

Os aspectos simbó

POR MARIA CRISTINA FABER BOOG¹

A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E AFETIVIDADE EXPLICA POR QUE É TÃO DIFÍCIL MUDAR OS HÁBITOS ALIMENTARES. SÓ UMA PEDAGOGIA QUE UNA OS ASPECTOS SIMBÓLICOS DOS ALIMENTOS AOS NUTRICIONAIS RESULTARÁ EM UMA EDUCAÇÃO EFETIVA

Quando você se depara com um problema de alimentação e escuta do médico que precisa comer mais isso, deixar de comer aquilo, cortar as batatas fritas, reduzir os doces, qual o impacto que essas recomendações provocam? É tranquilo? É fácil aceitar? Claro que não.

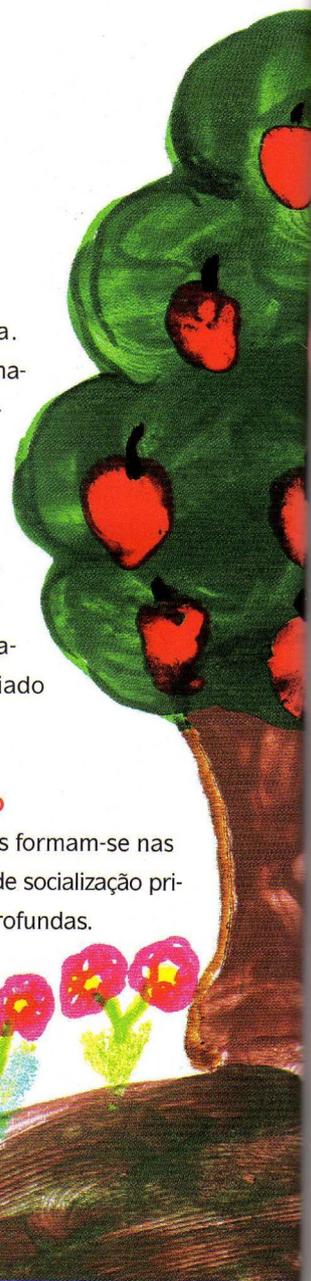
A disposição simples, didática e objetiva do que se deve ou não fazer em relação à alimentação, as informações contidas em rótulos e *folders* são importantes, mas por que são tão questionáveis? A informação, embora necessária, é apenas uma parte da educação. Educação diz respeito ao

todo, ao sentimento, à vida. Informação diz respeito à racionalidade. Mudar a alimentação envolve conter impulsos, lidar com o consumismo, reprimir desejos. Tudo isso é difícil, porque não faz parte somente da racionalidade. Diz respeito à emoção, e o ato da alimentação é profundamente influenciado pela afetividade.

Uma nova visão de mundo

Nossos hábitos alimentares formam-se nas primeiras fases da vida, na fase de socialização primária, e, por isso, têm raízes profundas. Certamente conhecemos pessoas que comem carne e, de um

¹ Nutricionista com especialização, mestrado e doutorado em Saúde Pública. É docente do departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp e do Curso de Mestrado em Enfermagem da mesma universidade. Tem vários artigos publicados e é editora associada da *Revista de Nutrição* da Puccamp.



licos da alimentação

dia para outro, tornaram-se vegetarianas. Conseguiram mudar, porque mudaram sua filosofia de vida. Quando a forma de pensar a vida modifica-se, então o hábito alimentar também se altera.

A educação nutricional foi, durante muitos anos, deixada de fora dos estudos acadêmicos. Especialistas chegaram a dizer que “foi para o exílio”. Questiona-se muito a sua efetividade, porém, a ineficácia de algumas iniciativas tem sua origem em abordagens nas quais se observa uma fragmentação do conhecimento. A mesma fragmentação do conhecimento (científico) que separou a emoção da razão, que dissociou o corpo da emoção e a razão da intuição separou também a nutrição da alimentação. Instruímos sobre nutrição e esperamos que tudo dê certo na alimentação, mas, na vida, esse encadeamento não ocorre dessa forma. Temos que buscar uma nova pedagogia que integre a questão nutricional aos aspectos simbólicos da alimentação. Este é o caminho que acredito ser viável.

A nutricionista americana Cheryl Achterberg questiona o direito de intervir na alimentação das pessoas. Ela se pergunta até que ponto isso é ético. Na mesma linha de raciocínio, o antropólogo francês Claude Fischler, especializado em estudos sobre alimentação, inicia seu livro² afirmando: *Comer é um ato íntimo*. Através da alimentação tomamos alguma coisa do meio ambiente, introduzimos no corpo e fazemos disso nossa própria substância. A expressão “introduzir no corpo” é muito forte, porque pode nos remeter à idéia de grandes prazeres ou grandes repulsas.

