

O MODELO ALIMENTAR MEDITERRÂNEO: MITO E/OU REALIDADE*

Claude Fischler* *

*Tradução: Eveline Bouteiller^{***}*

A preconização de uma dieta tradicional mediterrânea otimizada (*Optimal Traditional Mediterranean Diet*), mais particularmente pelos nutricionistas americanos, apóia-se sobre um corpo de dados científicos, uns bem estabelecidos, outros muito menos consensuais, e procura construir um modelo normativo de seleção alimentar com vocação universal. Para justificar e legitimar esse modelo, procede a uma espécie de construção ou de reconstrução histórico-geográfica que nomeia “o regime mediterrâneo”. Para usar uma fórmula rápida, pode-se dizer que a dieta mediterrânea é uma invenção puritana anglo-saxã cujo sucesso crescente se nutre, paradoxalmente, no mundo antigo, de um fundo de antiamericanismo, por um lado, e de abalos ligados à mudança e à crise, por outro, enfim, de questões econômicas, mesmo em matéria agro-alimentar, mas também de produção cultural.

Historicamente, são de fato os nutricionistas americanos que se fizeram os arautos e os iniciadores do modelo mediterrâneo. Um importante estudo conduzido pela Rockefeller Foundation foi realizado em 1948 em Creta,¹ mas se conhece mais particularmente o trabalho de Ancel Keys, que, em 1952, empreendeu uma série de estudos sobre a alimentação e os fatores de riscos coronários em sete países, cujos resultados se tornaram clássicos.²

No caso de Keys, sabemos, graças a um trabalho destinado ao grande público que ele publicou mais tarde, em que estado de espírito ele se encontrava no momento em que, pouco a pouco, iniciavam-se os trabalhos que deveriam levar, de um lado, à evidência do colesterol como fator de risco nas doenças coronarianas e, de outro, à promoção do “regime mediterrâneo” como modelo nutricional com vocação de saúde pública, com função preventiva e generalizável ao conjunto do mundo desenvolvido. Eis uma ilustração bastante eloqüente:

Snowflakes were beginning to fly as we left Strasbourg on the fourth of February. (...) on the Italian side the air was mild, flowers were gay, birds were singing, and we basked at an outdoor table drinking our first espresso coffee at Domodossola. We felt warm all over, not only from the strong sun but also from a sense of the warmth of the people, a feeling we were later to experience in all of what we now call "our" Mediterranean, that great stretch of land from the strait of Gibraltar to where Europe ends at the cradle of European cultura. From There, more than two and a half thousand years ago, migrating Greeks set out on the "wine dark sea" to colonize Italy and the shores of France and Spain.³

Nesse texto revelador, o contraste climático entre o leste da França e o norte da Itália adquire um forte valor simbólico: aqui a neve, lá os passarinhos, as flores, a doçura do ar. Mas, sobretudo, o que encontra nosso grande nutricionista é o calor humano, um sentimento de euforia e de sociabilidade que ele sentirá mais tarde, diz-nos, naquilo que "agora chamamos 'nosso' Mediterrâneo". Ora, o que é esse Mediterrâneo? Não é com certeza todo o contorno mediterrâneo, não é o vasto Mediterrâneo de Braudel e da Escola dos *Annales*; é um Mediterrâneo puramente europeu, greco-romano e ocidental. A acentuação é imediatamente levada à antiguidade da tradição sobre a qual se apóia essa cultura mediterrânea, os "mais de 2500 anos" que se desenrolaram desde a colonização da Itália, das costas da França e da Espanha pelas migrações gregas... Ora, ver-se-á, reencontram-se os mesmos temas no discurso contemporâneo dos nutricionistas a propósito do "regime mediterrâneo", que sempre trata de algo além do que apenas nutrição e que se apóia em argumentos extranutricionais e extracientíficos para justificar suas preconizações.

