito bem ser causados por proteína animal, colesterol alimentar, outro elemento encontrado exclusivamente em alimentos baseados em produtos de origem animal ou por

\* A sacarose é a exceção que comprova a regra. Só o poder do lobby do açúcar em Washington pode explicar o fato de que as recomendações oficiais dos Estados Unidos para o nível máximo permitido de açúcares livres na dieta sejam surpreendentemente 25% das calorias diárias. Para uma idéia de como isso é permissivo, a Organização Mundial da Saúde recomenda que não mais de 10% das calorias diárias venham de açúcares suplementares, uma referência que o lobby americano do açúcar trabalha furiosamente para derrubar. Em 2004, apelou para o Departamento de Estado do governo Bush numa campanha para modificar a recomendação e ameaçou fazer lobby no Congresso para cortar subsídios à OMS se esta não se retratasse. Talvez devêssemos levantar as mãos para o céu pelo fato de os interesses das gorduras saturadas ainda não terem organizado um lobby desse tipo.

uma carência de alimentos de origem vegetal”, disse Campbell anos mais tarde. O argumento encontrou ouvidos surdos.

Da mesma forma, no caso dos “bons alimentos”, os nutrientes também prevaleciam: a linguagem do relatório final ressaltava os benefícios dos antioxidantes nos vegetais e não dos próprios vegetais. Joan Gussow, nutricionista da Universidade de Columbia que participou da comissão, condenou o foco nos nutrientes em vez de nos alimentos. “A mensagem realmente importante na epidemiologia, que é tudo o que tínhamos para prosseguir, era que algumas hortaliças e cítricos pareciam proteger contra o câncer. Mas essas seções do relatório foram redigidas como se fossem a vitamina C nos cítricos ou o betacaroteno nas hortaliças os responsáveis pelo efeito. Continuei mudando de discurso para falar sobre ‘alimentos que contêm vitamina C’ e ‘alimentos que contêm carotenos’. Porque, como é possível discernir entre os componentes da cenoura ou do brócolis? Há centenas de carotenos. Mas os bioquímicos tiveram sua resposta: ‘Não dá para fazer um teste com base em brócolis.’”

Então os nutrientes ganharam dos alimentos. O recurso da comissão ao reducionismo científico teve a grande virtude de ser politicamente conveniente (no caso da carne e dos laticínios) e, para esses herdeiros científicos de Justus von Liebig, intelectualmente simpático. Com cada um de seus capítulos focado num único nutriente, o esboço final de *Diet, Nutrition and Cancer* formulava suas recomendações em termos de gorduras saturadas e antioxidantes em vez de carne e brócolis.

Ao fazer isso, o relatório de 1982 da Academia Nacional de Ciências ajudou a codificar a nova língua alimentar oficial, a que todos ainda falamos. A indústria e a mídia logo seguiram o exemplo, e termos como *poliinsaturado*, *colesterol*, *monoinsaturado*, *carboidrato*, *fibra*, *polifenóis*, *aminoácidos*, *flavonóis*, *carotenóides*,

*antioxidantes*, *probióticos* e *fitoquímicos* logo colonizaram grande parte do espaço cultural previamente ocupado pelo material tangível antes conhecido como comida.

Foi o início da Era do Nutricionismo.

DOIS

## *Definição de nutricionismo*

O termo não é meu. Foi cunhado por um sociólogo da ciência australiano de nome Gyorgy Scrinis, e até onde posso determinar apareceu em 2002, num ensaio intitulado “Sorry Marge”, numa revista trimestral australiana chamada *Meanjin*. “Sorry Marge” encarava a margarina como o supremo produto nutricionista, capaz de mudar sua identidade (*sem colesterol!* num ano, para *livre de gorduras trans!* no outro), dependendo dos ventos dominantes da opinião sobre alimentação. Mas Scrinis tinha em vista uma caça maior do que óleo vegetal pastoso. Sugeriu que olhássemos além das várias alegações nutricionais que vagam em torno da margarina e da manteiga e considerássemos a mensagem subjacente ao debate em si: “Em outras palavras, que deveríamos entender e nos envolver com o alimento e com nosso corpo em termos de seus constituintes e exigências — partindo do princípio de que isso é tudo de que precisamos.” Essa forma reducionista de pensar sobre o alimento foi assinalada e criticada antes (sobretudo

