

Anomia e gastro-anomia: a comida industrializada e seu impacto nas escolhas alimentares contemporâneas

Joana Pellerano*

Resumo

O objetivo do presente trabalho é entender os conceitos de anomia e gastro-anomia e refletir sobre uma importante consequência da industrialização alimentar no ponto de vista dos consumidores: o impacto do fenômeno nas escolhas alimentares. Para tanto, a metodologia do trabalho aliou pesquisas teórica e empírica. Como parte da pesquisa bibliográfica, conta principalmente com os autores Claude Fischler (1995, 1999 2010a, 2010b) e Émile Durkheim (1966, 1999, 2000). A pesquisa de campo foi qualitativa e envolveu oito moradores cidade de São Paulo (SP) com idades entre 20 e 59 anos com renda mensal familiar superior a 15 salários mínimos, faixa que mais consome alimentos industrializados de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010). O enfraquecimento das regras que garantem coesão social tem seu impacto também à mesa, e a alimentação é terreno fértil para entender como os consumidores resolvem essa questão e decidem o que vão ingerir para garantir saúde e prazer.

Palavras-chave: anomia; gastro-anomia; alimentação; alimentos industrializados; cacofonia alimentar.

Abstract

The objective of this study is to understand the concepts of anomie and gastro-anomie and reflect on an important consequence of food processing at the point of view of consumers: the impact of the phenomenon in food choices. Therefore, the methodology of the work allied theoretical and empirical research. As part of the literature, the most prominent authors were Claude Fischler (1995, 1999 2010a, 2010b) and Emile Durkheim (1966, 1999, 2000). The field research was qualitative and involved eight residents city of São Paulo (SP) aged 20 to 59 years with monthly family income above 15 minimum wages, track that consumes more processed foods according to the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE, 2010). The weakening of rules that guarantee social cohesion has its impact also on the table, and the food is fertile ground to understand how consumers resolve this issue and decide what they ingest to ensure health and pleasure.

Keywords: anomie; gastro-anomie; food; processed foods; food cacophony

* Jornalista; mestre em Ciências Sociais - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC – SP) e em Comunicação e Gastronomia - Universitat de Vic (Espanha); e especialista em Gastronomia: Vivências Culturais - Centro Universitário Senac. Coordenadora e docente da especialização em Gastronomia: História e Cultura do Centro Universitário Senac.

Introdução

Quando uma sociedade vê enfraquecerem-se as regras que a mantêm coesa e relevante, vê também o desmembramento de suas células sociais e o desamparo de seus cidadãos. A globalização e o enfraquecimento das instituições de autoridade, como a Igreja e o Estado, e de suas ideologias aliviaram as pressões das categorias sociais de pertencimento e produziram um individualismo sem precedentes.

Para o sociólogo Émile Durkheim (1999, 2000), o colapso da regulação normativa, ou a anomia, é um estado patológico para a sociedade que cobra seu preço também no âmbito particular, suscitando comportamentos destrutivos. O sociólogo Claude Fischler (1995, 1999 2010a, 2010b) vê esse tipo de angústia no campo alimentar, onde a força reguladora que estrutura a gastronomia é substituída pela gastro-anomia, exigindo do consumidor certa competência para fazer as escolhas certas na hora de alimentar-se, escolhas essas que eram feitas sem pensar.

Na alimentação, uma variável importante é somada ao enfraquecimento das autoridades e a novas fontes de comida e de jeitos de comer difundidos com a globalização: a industrialização alimentar. Vivemos em uma época em que “uma porção substancial do esforço culinário coletivo foi redirecionada da cozinha para a fábrica” (Fischler, 1995:534, tradução nossa), e a indústria alimentícia passa a ser responsável por boa parte das refeições.

A sistematização de uma produção constante e barata de bens que auxiliam o consumidor a suprir uma de suas necessidades básicas sem fazer força tem o efeito esperado: ao longo dos últimos três séculos, o consumo dos alimentos industrializados se consolidou, provocando impacto nos hábitos e nas preferências alimentares de consumidores de diversas partes do mundo, incluindo o Brasil. Diante desse quadro, o comensal acaba criando novas formas de comer e de se relacionar com a comida na tentativa de facilitar suas decisões alimentares e manter-se saudável, o que pode trazer grande insegurança para a mesa.

O objetivo do presente trabalho é entender os conceitos de anomia e gastro-anomia e refletir sobre uma importante consequência da industrialização alimentar no ponto de vista dos consumidores: o impacto do fenômeno nas escolhas alimentares. A análise apresentada aqui é baseada na dissertação de mestrado *Embalados e prontos para comer: Relações de consumo e incorporação de alimentos industrializados*, realizada pela autora com bolsa CNPq e aprovada pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC- SP (Pellerano, 2014).

A metodologia aliou pesquisa teórica e pesquisa empírica. Como parte da pesquisa bibliográfica, foi realizada uma revisão bibliográfica do conceito de Émile Durkheim (1966, 1999,

2000) e da derivação criada por Claude Fischler (1995, 1999 2010a, 2010b). A reflexão partiu ainda de uma pesquisa qualitativa com entrevistas semiestruturadas em profundidade com homens e mulheres habitantes da cidade de São Paulo (SP) com idades entre 20 e 59 anos, responsáveis ou corresponsáveis pela compra de alimentos no domicílio. Todos têm renda mensal familiar superior a 15 salários mínimos, faixa que mais consome alimentos industrializados de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010). O quadro abaixo mostra o perfil dos entrevistados:

Entrevistado	Idade	Profissão
Adriana	34 anos	Estilista
Bianca	33 anos	Publicitária
Carlos	41 anos	professor universitário
Danilo	28 anos	Fisioterapeuta
Eliana	24 anos	<i>designer</i> gráfica
Gabriela	58 anos	Gastróloga
Heitor	47 anos	Biólogo
Isabela	45 anos	administradora e estudante de Nutrição

Quadro I - Entrevistados. Fonte: a autora (2015)

As oito entrevistas analisadas aqui aconteceram entre os dias 1 de maio de 2013 e 5 de fevereiro de 2014 em locais e horários indicados pelos entrevistados, seguiram um tom informal e foram registradas com gravador digital. As transcrições foram feitas de forma literal, sem tirar gírias ou vícios de linguagem, eliminando apenas palavras repetidas. As informações obtidas na pesquisa de campo foram analisadas juntamente com a bagagem trazida pela pesquisa bibliográfica, e ambas aparecem de forma direta e indireta ao longo do trabalho.