As recomendações nutricionais que Keys depreendeu de seus estudos, em particular na Itália do Sul e em Creta, são surpreendentemente próximas das recomendações nutricionais oficiais americanas dos anos 90. É em grande parte a partir dos trabalhos de Key e de seus colaboradores, durante os vinte anos seguintes, que se elaborou aquilo que podemos chamar a teoria lipídica da doença coronariana, que se apóia na determinação de fatores de risco baseados em estudos epidemiológicos de grande escala, com homens de meia-idade de sete países europeus. Esses estudos são considerados como uma das bases essenciais, permitindo atribuir aos diversos ácidos graxos um efeito sobre a taxa de colesterol sérico e sobre o risco coronariano. A análise dos dados mostrava, igualmente, a abundância dos produtos vegetais e do peixe na alimentação meridional, em oposição às regiões setentrionais. Foi assim que se impôs, a partir dos anos 60, o *Diet Heart Concept* como central na etiologia da doença coronariana: o risco coronário dos indivíduos dependeria estreitamente de seu nível de colesterolemia, o qual é determinado sobretudo pelo aporte de ácidos graxos saturados e de colesterol em sua alimentação. Essa hipótese dominante encontrou até então pouca resistência, senão em alguns epidemiologistas franceses

que, desde o início dos anos 80, notavam que a frequência da doença coronariana na França era nitidamente inferior àquela dos países anglo-saxões e da Europa do Norte, enquanto o consumo de lipídeos da população parecia próximo.⁴

1. O conteúdo ideológico do “modelo mediterrâneo” anglo-saxão

Como foi visto, a “descoberta” do modelo mediterrâneo pelos nutricionistas não é desprovida de conhecimento *a priori*, nem de desconsiderações extranutricionais. Isso não bastaria de forma alguma para provar que as conclusões fossem falsas, mas parece necessário para apreciar os desenvolvimentos ulteriores para os quais ela levou a considerar e analisar esses fatores.

Perenidade e tradição

Começamos, precisamente, pelo tema da perenidade. Os adeptos da *Mediterranean diet* não deixam nunca de fazer valer esse argumento a que podemos chamar de anterioridade, o da prova do tempo. Em janeiro de 1993, durante um colóquio da Harvard Medical School, em Boston, vários oradores insistem no fato de que “há mais de 2000 anos, a alimentação mediterrânea, tal como ela se traduz no regime em vigor em Creta ou na Itália do Sul, não mudou”. São algumas vezes “quarenta séculos” que se evocam.⁵ Em outros termos, os pastores gregos e os de Pouilles teriam conservado a mesma alimentação que seus ancestrais distantes, e esta permanência seria, por sua própria duração, a garantia e a prova da eficácia sanitária do regime em questão.

Em matéria de alimentação, constata-se sempre a tendência em valorizar o passado. No entanto, isso ocorre, em geral, mais do ponto de vista gastronômico do que dietético – pelo menos, mais precisamente, nos países no sul da Europa: já se queixava, no início do século XX, que os produtos não tinham o gosto de outrora, e Proust, ele próprio, afirmava que o boi contemporâneo não se parecia em nada com aquele de sua infância.⁶ Logo, poder colocar em evidência a persistência contra a mudança que prevalece em todo lugar equivale a valorizar o sistema alimentar assim resistente.

A realidade é muito mais complexa. Para que se dê conta disso, basta uma reflexão, mesmo que superficial, fundada sobre dados históricos elementares.

Em primeiro lugar, a alimentação desses países não permaneceu idêntica a si mesma, mesmo porque, em suas formas atuais, ela apenas remonta a dois ou três séculos sob vários

aspectos. Consideremos, por exemplo, a influência das novas espécies introduzidas pela descoberta do Novo Mundo. Certamente, hoje, imaginar a cozinha italiana desprovida de tomates ou pimentões. Ora, trata-se de plantas de origem americana. E o tomate foi implantado tardiamente na bacia mediterrânea, sobretudo na Itália, por volta do final do século XVIII ou mesmo no início do século XIX. Numerosas outras espécies conheceram um destino similar, quer se trate de curcubitáceas (cabaças, abóboras ou... abobrinhas), quer do feijão americano, que substituiu bastante tardiamente a fava ou o feijão africano.⁷ Assim, como observa uma etnobotânica, a *ratatouille* provençal, o *pisto* espanhol ou a *ciambotta* da Calábria são, portanto, necessariamente posteriores à descoberta do Novo Mundo.⁸ Pode-se citar grandes autores sustentando esse ponto de vista, em particular Fernand e Lucien Febvre:

Se Heródoto, o pai da História que viveu no século V antes de nossa era, retornasse em meio aos turistas de hoje, caminharia de surpresa em surpresa. Imagino-o, escreve Lucien Febvre, refazendo hoje seu périplo do Mediterrâneo oriental. Quantas surpresas! Essas frutas de ouro, nesses arbustos verde-escuro, laranjeiras, limoeiros, mexeriqueiras, ele não tem lembrança de tê-los vistos durante sua vida. Verdade! São extremos orientais, veiculados pelos árabes. Essas plantas bizarras de silhuetas insólitas, picantes, hastes floridas, nomes estranhos, cactos, agáveas, aloes, figueiras de Barbária – ele nunca os viu na sua vida. Verdade! São americanas. Essas grandes árvores de folhagem pálida, que, no entanto, têm um nome grego, *eucaliptus*: jamais ele contemplou semelhantes. Verdade! São australianos. E os ciprestes, nunca também, são persas. Tudo isso pela decoração. Mas, quanto à mínima refeição, quantas surpresas ainda – quer se trate dos tomates, essa peruana; da berinjela, essa indiana; da pimenta, essa guiana; do milho, esse mexicano; do arroz, esse bem dos árabes, para não falar do feijão, da batata, do pessegueiro, montanhês chinês tornado iraniano, nem do tabaco.⁹

Em segundo lugar, toma-se facilmente por estabelecido aquilo que repousa apenas em generalizações ou especulações abusivas, como para o azeite, tido universalmente como a matéria gordurosa de rigor em toda cozinha mediterrânea. Ora, ao se considerar o caso de seu consumo e de seus usos no sudoeste da França, constata-se que as pesquisas históricas dão às vezes resultados surpreendentes. Assim, segundo os trabalhos do historiador Stouff,¹⁰ parece que, na Provença nos séculos XIV e XV, os cristãos não consumiam praticamente azeite para fins alimentares, mas sim toucinho, o óleo permanecendo reservado à iluminação. Vários historiadores concordam entre si que, de fato, eram essencialmente os judeus que o usavam na cozinha.¹¹

O terceiro ponto se refere ao fato de existir na realidade, é claro, uma profunda diversidade de culturas e então de cozinhas mediterrâneas. Citemos ainda Braudel:

O que é o Mediterrâneo? Mil coisas ao mesmo tempo. Não uma paisagem, mas incontáveis paisagens. Não um mar, mas uma sucessão de mares. Viajar no Mediterrâneo é encontrar o mundo romano no Líbano, a pré-história na Sardenha, as cidades gregas na Sicília, a presença árabe na Espanha, o Islão turco na Jugoslávia.¹²

Se não é impossível revelar pontos comuns no uso de certos legumes, de alguns modos de cozimento, etc., vê-se à primeira vista que as influências culturais turco-islâmicas são consideráveis em uma grande parte da Europa e da bacia mediterrânea, aí compreendida até mesmo como “fundadora” por Keys e seus sucessores, quer dizer, a Grécia ou a Espanha, e que há variações naquilo que se refere ao uso dos condimentos ou das especiarias, dos consumos básicos, carnes ou legumes, bebidas, etc. Aubaile-Sallenave repertoria de fato uma grande variedade de gorduras usadas na alimentação dos povos mediterrâneos: azeite, mas também banha, gordura de boi e manteiga...

O exotismo

A história da idéia de *Mediterranean Diet* se inscreve em dois traços históricos específicos dos Estados Unidos e de alguns outros países.