---

pelo historiador canadense Harvey Levenstein, pelo nutricionista britânico Geoffrey Cannon e pelas nutricionistas americanas Joan Gussow e Marion Nestle), mas nunca recebeu um nome próprio: o “nutricionismo”. Os nomes próprios são capazes de dar visibilidade àquilo que não enxergamos facilmente ou que aceitamos como fato consumado.

O primeiro ponto a entender sobre nutricionismo é que este não é um sinônimo de nutrição. Como o “ismo” sugere, não se trata de um assunto científico, mas sim de uma ideologia. Ideologias são formas de organizar grandes faixas de vida e experiência sob um conjunto de suposições compartilhadas mas não examinadas. Essa característica torna uma ideologia particularmente difícil de enxergar, pelo menos enquanto está exercendo sua força sobre nossa cultura. Uma ideologia reinante é um pouco como o tempo — onipresente e, portanto, praticamente inescapável. Mesmo assim, podemos tentar.

No caso do nutricionismo, a suposição amplamente compartilhada, mas não examinada, é que a chave para se entender o alimento é de fato o nutriente. Em outros termos: os alimentos são, em essência, a soma de seus nutrientes. Dessa premissa básica decorrem várias outras.

Uma vez que os nutrientes, ao contrário dos alimentos, são invisíveis e, portanto, ligeiramente misteriosos, cabe aos cientistas (e aos jornalistas, por intermédio de quem os cientistas atingem o público) nos explicar a realidade oculta dos alimentos. Do ponto de vista formal, é uma idéia quase religiosa, sugerindo que o mundo visível não é o que realmente importa, o que implica a necessidade de um sacerdócio. Pois para entrar em um mundo no qual sua salvação alimentar depende de nutrientes invisíveis você precisa de muita ajuda especializada.

Mas ajuda especializada para fazer exatamente o quê? Isso nos leva a outra suposição não examinada: de que se come exclusiva-

mente para manter a saúde física. A famosa recomendação de Hipócrates, “Deixa a comida ser o teu remédio” é invocada ritualmente para apoiar essa noção. Deixarei a premissa em paz por ora, a não ser para assinalar que ela não é compartilhada por todas as culturas e, ademais, que a experiência dessas outras culturas sugere que, paradoxalmente, associar o alimento a outros aspectos senão a saúde física — como o prazer, digamos, ou a sociabilidade ou a identidade — não torna as pessoas menos saudáveis; na verdade, há alguma razão para se acreditar que talvez as torne *mais* saudáveis. É isso o que costumamos ter em mente quando falamos do paradoxo francês. Portanto, há pelo menos uma dúvida a respeito dos reais benefícios da ideologia do nutricionismo.

Partindo do princípio de que o alimento serve principalmente para promover a saúde física, os nutrientes dos alimentos deveriam ser divididos em saudáveis e insalubres — bons e maus nutrientes. Essa tem sido uma marca do pensamento nutricionista desde os dias de Liebig, para quem não bastava identificar os nutrientes; era preciso também escolher favoritos, e os nutricionistas andam fazendo isso desde então. Liebig afirmava que a proteína era “o principal nutriente” na nutrição animal, porque lhe parecia estimular o crescimento. De fato, ele equiparava o papel da proteína nos animais ao do nitrogênio nas plantas: a proteína (que contém nitrogênio) constituía o fertilizante humano essencial. A promoção que Liebig fez da proteína dominou o pensamento nutricionista por décadas. Enquanto isso as autoridades de saúde pública trabalhavam para expandir o acesso ao principal nutriente e a sua produção (especialmente na forma de proteína animal), com o objetivo de criar pessoas mais altas e, portanto (presumia-se), mais saudáveis. (Prioridade para governos ocidentais em guerras imperiais.) Em grande medida, ainda temos um sistema de alimentos organizado em torno da promoção da proteína como principal nutriente. Esse sistema nos deu, entre outras coisas, grandes quantidades de carne e leite

baratos, o que, por sua vez, nos deu pessoas muitíssimo mais altas. Se são mais saudáveis também é outra questão.