1 - Novas formas de comer e novos critérios de escolha alimentar

O homem come para viver, mas não se alimenta de qualquer jeito. Implícitas em cada refeição estão regras que ditam o que deve ou não ser consumido e em que proporção, circunstância

e companhia. Para Poulain (2004) e Contreras Hernández e Grácia-Arnaiz (2005), essas normas fazem parte do sistema alimentar, um conjunto das estruturas tecnológicas e sociais constituintes do processo que vai da produção ao consumo de alimentos reconhecidos pelo consumidor como comestíveis. Ou seja, a combinação que se entende mais adequada entre diferentes possibilidades de produção (caça, coleta, cultivo), distribuição (centralizada ou não), transação comercial (compra e venda, troca, oferenda), preparo (comer cru ou cozido, e de que forma transformar esse alimento), combinação de ingredientes (arroz com feijão como no Brasil ou com coelho e frutos do mar, como na Espanha) e consumo (sozinho, com companhia, à mesa de jantar, em frente à televisão, na lanchonete).

Em entrevista a Miriam Goldenberg (2011), Fischler explica que essas regras são seguidas mesmo que o comensal não se dê conta delas. Fazendo uma conexão entre linguagem e alimentação, o sociólogo lembra que não pensamos conscientemente na gramática e na sintaxe do que falamos, da mesma forma como não nos damos conta da estrutura que se esconde por trás das escolhas feitas ao comer. Porém, atualmente, a consciência emerge diante de grandes transformações que afetam e questionam o sistema alimentar.

A forma como o ser humano come se molda em contextos socioeconômicos, culturais e tecnológicos. Fischler (1995) defende que, nas últimas décadas, a alimentação se converteu em uma indústria que afasta o consumidor do processo produtivo e transforma o que comemos de forma estrutural. A indústria alimentícia se responsabiliza pelo alimento, do beneficiamento do ingrediente (como o milho em conserva ou as saladas higienizadas) ao prato pronto (como as lasanhas congeladas), passando por etapas intermediárias (como massa folhada pronta para ser recheada e assada). Esses produtos são chamados por Fischler (1995:187, tradução nossa) de “alimentos-serviço”, já que a indústria os transforma a fim de economizar tempo e trabalho do cozinheiro/consumidor, além de acabar convertendo essa figura de prestador de serviços em distribuidor (*Idem*, 1999).

Mas o que são e como nasceram tais alimentos-serviço preparados pela indústria para facilitar a vida dos consumidores? De acordo com o Governo Brasileiro, para fins de regulamentação do que é produzido pela indústria, alimento é toda “substância destinada a ser ingerida pelo homem e fornecer elementos necessários a seu desenvolvimento e manutenção” (Decreto nº 55.871, 1965: s/p).

Dentro da indústria, os alimentos passam por um processamento, que é definido por Monteiro *et al.* (2010) como uma série de operações que transformam o ingrediente fresco em um produto mais fácil de transportar, conservar e preparar. Os autores propõem uma classificação desses alimentos industrializados em três grupos com base na extensão e no propósito do

processamento pelo qual passaram em sua produção: alimentos não processados ou minimamente processados (como salada higienizada ou leite pasteurizado), substâncias extraídas dos alimentos minimamente processados que costumam entrar em outras preparações (como óleos) e produtos alimentícios ultraprocessados prontos para o consumo (como lasanha congelada). Ou seja, mesmo aquilo que mal percebemos como industrializado - ervilha congelada, por exemplo - entra nessa categoria por sua passagem pela indústria.

Segundo pesquisas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizadas a partir da década de 1970¹, o consumo da comida industrializada cresce de forma consistente no Brasil. Os dados mostram que o consumo de arroz e feijão, dois dos ingredientes mais emblemáticos do sistema alimentar brasileiro, caiu em média 60% (de 31,5 kg para 12,5 kg) e 49% (de 14,6 kg para 7,4 kg), respectivamente, entre 1974 e 2009. Já o consumo de refrigerante de guaraná e iogurte cresceu de forma extraordinária: entre 1974 e 2003, 490% (de 1,2 kg para 5,9 kg) e 702% (de 0,3 kg para 2,4 kg), respectivamente, seguidos por uma estabilização nas compras. A POF atesta que o grupo “Alimentos preparados e misturas industriais”, apesar de apresentar média de consumo inferior a outros grupos, teve o maior aumento relativo, principalmente na última década: em 2002-2003, cada domicílio comprava, em média, 2,560 kg desse tipo de produto; em 2008-2009, já eram comprados 3,506 kg, um aumento de 37% (IBGE, 2010).

Além dessas transformações na dieta básica, as opções multiplicaram-se, exigindo do consumidor uma nova competência para comer e critérios de escolha mais rígidos. Para Isabela (2014), entrevistada para essa pesquisa, a variedade alimentar pode ser positiva para a saúde e para o prazer, desde que saibamos aproveitá-la: “Você tem uma variedade imensa de tudo que você quiser. Então eu acho que [...] se piorou para as pessoas em termos de saúde é em função das escolhas erradas, né? Porque você pode ter uma variedade absurda pra escolher, mas você tem que saber escolher”.

