

COMIDA, CULTURA E PRAZER

Entrevista por Gricia Grazielle Oliveira, Graduanda em Nutrição (FSP/USP)

Fernanda Baeza Scagliusi é nutricionista e Professora Pós-Doc em Nutrição e Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da USP. Especialista no assunto Alimentação e Cultura, nos fala sobre comida, cultura, prazer e escolhas alimentares conscientes.

Revista Sustentarea (RS): Fernanda, podemos considerar que o ato de comer é, além de uma necessidade fisiológica, também uma expressão cultural?

Fernanda Baeza Scagliusi (FBS): Sim, na verdade o ato de comer faz uma ponte completa da natureza à cultura, certamente nós precisamos dos nutrientes para nos mantermos vivos, a saciação da fome e da sede é extremamente necessária, mas a forma como nós fazemos isso é absolutamente cultural, tanto que entre as populações do mundo, historicamente, não se tem diferenças tão gritantes em termos de necessidades nutricionais, mas se tem diferenças gritantes em relação a maneira como as pessoas comem. Então a maneira como elas atingem as necessidades nutricionais, o jeito que comem e o que elas comem vai depender de que tempo histórico estamos falando, de que contexto. Sob essa perspectiva alguns fatores como rituais, simbolismos, heranças, classe social, tradições e ideologias sobre a

alimentação podem influenciar brutalmente a forma de comer, tornando isso algo diferente entre os povos. Se você observar a alimentação de uma pessoa em Belém do Pará (BR) e comparar com a alimentação de alguém em Bangkok, capital da Tailândia, irá perceber padrões de alimentação muito diferentes. Então, embora a fome e a sede sejam necessidades vitais, são atendidas em termos culturais e históricos. A comida é interessante pois está nos dois campos ao mesmo tempo e não há como desvincular uma coisa da outra.

RS: Considerando a importância da cultura na alimentação, podemos afirmar que uma pessoa estará melhor nutrida se sua alimentação for baseada em comida de sua cultura?

FBS: Todas as sociedades sobreviveram porque se envolveram em uma alimentação adaptada aquilo que elas precisavam e que é coerente com seu padrões alimentares, com suas normas culturais, suas associações culturais. Sim, aquilo que está mais próximo das pessoas pode ter efeito mais benéfico à saúde do que comer algo muito distante de sua cultura original. A cultura e a culinária nos ajudam a entender aquilo que é comestível e aquilo que não é comestível, por exemplo, insetos são alimentos nutritivos, ricos em proteínas, inclusive a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura) recomendou recentemente para pensar na alimentação do futuro, porque teria um desequilíbrio ambiental bem menor do que a pecuária, e existem sociedades que classificam os insetos como

alimento e outras que não. Quando comemos a comida do nosso povo, há uma história, tradições, marcos dessa comida no povo, tem o que ela representa para o povo, e tudo isso compõe o que se pode chamar de “comer bem”, comer bem vai além de ingestão de nutrientes. Mas quando ocorrem perturbações nesse sistema é possível que surjam problemas na saúde, é como o caso das grandes indústrias de alimentos que fabricam alimentos ultraprocessados, estes nunca estiveram presentes em nenhuma cultura, são alimentos praticamente sem história ou pelo menos com uma história muito curta, são formulações na verdade, e não trazem grande benefício à saúde.

"As pessoas precisam procurar uma **alimentação** que faça **sentido** para elas."

Por outro lado, quando consumimos alimentos tradicionais da nossa cultura, estamos consumindo alimentos mais naturais, então não tem a pegada de carbono tão presente, não é necessário trazer alimentos de muito longe, come-se aquilo que está disponível naquele lugar. Tem pesquisas super interessantes que mostram como padrões alimentares considerados saudáveis como a “Dieta Mediterrânea” tem um efeito nos mediterrâneos, e tem outro efeito completamente diferente em outras populações para quem aquilo não faz sentido, não tem o mesmo efeito protetor à saúde como nas pessoas que se socializaram e passaram toda a história delas e de sua população comendo daquela maneira. Eu acho muito interessante como toda cultura consegue desenvolver um sistema alimentar, um sistema culinário próprio

com o qual ela vive muito bem sem precisar da intervenção de ninguém, e que não necessariamente irá se aplicar a outra população, porque tem que fazer sentido, se aquela população não tem motivação para comer vira uma questão de modismo e depois passa. Então, de fato as pessoas precisam procurar uma alimentação que faça sentido, esse é um termo muito importante, elas devem se apropriar da alimentação, pois se fizer sentido para elas, será prazeroso comer e, com certeza, trará maiores benefícios à saúde.