Parece ser uma regra do nutricionismo que para cada bom nutriente deve haver um mau, para servir de contraste, este um foco para nossos medos e o primeiro para nossos entusiasmos. Houve uma reação contra a proteína nos Estados Unidos na passagem do último século, quando gurus da alimentação como John Harvey Kellogg e Horace Fletcher (de quem falarei adiante) reclamaram dos efeitos deletérios da proteína sobre a digestão (a substância levaria à proliferação de bactérias tóxicas no intestino) e promoveram em seu lugar o carboidrato, mais limpo e mais saudável. O legado dessa reavaliação é o cereal matinal, cujo objetivo estratégico era destronar a proteína animal na refeição da manhã.

Desde então, a história do nutricionismo moderno tem sido a história dos macronutrientes em guerra: proteínas contra carboidratos; carboidratos contra proteínas; e depois gorduras, gorduras contra carboidratos. Desde Liebig, em cada era o nutricionismo organiza quase todas as suas energias em torno de um nutriente imperial: proteína no século XIX, gordura no XX e, é lógico, os carboidratos ocuparão nossa atenção no século XXI. Enquanto isso, à sombra dessas lutas titânicas, travam-se guerras civis menores dentro dos impérios tentaculares dos três grandes: carboidratos refinados *versus* fibras; proteína animal *versus* proteína vegetal; gorduras saturadas *versus* gorduras poliinsaturadas; depois, no fundo do território dos poliinsaturados, ácidos graxos ômega-3 *versus* ômega-6. Como tantas ideologias, o nutricionismo no fundo depende de uma forma de dualismo, de modo que sempre precisa haver um nutriente mau para os partidários condenarem e um salvador para beatificarem. No momento, as gorduras trans estão representando de forma admirável o primeiro papel, os ácidos graxos ômega-3, o último. É óbvio que tal visão maniqueísta da nutrição está fadada a promover modas e fobias alimentares e grandes oscilações abruptas no pêndulo nutricional.

Outra fraqueza potencialmente séria da ideologia nutricionista é que, focada de forma tão implacável como está nos nutrientes que pode medir, tem problemas para discernir as distinções qualitativas entre os alimentos. Então peixe, carne e frango pela lente do nutricionista se tornam meros sistemas de distribuição para quantidades variáveis de diferentes gorduras, proteínas e quaisquer outros nutrientes que porventura estejam em seu escopo. Por essa ótica, o leite é reduzido a uma suspensão de proteínas e gorduras numa solução de lactose e cálcio em água, quando é inteiramente possível que os benefícios ou, no caso, os riscos de beber leite se devessem a fatores completamente diversos (hormônios do crescimento?) ou relações entre fatores (vitaminas lipossolúveis e gordura saturada?), que são ignorados. O leite ainda é um alimento de complexidade humilhante, a julgar pela longa e triste saga de esforços para imitá-lo. Toda a história do leite em pó infantil é a história de um nutriente ignorado atrás do outro: Liebig deixou de ver vitaminas e aminoácidos, e seus sucessores não viram o ômega-3, e até hoje os bebês alimentados com o leite em pó mais “completo nutricionalmente” não se desenvolvem tão bem quanto os alimentados com leite materno. Até mais do que a margarina, o leite em pó infantil é o principal produto-teste do nutricionismo e um bom índice de sua arrogância.

Isso nos leva a um dos aspectos mais perturbadores do nutricionismo, embora certamente não seja perturbador para todos. Quando a ênfase está na quantificação dos nutrientes contidos nos alimentos (ou, para ser preciso, dos nutrientes *reconhecidos* nos alimentos), qualquer distinção qualitativa entre alimentos naturais e processados tende a desaparecer. “[Se] os alimentos forem entendidos somente em termos das várias quantidades de nutrientes que contêm”, disse Gyorgy Scrinis, “mesmo os alimentos processados poderão ser considerados ‘mais saudáveis’ para você do que os alimentos naturais se contiverem as quantidades apropriadas de alguns nutrientes.”