Comer o que é produzido no local, saber de onde provém, é uma maneira de valorizar e respeitar quem produz.

Lidando com as diferenças culturais

Quando alguém diz que não come verdura porque é mato, é comida de coelho, não se pode subestimar essa opinião. Essa pessoa realmente sente que verdura é comida de coelho, que não é algo adequado a sua natureza. É como se alguém nos oferecesse ração, dizendo que ela é rica em proteínas, vitaminas e ferro. Mesmo assim, não comeríamos ração, porque ela não faz parte da cultura na qual somos formados. Ela contém proteínas que o organismo humano pode aproveitar, mas a nossa natureza humana a rejeita.

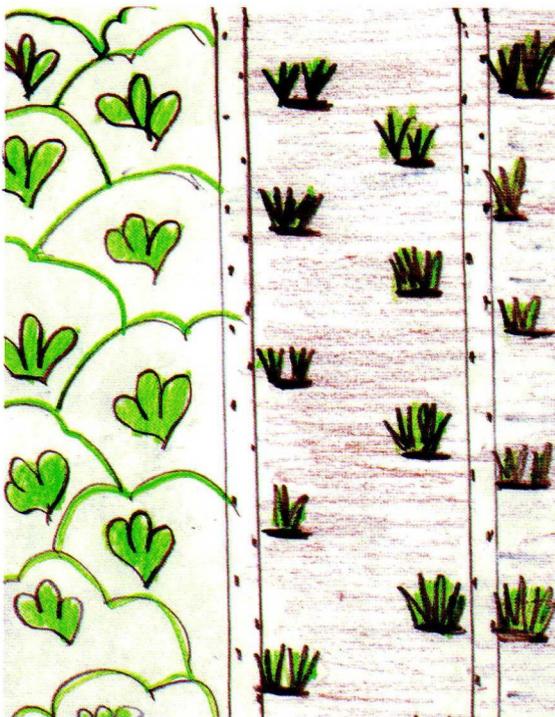
² *L'Homnivore*, de Claude Fischler. Paris, Editora Odile Jacob.



A educação tem de caminhar de modo um pouco diferente. Lidar com educação nutricional implica em desenvolver a capacidade de perceber as diferenças culturais, de ampliar nossa capacidade de compreensão, de nos abirmos à subjetividade e termos coragem de penetrar no imaginário das pessoas. Um enorme desafio no campo da alimentação.

Para resolver os problemas de alimentação temos que fazer incursões na história, na filosofia, na sociologia, nas ciências humanas. Os limites das ciências nutricionais não dão conta da complexidade, da multidimensionalidade da questão alimentar.

Por exemplo, considero importante imprimir à educação nutricional uma perspectiva ecológica, de valorização dos alimentos naturais como uma forma de reaproximar o homem da natureza. Os problemas atuais de saúde – da desnutrição à obesidade – existem em função de uma ruptura entre homem, terra e alimento. A ruptura entre o homem e a terra gera desnutrição. Além disso, quando o alimento se distancia muito da terra, gera má nutrição ou obesidade. E uma possibilidade de estreitar essa distância é a escola, por meio da criação de hortas e pequenos pomares, não necessariamente vinculados à merenda, mas relacionados ao ensino. Seria uma forma de semear um pensamento ecológico em relação à alimentação na mente das crianças. Outra possibilidade interessante são visitas às propriedades rurais próximas às escolas.



Um padrão alimentar mais compatível com a sustentabilidade ambiental poderia vir da valorização da terra, do trabalho do agricultor, da reconexão das cadeias alimentares globais.

O resgate da culinária

Outro ponto interessante é o resgate da dignidade do ato de cozinhar. Em nossa história, o trabalho na terra e na cozinha tem uma ligação com a escravidão. As mulheres escravas trabalhavam