Quem não tem critérios de escolha tão claros não compartilha desse entusiasmo, como pode ser percebido na afirmação da entrevistada Gabriela (2014):

¹ O Estudo Nacional da Despesa Familiar (ENDEF), realizado em 1974-1975, foi substituído pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 1987-1988, 1995-1996, 2002-2003 e 2008-2009. A POF registra “quantidades da aquisição de alimentos para consumo no domicílio, *per capita*, no ano, de alimentos e bebidas da população residente no Brasil em diferentes recortes geográficos, classes de rendimentos, situação do domicílio e formas de aquisição” (IBGE, 2010:s/p). Com isso, “visa, principalmente, mensurar as estruturas de consumo, dos gastos, dos rendimentos e parte da variação patrimonial das famílias. Possibilita traçar, portanto, um perfil das condições de vida da população brasileira a partir da análise de seus orçamentos domésticos” (*Ibidem*: s/p). O IBGE tem a intenção de realizar a pesquisa anualmente a partir de 2016.

Anomia e gastro-anomia

Tem muitas opções, inclusive os cardápios dos restaurantes. [...] Os cardápios são extensos, as opções são muitas nos supermercados e tudo mais, então as pessoas têm que levar “N” fatores em consideração. [...] Acho que uma das coisas mais difíceis da vida é escolher entre isso ou aquilo, você sempre fica com a impressão de que está perdendo alguma coisa. [...] Essa oferta deixa a gente meio perdido.

Para Fischler e Masson (2010a), essa angústia é comum quando há muitas opções de escolha. Em vez de trazer satisfação, as possibilidades excessivas geram ansiedade e medo do arrependimento, o que faz com que o consumidor médio chegue a preferir certa escassez de escolhas. Um exemplo: em pesquisa comandada por essa dupla com seis mil pessoas nos Estados Unidos, França, Alemanha, Inglaterra, Itália e Suíça, por exemplo, apenas o primeiro país preferiu uma sorveteria fictícia com 50 sabores em vez de outra com apenas 10.

2 - Anomia e gastro-anomia

Fischler (1995) percebe que essa variedade de escolhas se amplia paralelamente ao enfraquecimento dos determinismos sociais que regiam diferentes aspectos da vida, como a família, a educação dos filhos, as amizades e os amores e, claro, a alimentação. Além disso, a diversidade questiona a validade das próprias regras que ajudam na eleição dessa ou daquela opção, complicando ainda mais a vida do homem contemporâneo.

A combinação entre esses fatores reforça uma autonomia que Fischler (*Ibidem*) relaciona à anomia: quando as regras antes acordadas consensualmente dentro do grupo social passam a dar lugar à competência individual para a escolha. A anomia, então, apesar de ser confundida com a ausência de regras, seria o estado em que essas se mostram insuficientes, deixando cada indivíduo por conta própria.

Durkheim (1999, 2000) defendia que esse colapso da regulação normativa representa um estado patológico para a sociedade e para seus indivíduos. Nesse autor, o conceito de anomia aparece pela primeira vez no livro *Da divisão do trabalho social* (1999), originalmente publicado em 1893, na tentativa de explicar o papel da divisão de trabalho na manutenção da coesão social. Mas tal conceito se desenvolve a partir da pesquisa que Durkheim faz sobre um preço que a anomia pode cobrar no âmbito particular: o suicídio.

Se os motivos que levam alguém a tirar a própria vida fossem individuais, as taxas não sofreriam grandes variações ao longo do tempo. Mas não foi essa realidade que a pesquisa de Durkheim revelou. O autor descobriu que há momentos específicos em cada sociedade cuja disposição para o suicídio aumenta, o que não pode ser explicado por motivações extrassociais, como estados psicopáticos, raça, hereditariedade, geografia ou clima. O suicídio anômico acontece

em uma sociedade com pouca integração social em períodos excepcionais nos quais as regras perdem efetividade ou são desvirtuadas devido a grandes transformações, sejam elas positivas ou negativas, como uma crise financeira ou a súbita prosperidade de uma nação. Durante esses períodos de “perturbações da ordem coletiva” (*Idem*, 2000:311), a principal consequência é o enfraquecimento do poder regulador que viabiliza desejos e expectativas individuais sem perder o equilíbrio da sociedade como um todo.

O suicídio poderia ser encarado como um indicador do estado moral da sociedade; o aumento das taxas do fenômeno é sinal de que as regras responsáveis por manter a ordem social não estão exercendo sua função de forma eficaz. Essa percepção reforçava as propostas estabelecidas por Durkheim para a Sociologia: o ato supostamente privado era, na verdade, um fato social, e “a causa determinante de um fato social deve ser buscada entre os fatos sociais anteriores, e não entre os estados de consciência individual” (*Idem*, 1966:102).

A situação emerge quando as regras se mostram insuficientes e a relação entre os indivíduos e as comunidades da qual fazem parte perde em regulação e integração (*Idem*, 1966, 2000). Se nada é como antes e os esforços produzem um resultado diferente do esperado, o indivíduo sente-se desamparado, alienado dos valores e objetivos que antes compartilhava com seus semelhantes. Assim, enfraquece também o comprometimento que esse indivíduo possuía com o grupo.

A instabilidade causada pela anomia é percebida por Durkheim, também, quando a industrialização segmenta e padroniza o processo produtivo nas fábricas, relegando a importância do papel do operário ao segundo plano (*Idem*, 1999). Com essa reflexão, estendeu o uso do conceito de anomia para explicar grande variedade de fatos sociais, exemplo seguido por diversos sociólogos ao longo do tempo. O enfraquecimento da força reguladora que mantém a ordem foi percebido também por pesquisadores dos estudos da alimentação, que identificaram, como defesa, o surgimento de novas formas pouco ortodoxas de comer e de se relacionar com os alimentos.

Fischler (1995) crê que as regras culinárias tradicionais que estruturam a gastronomia – incluindo o modo de produção, colheita e distribuição dos ingredientes, o processamento, as técnicas de cocção, o consumo em si e os valores culturais que regem todas essas etapas – também estão passando por um processo de desinstitucionalização, principalmente no Ocidente. A força reguladora que estrutura a gastronomia é substituída pela gastro-anomia (Fischler, 1995, 2010a, 2010b), a flexibilização dos critérios de escolha alimentar socialmente aceitos dentro do grupo. Dessa forma, o consumidor acaba criando novas maneiras de comer e de se relacionar com a comida, na tentativa de facilitar suas decisões alimentares, o que pode trazer ainda mais insegurança para a mesa. Para o autor (2010b:10), “se os códigos, as regras, as normas que enquadram culturalmente o comer podem ser burladas ou subvertidas tão facilmente, é, sem dúvida, porque já

estão fragilizadas, rachadas, desordenadas”.