Que conveniente!

TRÊS

## *O nutricionismo chega ao mercado*

Nenhuma idéia poderia ser mais favorável aos fabricantes de alimentos processados, o que certamente explica por que eles ficam tão felizes de seguir o movimento do nutricionismo. De fato, o nutricionismo fornece a principal justificativa para os alimentos processados, deixando implícito que, com uma aplicação judiciosa da ciência alimentar, os alimentos de imitação podem ser até mais nutritivos que os de verdade. Essa, obviamente, é a história da margarina, o primeiro alimento sintético importante a se insinuar em nossa dieta. A margarina surgiu no século XIX como um sucedâneo barato e inferior da manteiga, mas com o surgimento da hipótese lipídica na década de 1950 os fabricantes logo imaginaram que seu produto, com algum improviso, poderia ser anunciado como melhor — mais inteligente! — do que a manteiga: uma manteiga com os nutrientes maus retirados (colesterol e gorduras saturadas) e substituídos pelos bons (gorduras poliinsaturadas e depois vitaminas). Toda vez que se comprovava faltar

algum nutriente à margarina, este era acrescentado (Vitamina D? Já tem. Vitamina A? Claro, é para já.). Mas, naturalmente, a margarina, sendo produto não da natureza mas sim da engenhosidade humana, nunca poderia ser mais inteligente que os nutricionistas que ditavam sua receita, e os nutricionistas se revelaram nem de longe tão inteligentes quanto pensavam ser. O método engenhoso dos cientistas da alimentação para tornar o saudável óleo vegetal sólido em temperatura ambiente — incorporando hidrogênio — acabou produzindo perigosas gorduras trans, gorduras que agora sabemos serem mais perigosas do que as saturadas que elas foram concebidas para substituir. Mas a beleza de um alimento processado como a margarina é que ele pode ser incessantemente modificado para superar até a mais constrangedora mudança de atitude no pensamento nutricional — incluindo a assustadora idéia de que seu principal ingrediente pode provocar ataque cardíaco e câncer. Então agora as gorduras trans desapareceram e a margarina segue em frente, impassível e aparentemente impossível de matar. Pena que não se possa dizer o mesmo de um número desconhecido de consumidores de margarina.

A essa altura estamos tão acostumados com comidas de imitação que esquecemos o difícil caminho que a margarina teve de percorrer antes de poder ganhar, com outros produtos alimentícios sintéticos, a aceitação do governo e do consumidor. Pelo menos desde a publicação em 1906 de *The Jungle*, de Upton Sinclair, a “adulteração” de alimentos comuns é uma preocupação séria do público que come e é alvo de muitas leis federais americanas e das regulamentações da Food and Drug Administration (FDA). Muitos consumidores consideraram a “oleomargarina” apenas uma invenção dessas, e no final do século XIX cinco estados promulgaram leis exigindo que toda imitação de manteiga fosse tingida de rosa para ninguém mais ser enganado. A Suprema

Corte derrubou as leis em 1898. Considerando o passado, se o hábito tivesse sobrevivido talvez muitas vidas fossem salvas.

A Lei de Alimentos, Drogas e Cosméticos de 1938 impôs regras estritas exigindo que a palavra “imitação” aparecesse em qualquer produto que fosse, bem... imitação. Lida hoje, a linguagem que acompanhava a legislação de 1938 parece, ao mesmo tempo, cheia de bom senso e estranha:

[...] há certos alimentos tradicionais que todo mundo conhece, como pão, leite e queijo, e quando compram esses alimentos, os consumidores deveriam receber os alimentos que estão esperando [...] [e] se um alimento se parece com um alimento padronizado mas não obedece ao padrão, esse alimento deve ser rotulado como “imitação”.

