

As muitas dimensões do comer

O presente texto traz a visão das relações entre Nutrição, Sociologia e Cultura, a partir da live da socióloga e nutricionista Elaine de Azevedo, que a partir das dimensões socioculturais dos alimentos buscou instigar nos profissionais da Nutrição novas formas de compreender os hábitos alimentares dos seres humanos, valendo-se de autores e autoras clássicas do campo da alimentação nas várias áreas do conhecimento, tecendo os meandros de tudo que envolve o ato alimentar, e defendendo a partir de um olhar interdisciplinar toda a complexidade que envolve as áreas da alimentação e da nutrição.

AUTORAS

Ana Clara Vieira Ormelez - mestranda em Direitos Humanos e Políticas Públicas; bacharel em Direito.

Maria Cecília Amorim Pilla - doutora em História; historiadora e bacharel em Direito; professora e coordenadora do mestrado em Direitos Humanos e Políticas Públicas da PUCPR.

A live, promovida pelos cursos de Nutrição do UniBrasil e UniAmérica, deu voz à socióloga e nutricionista Elaine de Azevedo que nos brindou com uma conferência sobre as várias facetas pelas quais podemos analisar a alimentação sem nos fixarmos apenas no valor nutricional.

Elaine de Azevedo é nutricionista, com PhD em Sociologia Política pela UFES (Universidade Federal do Espírito Santo); também é autora do livro “Alimentos Orgânicos” (publicado pela editora Senac/São Paulo em 2012), do podcast “Panela de Impressão”, que nasceu durante a pandemia da Covid-19, e fundadora da Escola Livre ComidaETC. É doutora e fez estágio pós-doutoral no departamento de Prática de Saúde da Faculdade de Saúde Pública da USP (Universidade de São Paulo).

Para Elaine, o ato de comer vai muito além da ingestão de nutrientes e da contagem de calorias; alimentar-se é, sobretudo, um ato social. Os hábitos alimentares muitas vezes são passados de geração em geração e devem ser levados em consideração quando da preparação de dietas e dos estudos nutricionais. Essas questões devem ser levadas em conta quando se é nutricionista e se está diante de um paciente em seu consultório. No entanto, nem sempre isso é abordado com a devida importância nas disciplinas dos cursos de Nutrição pelo país afora, que em sua maioria estão mais preocupados em contar calorias, proteínas e vitaminas do que entender os processos sociais, históricos, religiosos, familiares que influenciam nas relações entre o ser humano e os alimentos.

Logo no início de sua fala, Elaine nos instiga a pensar novas formas de aprender a ciência da nutrição, pois a comida não deve ser vista apenas como algo que satisfaz nossas necessidades vitais, mas deve ser vista como um ato social e cultural, afetivo, coletivo. Para tanto, propõe pensar a alimentação em suas dimensões socioculturais, trazendo muitos dos principais autores e autoras do campo das Ciências Humanas, Sociais, da Saúde e, também, das Artes.

Comida e memória são duas coisas que andam juntas. Assim é que, ao estudarmos as formas de nutrição do ser humano, devemos levar em conta que seus hábitos alimentares desde a infância lhe trazem, sobretudo, uma memória dos bons momentos. Afinal, quem nunca se lembrou do cheiro de bolo da casa da avó? O contexto do preparo e a experiência de pertencer a um grupo social são importantes para entendermos a necessidade de manter na dieta de uma pessoa certos alimentos e, ainda, pela nossa diversidade cultural, a importância de alguns alimentos no dia a dia de cada grupo social. Comida pode ser recompensa, pode ser conforto, pode ser acolhimento, mas pode também ser aversão. Esta pertence ao campo da sobrevivência, o que um dia nos fez mal não nos apraz mais do mesmo jeito, ou até nunca mais vai estar na nossa mesa.