Um exemplo diz respeito à distribuição das refeições ao longo do dia: Fischler (1995, 2010a, 2010b) chama a atenção para os *snacks* norte-americanos, hábito de beliscar entre o café da manhã, almoço e jantar que foi exportado para muitos países. Os brasileiros também seguem a tendência, como conta a entrevistada Isabela (2014): “Antigamente tinha um horário mais certinho, né? Então você tomava café, [...] almoçava, aí tinha o lanche da tarde e o jantar. Eu acho que não tinha o hábito, pelo menos eu não tinha muito, de ficar comendo fora dos horários, né? Acho que hoje é meio solto”.

A quebra na rigidez nos horários das refeições é percebida também por Heitor (2014): “Eu vejo por mamãe. Mamãe sempre foi extremamente regrada, né, quando a gente era criança. Mas agora ela mora sozinha. É uma bagunça total, ela não tá nem aí. Ela toma café às 11, vai almoçar às 3 da tarde, né? Ela não almoça às vezes porque está com preguiça de fazer comida!”. É curioso para o entrevistado ver a pessoa responsável por estabelecer as regras em sua infância ignorá-las totalmente em uma nova fase da vida.

Aliás, é unânime a lembrança de que as regras eram mais rígidas na infância, e é possível perceber que os entrevistados valorizam a referência que receberam dos pais. A administradora Isabela (2014) tem a lembrança mais emblemática: com os pais como tutores da mesa, as decisões eram tomadas antes que ela tivesse a chance de escolher o paladar em detrimento da saúde.

Quando eu casei, que eu saí da casa dos meus pais, a minha alimentação mudou radicalmente pra pior, né? Então tudo que eu comia de saudável lá [na casa dos pais]... [...] Eu lembro que eu ia mais pelo que eu achava gostoso, eu nunca fui pelo que eu achava tão saudável. [...] Comprava congelado; quando fazia bolo, comprava bolo de pacote [...]. Tanto é que depois de adulta até engordei bem mais. Comia bem mal. Eu passava às vezes semanas sem comer salada ou fruta. Era bem diferente do que eu comia na infância né? Até porque você fica com menos tempo, eu acho que não pensa muito sobre a comida. Eu não pensava. [...] Na verdade, depois que eu saí do meu trabalho e tive outro trabalho que eu almoçava na casa dos meus pais, aí eu mudei de novo, voltei a comer sempre arroz integral, feijão, salada de novo, né?

Além disso, na casa dos pais as regras eram mais claras, como conta a entrevistada Adriana (2013):

Meus pais nunca foram de dar muita moleza assim nessa história de comida, sabe? Tipo tinha que comer o que tava na mesa e tinha que comer até o fim do prato [...]. Não tinha muito “ah, não como isso então faz uma coisa especial pra mim”, nada disso, sabe? Era aquilo, era aquilo e pronto. Na minha casa sempre tinha salada, um tipo de carne, arroz, algum complemento. Sempre tinha legume, verdura e tinha que comer que nem adulto.

A história se repetia na casa de Heitor (2014), e o biólogo percebe uma mudança na rigidez em relação às crianças de hoje:

Eu não tinha muita opção, eu tinha que comer o que se colocava no prato, o que a minha mãe fazia. Não tinha essa coisa de “eu não gosto disso”. Meu pai nunca admitiu isso. O que eu percebo hoje, como hoje a gente tem mais opções... E hoje você não impõe tanto a sua vontade

Anomia e gastro-anomia

para filho, eu percebo isso, né? Você pode sugerir, você pode até ser um pouco mais enfático, mas você não bate numa criança pra ela comer, né, como antigamente era. [...] O que eu sinto é que eles têm mais opções, [...] a escolha eles têm. É uma época diferente da minha porque mamãe fazia, você tinha que comer aquilo e ponto. Não tinha esse negócio “ah, não gosto de cebola”, “ah, não gosto de alho”. Tira e come!

Isabela (2014) também percebe que as crianças de hoje têm voz ativa em sua alimentação, e conta que a insistência de seus dois filhos influencia na compra: “Eu acabo abrindo mão mais do que eu gostaria, né? Então às vezes comem mais salgadinhos, [...] compro um suco pronto porque eles gostam de um sabor que eu não vou ter a fruta pra fazer em casa”. Para a administradora e estudante de Nutrição, os pais cedo ou tarde cedem às escolhas infantis, que são regidas geralmente por conveniência e sabor:

Hoje em dia as pessoas compram tudo bolinho pronto, suquinho pronto, biscoito recheado. Tem gente que leva até salgadinho pra escola! Então lanche da escola que eu levava até bolinho de arroz ou sanduíche natural e suco natural, hoje não acontece tanto. Fruta em geral as pessoas levam pouco porque dá mais trabalho, tem que cortar ou a criança não gosta muito. E dentro de casa também, porque, como você compra muita coisa industrializada pronta, então tem todos os saquinhos em casa, né? [...] A criança fica algumas horas sozinha em casa, é isso que ela vai pegar porque em termos de paladar ela acha realmente mais gostoso.

Além de focado nas preferências da nova geração, o cardápio infantil atual aparece também mais reduzido. Heitor (2014) observa a tendência nos dois filhos e nas crianças com quem eles convivem:

Às vezes a gente vai num restaurante, nós somos sócios de um clube, os amiguinhos [dos filhos] vão almoçar com a gente no clube, e assim, eles só comem batata frita e bife! É uma coisa! Eles não têm uma variedade alimentar grande, um paladar mais amplo. Não sei se é porque eles ficam muito com a empregada, alguma coisa. O paladar deles e o gosto deles é muito restrito, eu percebo, né? [...] Eu vejo essa diferença, da amplitude... Eu percebo que eles gostam muito de fritura. Não vou dizer que meus filhos não gostam de fritura, gostam também de fritura, entendeu? Mas é uma coisa assim impressionante como só comem batata frita aquelas crianças!