Não há muito o que discutir... mas a indústria alimentícia o fez com muito esforço por décadas, e em 1973, finalmente, conseguiu eliminar a lei da imitação, um passo pouco notado mas importantíssimo que ajudou a fazer os Estados Unidos descerem mais depressa a trilha para o nutricionismo.

A indústria odiava a lei da imitação. Já havia uma história tão desagradável de alimentos adulterados e formas correlatas de drogas milagrosas no comércio americano que estampar a palavra “imitação” num produto alimentício era o beijo da morte — uma confissão de adulteração e inferioridade. Nas décadas de 1960 e 1970 as exigências de que um termo tão pejorativo aparecesse em embalagens de alimentos de imitação foram um empecilho para a inovação, de fato para a reformulação em massa, do suprimento de alimentos americanos — um projeto que, no rastro das preocupações constantes com gordura alimentar e colesterol, estava em via de ser visto como positivo. O que fora considerado charlatanismo e fraude em 1906 começara a parecer uma política de

saúde pública positiva em 1973. A Associação Americana do Coração, ansiosa por fazer os americanos abandonarem as gorduras saturadas e adotarem os óleos vegetais (inclusive os óleos vegetais hidrogenados), estimulava ativamente a indústria alimentícia a “modificar” vários alimentos para deles retirar as gorduras saturadas e o colesterol, e no início da década de 1970 a associação insistiu para que “quaisquer barreiras existentes e regulatórias à comercialização de tais alimentos fossem eliminadas”.

E assim aconteceu quando, em 1973, a FDA (e não, vejam bem, o Congresso que redigiu a lei) simplesmente revogou a lei de 1938 concernente aos alimentos de imitação. Sepultou a mudança num conjunto de novas regras sobre rotulação de nutrientes aparentemente favoráveis ao consumidor, de modo que a notícia da revogação da lei da imitação só apareceu no 27º parágrafo da matéria do *New York Times*, publicada sob a manchete FDA PROPÕE MUDANÇA RADICAL NA ROTULAÇÃO DOS ALIMENTOS: NOVAS REGRAS CONCEBIDAS PARA DAR AO CONSUMIDOR UMA IDÉIA MELHOR DO VALOR NUTRICIONAL. (O subtítulo entregava o jogo: RECUO DOS PROCESSADORES.) A lei da imitação revista dizia que, desde que um produto de imitação não fosse “nutricionalmente inferior” ao alimento natural que procurava personificar — desde que tivesse as mesmas quantidades de nutrientes reconhecidos —, a imitação podia ser comercializada sem usar o temido palavrão iniciado com “i”.

Com isso, a porta regulatória foi escancarada para todo tipo de produtos de imitação com pouca gordura. As gorduras em alimentos como creme azedo e iogurte podiam então ser substituídas por óleos hidrogenados, goma guar ou carragena, pedaços de bacon podiam ser substituídos por proteína de soja, o creme no “creme batido” e no “creme para café” poderia ser substituído por amido de milho e as gemas dos ovos liofilizados podiam ser substituídas por, bem... qualquer alimento que os cientistas pudessem

imaginar, porque o céu era o limite. Desde que fossem modificados para ser nutricionalmente equivalentes ao artigo verdadeiro, os novos alimentos de imitação já não poderiam ser considerados imitação. Claro que o princípio nutricionista operacional aqui é que sabemos o suficiente para determinar a equivalência nutricional — algo que a história cheia de altos e baixos do leite em pó infantil sugere nunca ter sido o caso.

O nutricionismo passara a ser a ideologia oficial da Food and Drug Administration; para todos os fins práticos, o governo americano redefinira os alimentos como nada mais do que a soma de seus nutrientes reconhecidos. A adulteração fora reposicionada como ciência alimentar. Agora bastava apenas um empurrão das *Dietary Goals* [Metas alimentares] de McGovern para que centenas de “alimentos tradicionais que todo mundo conhece” começassem sua longa retirada das prateleiras dos supermercados e para que nossa alimentação se tornasse mais “científica”.