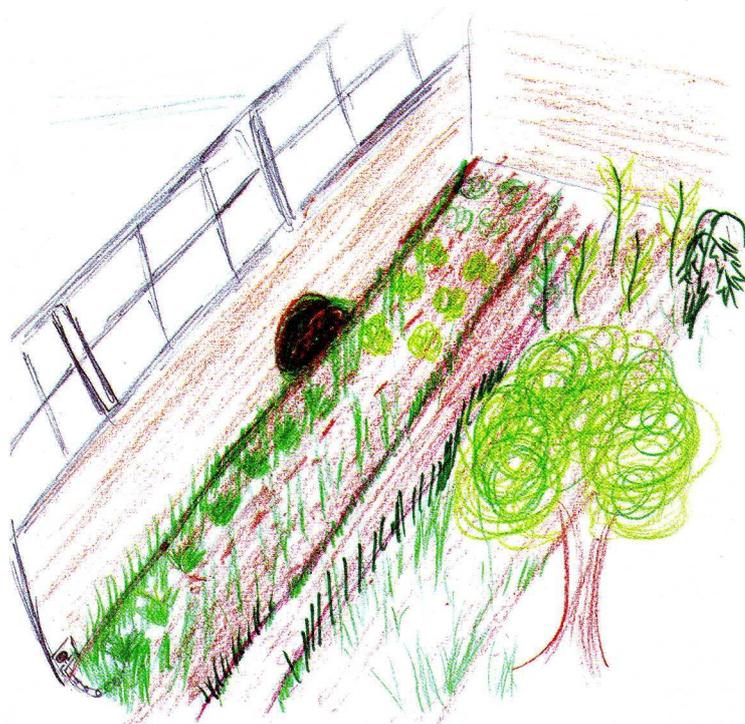
na cozinha; os homens escravos, na terra. Hoje, há um distanciamento da mulher da cozinha, até mesmo em decorrência dos movimentos feministas – é ótimo que os homens tenham mais desenvoltura e menos preconceito em relação à cozinha –, mas o fato é que há uma fuga da cozinha, pois ela é considerada perda de tempo.

Essa simplificação não acontece sem ônus à saúde, porque existem certos alimentos

que demandam preparo. O feijão, por exemplo, precisa ser cozido na panela de pressão por um certo tempo. Já encontrei mulheres com alto grau de instrução que não sabem lidar com uma panela de pressão. Temos que resgatar o valor intrínseco do ato de preparar alimentos e das nossas tradições. Não é vergonha cozinhar, e não há nada que substitua o aroma gostoso da comida sendo preparada, que invade a sala e convida para a mesa.

Alimento industrializado é mais prático, poupa tempo, trabalho manual, mas é em torno do fogão que a aproximação entre as pessoas acon-





tece. Existe até uma questão de arquitetura relacionada à cozinha e ao aspecto lúdico da culinária, pois precisamos de espaço nesse local. Não defendo a idéia de que a mulher tenha de ficar na cozinha, mas que a família toda aprenda a lidar com o alimento: homens, mulheres e crianças.

Essa “praticidade” extrema, o individualismo, a priorização do trabalho em prol de uma sobrevivência cada vez mais difícil, a supervalorização do trabalho intelectual em detrimento do trabalho manual vêm contribuindo para alocar a alimentação num espaço periférico da vida. Especialistas em antropologia mostram que a alimentação é uma questão central da vida que hoje, infelizmente, está se tornando periférica.

Uma proposta de educação

A mídia tem um grande poder, mas não educa: manipula. Ela nos faz comprar uma coisa que amanhã abandonamos para comprar outra. Dita um comportamento hoje, amanhã outro. Temos de trabalhar a conscientização, e isso não se faz por imposição. Conscientizar não é impor nossas idéias a outras pessoas. Não se pode simplesmente determinar o que os outros devem ou não comer.

Conscientizar é promover o alcance dos fatos, o reconhecimento das influências e repercussões que um ato pode desencadear. Mas isso é uma questão de filosofia da educação, e o tempo é escasso. O grande educador brasileiro Paulo Freire³ certamente pode nos inspirar na busca de uma nova pedagogia para a educação nutricional, realmente voltada à conscientização. Quando se pensa em educação nutricional, a palavra “nutricional” vem como atributo de educação. Por isso, não bastam os conhecimentos das ciências nutricionais para subsidiar as iniciativas nessa área. É preciso contemplar também os pressupostos do campo da educação.

Adaptação de texto publicado em *Diálogos Akatu nº 4: O Fome Zero e Consumo Consciente de Alimentos*. Resultado de discussões e mesas-redondas sobre desperdício de alimentos entre o campo e a mesa, envolvendo os processos de produção, comercialização, industrialização e consumo de alimentos no Brasil.

³ Paulo Freire (1921–1997), professor e autor de inúmeros livros sobre educação.

PARA SABER MAIS

- Site: www.nutricaoempauta.com.br. Este site é dirigido a profissionais que atuam na área de saúde e nutrição. Tem visual simples e vários artigos disponíveis para leitura e impressão. É possível encontrar informações sobre os valores nutricionais dos alimentos e também sobre prática de esportes e alimentação adequada.
- **Maria Cristina Faber Boog**
Tel.: (19) 3788-8836. E-mail: crisboog@fcm.unicamp.br