Gabriela (2014) também vê a variedade alimentar diminuir quando compara sua alimentação com a de sua filha de 31 anos e a de seu neto, de 3:

Eu acho que isso vai piorando a cada geração. Porque, se você diminui o leque de coisas que as pessoas estão habituadas a comer... Se a minha filha já come menos do que eu comi, e o filho dela tem a tendência de comer menos ainda, cada vez vai reduzindo. [...] O apelo da cozinha do *fast food*, da comida fácil, em função dessas dificuldades, as pessoas trabalhando, é grande. As crianças hoje em dia têm um poder enorme sobre os adultos. Os adultos não podem com elas, a grande maioria. Aí a criança não quer, não quer, bate o pé [...] e a criança acaba comendo só o que não deve.

Não é difícil imaginar que a relação que essas crianças terão com a comida vai ser mais conturbada que a das gerações anteriores. Isso porque, mesmo entre os entrevistados que cresceram em ambiente mais regrado, a autonomia de tomar as próprias decisões na vida adulta já gera

alterações na forma de comer. Adriana (2013) afirma que, “de uns anos pra cá”, ficou mais “descontrolada” com relação a o que, quanto e quando comer.

Eu acho que antes eu tinha uma relação mais tranquila: era hora de comer, eu comia, e tava satisfeita e depois eu ia fazer outra coisa, não pensava em comida. E eu percebo que na minha vida adulta eu comecei a ter uma relação bem mais obsessiva com comida [risos], bem mais “noiada”. Eu percebo que tem uma necessidade muito maior de estar comendo. E às vezes eu sei que é puramente por ansiedade ou por alguma coisa emocional. Eu desenvolvo umas coisas que às vezes não fazem muito sentido, sabe? Sabe aquela comilança sem fim que nada satisfaz? Tento pensar “ah, vou comer só mais isso” e nada combina com nada; você vai pegando tudo que tem na cozinha, vai misturando, “ah, vou fazer um só lanchinho, comer só umas castanhas”, aí você vai e vê que aquilo não é suficiente, daí você descobre que tem um pão com queijo, “então vou fazer um pão com queijo”, aí de repente dá vontade de comer um doce, e eu “ai, meu Deus, vou comer chocolate”, aí dá vontade de comer um salgado, e não para. Eu percebo bastante isso, que tem essa relação assim mais doentia com a comida [risos].

É interessante perceber que, sem a “supervisão” dos pais, a estilista se descuidou da alimentação que considera adequada; passou a comer mais e a usar a comida como “muleta emocional”. Salaria também que costuma burlar uma importante orientação do sistema alimentar: a combinação de ingredientes. Porém, mesmo sem seguir algumas orientações dos mediadores, principalmente os ligados à saúde e nutrição, mostra que as conhece ao reprovar seu próprio comportamento em função delas. E aí mora outro problema: o excesso de informação é parceiro da anomia, e, sem as regras aparentes, o consumidor vê sua relação com a alimentação se tornar mais conturbada, como aparece nas entrevistas.

3 - Cacofonia alimentar e saúde

As razões para a gastro-anomia incluiriam não apenas essa flexibilização das sanções sociais e a abundância alimentar, mas também a proliferação de informações que bombardeiam o consumidor, tornando as decisões mais individualizadas e incertas. Essas informações vêm da mídia, de médicos e nutricionistas e dos anúncios publicitários da indústria alimentícia, entre outros mediadores cujos discursos de prescrição e proibição nem sempre convergem, criando uma “cacofonia alimentar” (Fischler, 1995:207, tradução nossa).

Os exemplos são muitos e estão presentes na memória do consumidor. Na década de 1970, para garantir a saúde cardíaca, manteiga e banha foram preteridas por margarina e óleos vegetais; mas, 30 anos depois, voltaram à mesa com a descoberta de gordura trans, ainda mais nociva, em seus rivais. Carne vermelha e ovos já “condenaram” e “salvaram” gerações. E açúcar e adoçantes artificiais se alternam nas listas de prescrições e restrições das revistas de dieta.

Hiperinformados, os indivíduos se encontram em eterno estado de alerta a respeito da próxima novidade ou ameaça alimentar. A preocupação com a saúde é uma constante entre os entrevistados para essa pesquisa, e esse aspecto entra em cena na tentativa de regular o que comem.

Isabela (2014), por exemplo, conta que a idade a fez buscar uma alimentação mais balanceada.

Depois dos 40 [anos] eu acho que caiu mais a ficha, né, depois que você vê umas mudanças já acontecendo com você, que você vê que começou o processo de envelhecimento... [risos]. E eu sou apavorada com doença, então pra mim prevenção é super importante. Então aí eu mudei radicalmente, eu como desde então sempre pelo menos três frutas por dia, como legumes, salada, tomo muita água, evito comer doce, evito comer fritura. [...] Na verdade, além de evitar o que faz mal, essas coisas pra mim já são prazerosas: coisas integrais, essas frutas, tudo isso, suco que eu faço, vitaminas com linhaça, tudo pra mim faz parte da minha rotina e eu adoro.

A busca por um estilo de vida mais saudável tem outro lado: a necessidade de controlar a alimentação para manter o peso ou emagrecer apareceu frequentemente nas entrevistas, principalmente no discurso feminino (“tenho horror a ficar gorda!”). Muitas vezes, a balança justifica escolhas curiosas, em um fenômeno percebido por Poulain (2009). Segundo o autor, o conhecimento nutricional foi adotado como discurso oficial de uma indústria que sobrevive graças à lipofobia. Com o excesso de peso visto como doença, as indústrias farmacêutica e alimentícia lucram com a prescrição de um suposto equilíbrio alimentar cujas regras mudam periodicamente.