Comida é inclusão, pois nos casos dos imigrantes, podem fazer uma ponte cultural, mitigar as diferenças, reviver tradições, nos consolar e trazer conforto físico, e por isso devemos entender que o alimento é muito mais que os nutrientes absorvidos pelo corpo e a quantidade de calorias necessárias na ingestão diária para manter o bom funcionamento do organismo.

Comer é poder, em muitos sentidos da palavra, e desde o princípio da humanidade traduz relações sociais que se consolidam em controle da produção de determinados alimentos por um grupo econômico, na proibição da ingestão de

alguns itens, como o açúcar, e traduzem não só uma forma de dieta, mas uma distinção social e uma relação de força. Dessa forma é que a comensalidade pode ser um importante instrumento pacificador, uma demonstração de nossa generosidade que fica implícita nos nossos atos de socialização.

Mas a comida também pode ser uma forma de resistência, e Elaine ilustra esta afirmação com o exemplo do processo de nossa colonização brasileira. Quando a mandioca e o milho concorrem de igual para igual com o trigo, aí está uma manifestação de nossa resistência. Vê-se, então, na manutenção de alguns pratos típicos brasileiros, o sentimento de luta contra a imposição ou homogeneização cultural. É uma oportunidade de percebermos o alimento a partir do pensamento decolonial.

Comida tem também uma forte conexão com o parentesco, cria e fortalece vínculos, revela intimidades. E em tudo isso carrega um forte potencial simbólico, capaz de criar identidades individuais e coletivas. Como um código pode reunir os iguais e segregar os diferentes. Entender este aspecto multifuncional da alimentação traz aos estudantes de Nutrição uma nova perspectiva sobre a comida e a dieta da população.

Podemos estudar as transformações de uma população por meio de sua alimentação, da forma como se cultiva os alimentos, prepara os pratos; a separação de funções ou até mesmo





Elaine de Azevedo

as proibições alimentares traduzem a forma como o ser humano vê o mundo.

Comida também pode ser pesquisada a partir das relações de gênero. Em algumas culturas, consideram alguns alimentos tipicamente masculinos e outros tipicamente femininos. Um exemplo disso é a ingestão de carne, que quase sempre nos remete ao campo da masculinidade, da força, do poder. Enquanto as verduras, as frutas, são alimentos frugais, pouco nutritivos em relação à força e, portanto, são do campo das feminilidades. Isso se reflete também na divisão sexual do trabalho; no ocidente, até bem pouco tempo, a preparação do alimento era algo exclusivo das mulheres, somente ela comandava a cozinha, enquanto aos homens cabia ganhar o sustento e arcar com as despesas da casa.

Atualmente, vemos uma grande mudança, a cozinha tem deixado de ser um local exclusivo das mulheres e os homens começam a invadir

sem o menor receio esse campo antes a eles vedado. Ao trabalhar fora de casa, as mulheres já não têm mais tanto tempo para o preparo dos alimentos, e então recorrem às comidas industrializadas, aos fast foods, aos deliverys. As refeições já não são mais regularmente compartilhadas pelos integrantes da família, novas formas de convívio surgem, bem como novas formas de se alimentar.

E aí, novos comportamentos e hábitos observados vão muito além dos tipos de alimentos que ingerimos, e interessa por que os ingerimos e com quem. Qual é a sua origem? Qualidade? Ele é socialmente limpo? Nutricionalmente adequado? Quais são os riscos ambientais para sua produção?

E, finalmente, Elaine aponta as relações entre comida e os movimentos sociais, o que ela chama de ativismos alimentares: a gordofobia, agroecologia, agricultura orgânica, vegetarianismo, veganismo, banquetação. Comer é um ato político?

A crítica trazida pela professora, confrontando a grade curricular dos cursos de Nutrição em nosso país, vem ao encontro da necessidade da visão interdisciplinar, pois o entendimento das complexidades do ato alimentar humano não se faz somente a partir de um prisma, de um campo do saber, mas a partir de uma diversidade de interações, de conexões, de afinidades, dos gostos e dos saberes.



Azulejo paraibano ilustrando alimentos coloniais.