RS: Sendo a alimentação algo inerente ao ser humano, importante biológica e culturalmente, a que você atribui o surgimento de tantos distúrbios alimentares na população nas últimas décadas?

FBS: Existem vários fatores que desencadeiam tais distúrbios, alguns deles relacionados a imagem corporal, sendo que as mulheres estão em maior número de casos do que os homens. Por exemplo, as pessoas pensam muitas vezes: “se eu comer isso eu vou me tornar gorda”. E às vezes fazem associações a um alimento específico e não a alimentação como um todo. É claro, existem alimentos ruins, como bebidas açucaradas, já sabemos que elas estão associadas com excesso de peso, isso é indiscutível com as evidências científicas que temos atualmente, mas não é porque comi um doce depois do almoço que eu automaticamente irei engordar, porém por pensar desta maneira muitas mulheres acabam baseando suas escolhas alimentares na dicotomia: “esse alimento engorda” e “esse

alimento não engorda”. Isso exclui o prazer na comida e estimula uma visão distorcida referente a própria imagem, deixa de importar o quanto se gosta do alimento, os sentimentos e as memórias, e se faz parte ou não da vida da pessoa, tudo isso passa para segundo plano. E não deveria ser assim, pois faz parte de uma alimentação saudável comer com prazer, essa é uma das grandes mensagens inovadoras do Guia Alimentar para a População Brasileira, lançado em 2014. Nós podemos comer com prazer, isso nos faz bem, quando temos uma gripe e o olfato e paladar ficam comprometidos fica muito difícil comer, se nós não sentirmos prazer em comer a nutrição do corpo será algo muito difícil. O prazer é uma ferramenta essencial da Nutrição. Tem uma frase que diz: “quando o prazer em se alimentar é perdido, a nutrição sofre”. Nós precisamos de prazer para uma boa alimentação, não é somente comer as calorias certas, nutrientes certos, isso é muito importante, mas não é tudo.

"[...] Comer bem está associado com viver bem, com alegria, com liberdade de escolhas, com poder apontar o próprio caminho, e decidir as pessoas que se quer perto, e decidir as maneiras que se quer comer. Poder escolher o lugar, as pessoas e a comida. Isso é prazer."

RS: E para finalizar, qual o significado para você, pessoal e profissionalmente, de “comer com prazer”?

FBS: Para mim, comer com prazer tem a ver com a comida, sabor, textura, cor e até temperatura. Tem muito a ver com a companhia e o momento, que momento está, saindo de casa, com amigos, marido, família, piquenique com afilhados. Ou quando faço um prato que as pessoas gostam muito, isso dá muito prazer. A reciprocidade, comida que outras pessoas fazem, isso me deixa muito feliz. Acho que comida é união e isso para mim é um prazer. A comida é uma lente para enxergar e conhecer o mundo, quando eu viajo o roteiro culinário é o mais importante. Tem uma frase que diz que “a abstração conceitual da cultura se concretiza num prato”, podemos ficar horas debatendo a cultura de um lugar, mas se você come uma comida tradicional daquele lugar você entende a cultura e sente ela dentro de você, isso é acima de tudo, prazer. Para as outras pessoas comer bem está associado com viver bem, com alegria, com liberdade de escolhas, com poder apontar o próprio caminho, e decidir as pessoas que se quer perto, e decidir as maneiras que se quer comer. Poder escolher o lugar, as pessoas e a comida. Isso é prazer.

Fernanda Baeza Scagliusi,
Nutricionista e Professora
Pós-Doc em Nutrição e
Saúde Pública da
Faculdade de Saúde
Pública da USP.
Especialista em
Alimentação e Cultura