Tudo isso é percebido na fala da entrevistada Bianca (2013):

Tenho um pouco de preocupação com caloria, então, pra não me exceder, a minha técnica é comer de tudo um pouco. Então eu não me privo de nada, eu como tudo o que eu quero, só que em quantidades pequenas. [...] Pra eu não ficar comendo arroz todo dia, eu substituo por qualquer outra massa. Se tem um macarrão, se tem uma batata [...], eu deixo de comer o arroz pra poder comer essas outras coisas. [...] Com isso eu deixei de comer feijão [...] porque o feijão só combina com arroz, nem sempre combina com macarrão ou combina com batata. E acabou “gente, eu como pouquíssimo feijão”, porque eu deixei de comer o arroz. [...] E às vezes até substituo por remédio mesmo, ferro, às vezes tá faltando ferro. Falam [para comer] folha verde [pelo conteúdo de ferro], aí eu vou e coloco um brócolis lá, “oi, brócolis!”, porque eu sei que eu não tô comendo ferro. Tento dar uma equilibrada.

Na busca pelo tão sonhado equilíbrio alimentar, a publicitária faz escolhas que a afastam de pontos que valoriza dentro do sistema alimentar, como revela ao lamentar o abandono do feijão. É quase um paradoxo: enquanto busca equilíbrio, de um lado, Bianca se desequilibra do outro, exigindo uma vigilância maior com a saúde e até a suplementação de nutrientes por meio de remédios.

De acordo com as entrevistas, as restrições dietéticas que afastam o excesso de peso se alternam com episódios de indulgência. Apesar de tentar manter uma alimentação que chama de

balanceada, Carlos (2013) confessa: “eu tenho meu momento gordo, de ‘ah, eu quero o negócio com gordura mesmo!’. Tem dia que a gente precisa disso”. Eliana (2013) concorda e reclama do discurso padronizado, restritivo e impositivo dos profissionais de nutrição, candidatos a estabelecer as novas regras da alimentação:

Na maioria das vezes você vai numa nutricionista, ela imprime um Word com uma receita já pronta, cheia de proibições. Eu não vou seguir isso! Não dá vontade. [...] Dá a impressão de que eu não posso fazer as pequenas coisas que me deixam feliz. Por exemplo, se eu tô puta no trabalho – “ai, meu Deus, quero um chocolate!” – e eu não posso comer chocolate fico “mas por quê?”, e aquela lágrima escorre assim. É minha gotinha de felicidade e você tá arrancando de mim!

Na tentativa de burlar as restrições propostas por esses mediadores, a indústria da alimentação introduz os produtos *diet* e *light*, adotados em larga escala por quem busca corpo e saúde perfeitos. A esposa de Heitor (2014) tem essa preocupação: “A minha mulher tenta convencer que tem que usar *blaquet* de peru. Eu na verdade gosto de presunto, né, mortadela, mas ela tenta [fazer] a gente [comer] aquela coisa de peru, que é mais *light*”.

Pensando na balança, Bianca (2013) sempre procura trocar produtos por sua versão com menos calorias, estratégia que deu certo com o presunto, substituído por um embutido de peru, com o requeijão *light* e com o leite semidesnatado, mas que não foi bem-sucedida com o iogurte tipo grego – “odiei!” – e com o refrigerante. A estilista Adriana (2013) segue a mesma estratégia e só adota substituições que agradam ao paladar:

[Consumo apenas] coisas que eu acho que não influenciam no sabor. Porque se um *light* tiver um sabor ruim, um sabor que não seja tão bom quanto o normal, daí eu não como. [...] Por exemplo, Coca Zero. Não gosto do gosto. Tem gente que adora, que acha que Coca Zero é melhor que Coca normal, mas, pra mim, eu não gosto daquele gosto de adoçante às vezes que fica em alguns produtos, principalmente doces, quando eles são *light* e *diet*.

De acordo com Pollan (2008), essa busca pelo entendimento do que comemos faz a população adotar soluções deterministas como o nutricionismo, que prega que a alimentação deve ter como objetivo único a manutenção da saúde física e que, por isso, devemos valorizar os nutrientes em detrimento da comida que os contêm e a opinião dos cientistas sobre como aproveitá-los melhor.

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 [dos supermercados], termos novos de ressonância científica como “colesterol”, “fibra” e “gordura saturada” começaram a vir estampados em destaque (Pollan, 2008:26, grifos do autor).

O autor mostra como jornalistas e políticos – e não médicos e nutricionistas – determinaram que carne, pão ou fruta fossem trocados por quantidades de vitaminas e de calorias na cabeça do

consumidor: nos Estados Unidos, uma das nações mais influentes do mundo, os cientistas passaram a associar comida a proteínas, gorduras e carboidratos para demonizar e enaltecer determinados alimentos sem precisar citar seus nomes e, assim, evitar se indispor com a indústria de alimentos. A partir daí, a culpa das doenças cardíacas não era mais da carne bovina, mas da gordura animal, termo que distancia o perigo do bife e dos poderosos fazendeiros de gado confinado.

Essa atitude teria fortalecido uma “cientifização” na alimentação que confunde ainda mais o consumidor. Para Contreras Hernández,

[...] a julgar pelas publicações científicas, pela sua repercussão nos meios de comunicação e, inclusive, pela publicidade alimentar, a nossa sociedade contemporânea não parece que “come” maçãs, carne de frango ou de porco, atum, couve-flor, pão, iogurte ou bebe vinho ou cerveja, e, sim, parece que consome cálcio, ferro, polifenóis, flavonoides, vitaminas das mais diversas, carotenoides, glucosinolatos, fibra, ácidos graxos, licopeno, esteróis, ácido oleico, fósforo, álcool etílico etc. (2011:21-22, grifo do autor).

A incerteza gerada pelas escolhas individuais faz com que muitos consumidores tentem controlar sua dieta de forma extremamente rígida, a ponto de gerar uma nova forma de transtorno alimentar tão grave quanto a anorexia e a bulimia, que focam na quantidade. Na década de 1990, o médico norte-americano Steven Bratman percebeu uma tendência que batizou de ortorexia nervosa, ou a obsessão por comer de forma correta e saudável (Bratman; Knight, 2001). Para Bratman, a condição surge quando o indivíduo ignora o prazer da alimentação e se limita a comer alimentos que considera 100% saudáveis, riscando da dieta açúcar, gorduras, agrotóxicos e transgênicos, além de produtos potencialmente alergênicos, como os que contêm lactose, glúten, corantes e conservantes. As dietas passam a ser cada vez mais restritivas, eliminando grupos inteiros de alimentos e nutrientes importantes, o que, além de afetar a saúde, isola o indivíduo do convívio social.

A atenção ao consumo de alimentos saudáveis, deslocada de uma igual preocupação com o sabor, chega a aparecer em algumas das entrevistas. Os entrevistados afirmam que leem atentamente os rótulos dos produtos industrializados na busca por alimentos mais “naturais” (ou seja, com menos interferência do processamento industrial) e com menos calorias, gorduras, sódio, conservantes e corantes.

Carlos (2013) conta que sua busca por uma dieta mais saudável começou pela inspeção dos rótulos:

Eu li muito rótulo, então eu como poucas coisas com conservante, com corantes, e os industrializados trazem muito isso. Sempre tem algum corante pra deixar o negócio mais apetitoso e conservantes “X”, “Y”, “I”, aquelas letras todas. Então eu vou excluindo da minha alimentação tudo isso. Tô procurando o mais natural possível, sabendo que hoje em dia é quase impossível. [...] Mesmo tendo a alimentação meio “ah, muito carboidrato, muita gordura”, sem pensar no equilíbrio do prato eu já comecei a pensar em rótulos e já comecei a excluir algumas

coisas. E daí acho que depois veio a questão do equilíbrio, e a questão do rótulo já tava lá. Então o negócio agora tá complexo porque tudo que eu pego eu preciso ver o que tem; que corante, que espessante, o que tá preservando aquele alimento. Então o negócio ficou um pouquinho tenso [risos].

O entrevistado Danilo (2013) tem um discurso bastante similar. Ao ler atentamente as embalagens, o fisioterapeuta diz que busca “qualidade do produto, quantidade de calorias, se tem gordura trans ou não. Isso aí é fundamental hoje quando eu vou comprar alguma coisa pra comer, sempre dou uma olhada no rótulo [para] ver se tem ou não. E ver o quanto mais natural possível”.

Depois de ler uma reportagem, Isabela (2014) passou a desconfiar do pão de forma integral industrializado e resolveu fazer um “teste de conservação”: comparou o tempo que esse e um pão caseiro levavam para estragar. Em uma semana, o pão feito em casa começou a mofar, e estava totalmente estragado em 12 dias. O pão de forma durou mais de um mês. “Além do fato de eu achar que não é tão integral assim, a quantidade de conservantes tava lá, né?”, diz Isabela, que decidiu abandonar a versão industrializada de vez.

O acesso à informação específica que a administradora conquistou com o curso de Nutrição fez com que um cereal matinal deixasse a mesa de casa:

Até eu já tinha comido muito esse cereal coloridíssimo Fruit Loops. A gente tem essa imagem que cereal é saudável, né, melhor do que você estar dando biscoito recheado, salgadinho [para os filhos]. Só que até já fizeram várias pesquisas mostrando que não é bem assim porque eles têm uma quantidade grande de sódio – acho que até já reduziram ultimamente –, muito açúcar, corante. Eu até continuo dando um com um pouco mais de fibra e menos corante porque eu fui ver que esse que eu dava tem todas as cores: roxo, laranja, verde. Eu tinha estudado os corantes na escola, o que que eles provocam e tal, desde alergia até câncer no futuro, e, enfim, esse tinha todos os corantes que eu tinha estudado: azul brilhante, caramelo IV, atrazina.

Isabela (2014) afirma sempre conferir a lista de ingredientes dos industrializados que compra: “Eu olho gordura, gorduras saturadas, e eu olho os aditivos. Pra mim essa coisa de corantes, e dependendo do conservante, eu também não levo, né? Eu olho tudo, mas o que influencia minha compra é isso. Calorias... não é nem esse o problema, é a composição mesmo”. Os filhos também já começaram a adquirir o hábito: ela ri ao se lembrar que já ouviu “Ah, tem atrazina, não pode comer”. Para o consumidor comum, aquele que não costuma ler a embalagem do alimento industrializado, a preocupação dessas crianças pode até causar estranheza.

Após ter trabalhado desenhando rótulos de alimentos, a *designer* Eliana (2013) também ganhou um novo olhar sobre essas informações e passou a prestar atenção na hora de comprar. Isso porque descobriu que nem sempre a mensagem contida ali é tão clara quanto gostaria.

Eu acho que a gente tá chegando num ponto que o sistema de produtos alimentícios tá entrando em crise. A gente tá chegando num ponto muito perigoso [...]. O [iogurte] grego [fora do Brasil] é grego de verdade, aqui ele é aspartame, amido e leite que foi reconstituído. Eu tô bem

assustada, na verdade, com a indústria alimentícia. E isso é um dos motivos que eu não quero mais trabalhar com embalagem, porque eu não vejo sentido. Até chocolate, você pega um chocolate com 70% cacau, ele não tem chocolate!

Confusa, mas ainda faminta, a população garante a subsistência de um ciclo que se retroalimenta: a inconsistência dos “cientistas e marqueteiros da alimentação (muitas vezes uma aliança malsã de ambos)” (Pollan, 2008:11) gera consumidores ávidos por orientação, o que alimenta a indústria da desinformação nutricional. Torna-se aceitável que o *marketing* faça a gordura animal e a de origem vegetal se alternarem no banco dos réus para diferentes gerações de consumidores, por exemplo.

Em uma sociedade que não sabe como e o que escolher para a refeição, aumenta o número de transtornos alimentares e, paradoxalmente, a busca pela saúde causa desnutrição ou obesidade ao afastar o consumidor do alimento familiar em detrimento de substâncias impalpáveis, como as vitaminas, as gorduras monoinsaturadas e os carboidratos. Anomia e cacofonia dão as mãos e bagunçam ainda mais o sistema alimentar.

Considerações finais

Quando o consumo de alimentos processados aumenta em detrimento dos preparos caseiros, quando o consumidor é afastado da produção alimentar em função da globalização e da industrialização alimentar, e quando o que conhecemos como saudável entra em conflito com o lado prazeroso da alimentação, as regras do sistema alimentar que indicavam o que, quando, onde, como e com quem comer se enfraquecem, abrindo espaço para mediadores que divulgam informações muitas vezes conflitantes, confundindo o comensal com uma cacofonia perigosa.

Nos últimos três séculos, a indústria alimentícia nasceu e vem se desenvolvendo de forma ininterrupta, tomando para si, aos poucos, a responsabilidade pela alimentação. Quando a sociedade se vê carente de um caminho preestabelecido pelas instituições, como as autoridades religiosas ou políticas, o indivíduo se vê à busca de referências, mas, dessa vez, quer mediadores que ajudem na tarefa de desenvolver regras individuais que visam mais equilíbrio alimentar e saúde.

Dessa forma, é possível compreender que consumidores expostos à comida industrializada tracem estratégias pessoais, como reduzir a gama de produtos consumidos, ler atentamente os rótulos e criar regras próprias de conduta levando em conta a saudabilidade e a conveniência de determinadas preparações culinárias. A tentativa de controlar o que será ingerido e de equilibrar as diferentes opiniões de mediadores que não se conversam ou que não concordam deixa o comensal informado, mas confuso.

Para Fischler (1995), a nova autonomia que temos na hora de escolher propicia a gastro-anomia, desestruturação nas regras que indicavam o que comer. Isso porque, para tomar uma decisão, o homem acessa conjuntos de critérios que são baseados em nossas crenças sociais. Se, como afirma Fischler (1995: p. 211), “o alimento moderno já não tem identidade, pois não é identificável”, tudo acaba virando um paradoxo: comer por conta própria pode levar o comensal a se alimentar mal (física ou simbolicamente) e também a irracionalidade dos hábitos alimentares pode transformar o comer em um ato solitário.

Referências

- ADRIANA. Entrevista. São Paulo, 1 de maio de 2013. MP3, 1h03m.
- BIANCA. Entrevista. São Paulo, 1 de julho de 2013. MP3, 1h04m.
- BRASIL. Decreto nº 55.871 de 26 de março de 1965. Modifica o Decreto nº 50.040, de 24 de janeiro de 1961, referente a normas reguladoras do emprego de aditivos para alimentos, alterado pelo Decreto nº 691, de 13 de março de 1962. *Diário oficial da União*, Brasília, 26 mar. 1965. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto/1950-1969/D55871.htm#art25>. Acesso em: 28 jun. 2013.
- BRATMAN, Steven; KNIGHT, David. *Health food junkies: Orthorexia Nervosa - overcoming the obsession with healthful eating*. Nova York: Broadway Books, 2001.
- CARLOS. Entrevista. São Paulo, 3 de julho de 2013. MP3, 0h58m.
- CONTRERAS HERNÁNDEZ, Jesus; GRACIA-ARNÁIZ, Mabel. *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel, 2005.
- CONTRERAS HERNÁNDEZ, Jesus. A modernidade alimentar: Entre a superabundância e a insegurança. *História: Questões & Debates*, Curitiba, jan./jun. 2011, nº 54, nº 1, pp. 19-45. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/historia/article/view/25736>>. Acesso em: 22 nov. 2013.
- DANILO. Entrevista. São Paulo, 3 de julho de 2013. MP3, 0h25m.
- DURKHEIM, Émile. *As regras do método sociológico*. São Paulo: Nacional, 1966.
- _____. *O suicídio: Estudo de Sociologia*. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- _____. *Da divisão do trabalho social*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- ELIANA. Entrevista. São Paulo, 18 de setembro de 2013. MP3, 0h32m.
- FISCHLER, Claude. *El (h)ominívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama, 1995.
- _____; MASSON, Estelle. *Comer: a alimentação de franceses, outros europeus e americanos*. São Paulo: Senac São Paulo, 2010a.
- _____. Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna. *Gazeta de Antropología*, 2010b, vol. 26, nº 1, artículo 09, Granada, pp. 1-19. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10481/6789>>. Acesso em: 10 out. 2013.
- _____. The “McDonaldization” of culture. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo (org). *Food: a culinary history*. Nova York: Penguin Books, 1999, pp. 530-537.
- GABRIELA. Entrevista. São Paulo, 3 de fevereiro de 2014. MP3, 1h11m.
- GOLDENBERG, Miriam. Cultura e gastro-anomia: Psicopatologia da alimentação cotidiana. Entrevista com Claude Fischler. *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, ano 17, n. 36, p. 235-256, jul/dez 2011. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/ha/v17n36/v17n36a10>>. Acesso em 15 jan. 2014.

HEITOR. Entrevista. São Paulo, 4 de fevereiro de 2014. MP3, 0h21m.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: Aquisição alimentar domiciliar per capita - Brasil e Grandes Regiões*. IBGE; Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão; Diretoria de Pesquisas Coordenação de Trabalho e Rendimento: Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoadevida/pof/2008_2009_aquisicao/pof_20082009_aquisicao.pdf>. Acesso: em 28 maio 2013.

ISABELA. Entrevista. São Paulo, 5 de fevereiro de 2014. MP3, 0h34m.

MONTEIRO, Carlos Augusto; LEVY, Renata Bertazzi; CLARO, Rafael Moreira; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de; CANNON, Geoffrey. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, nov. 2010, v. 26, nº 11. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X201001100005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 11 out. 2013.

PELLERANO, Joana A. Embalados e prontos para comer: Relações de consumo e incorporação de alimentos industrializados. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2014.

POLLAN, Michel. *Em defesa da comida*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

POULAIN, Jean-Pierre. *Sociologias da alimentação: Os comedores e o espaço social alimentar*. Florianópolis: Editora da UFSC, 2004.