Inicialmente, há propensão em querer *reformat a sociedade ao reformat os costumes alimentares*. Existe, entre várias culturas, por razões notadamente antropológicas, a crença muito profunda de que a alimentação é o poder privilegiado pela qual se pode exercer o controle sobre si e sobre os outros. Essa crença se ancora nessa manifestação aparentemente universal do pensamento mágico que constitui o que chamei, aliás, “o princípio de incorporação”.¹³ Em virtude dessa maneira de ver, os alimentos absorvidos modificam aquele que come e lhe transmitem suas características: um provérbio francês do século XX diz, por exemplo, que “a quem comer cérebro de urso tomar-se-á por urso”. A linguagem contemporânea guarda traços dessa crença por meio de locuções; por exemplo, em francês, “hoje de manhã, você comeu leão” (para dizer que uma pessoa tem muita energia) ou, em italiano, “*ai mangiato pane e volpe*” (“você comeu pão e raposa”, para significar que o outro é astuto como a raposa). Essa característica antropológica aparentemente universal está na base da crença segundo a qual o domínio sobre si (e, portanto, o controle dos outros, nas coletividades, por exemplo, religiosas, militares, hospitalares ou escolares) passa pelo domínio da alimentação, o controle estrito daquilo que se absorve. Se sou o que como, então devo saber e dominar o que como para dominar o que sou, fisicamente e mesmo, ou sobretudo, moralmente. Essa idéia de “reforma” alimentar encontra desde muito uma ancoragem particularmente favorável na tradição religiosa puritana. Assim, no

século XIX, nos Estados Unidos, vêm-se pulular as tentativas moralizadoras e reformadoras dessa ordem, por meio dos que se chamaram *Health reformers*, tais como Sylvester Graham, o doutor Kellogg, inventor dos *corn-flakes*, Horace Fletcher, apóstolo da mastigação prolongada, e os científicos e militantes liberais da *New England Kitchen*, que quiseram (mas não puderam), no final do século, “reformatar” os hábitos alimentares, considerados deletérios, da classe operária americana.¹⁴

Naquilo que concerne mais especificamente ainda aos Estados Unidos, o historiador Harvey Levenstain estudou bem a evolução da imagem da Itália e dos italianos, a qual, no espírito de Keys e de seus sucessores, contribui tão fortemente para a essência da “mediterraneidade”.¹⁵ Em um primeiro tempo, os imigrantes italianos se submeteram às tentativas dos reformadores que queriam “melhorar” sua alimentação em nome da ciência, tomando-a por insuficiente, grosseira e carente. Em um segundo tempo, sobretudo a partir da Primeira Guerra Mundial, sua imagem se inverteu progressivamente e a cozinha italiana surgiu como modelo de frugalidade, depois, aos poucos, até os dias de hoje, como um modelo gastronômico.

A frugalidade, a austeridade

Para terminar, não é qualquer cozinha mediterrânea que é objeto de valorização, mas uma cozinha de regiões rurais “tradicionais” pobres. Somos, de bom grado, tentados a observar que o modelo dietético mediterrâneo pode facilmente ser interpretado como uma tomada de posição contra aquilo que é percebido como um relaxamento de costumes americanos ou sua incorrigível grossura. Se essa análise é exata, então o camponês de Pouilles poderia se tornar o novo Bom Selvagem de Rousseau contra a corrupção da sociedade moderna, ao mesmo tempo em que reata com um modelo quase religioso de ascese, de frugalidade e de simplicidade.

2. O eco da invenção americana no “velho mundo”

Mitologicamente falando, a frugalidade é, se assim se pode dizer, um tema muito rico. É graças a esse conjunto polissêmico de conotações que, paradoxalmente, aquilo que nos Estados Unidos se apóia sobre a denúncia puritana da abundância pode ser retomado na Europa em nome da denúncia antiamericana.

O hambúrguer e a pizza

Uma ilustração particularmente marcante é dada pelo questionamento do modelo americano em nome ao mesmo tempo da saúde e da cozinha.

Quando nós, europeus do Sul, falamos da mudança dos costumes alimentares (que parece sempre, por definição, acontecer só para pior), parece que nós a consideramos sob o ângulo de uma “americanização”, idealmente encarnada pelo *fast-food*. Quando consideramos o *fast-food*, nós o vemos apenas nas caretas (quero dizer para, respectivamente, os nutricionistas, os gastrônomos e os pais; as crianças, elas se precipitam para comê-lo) do hambúrguer. É notável constatar que a progressão da pizza, ao contrário, não parece suscitar as mesmas preocupações. Ora, esse desenvolvimento é mais ou menos universal e irresistível que o do hambúrguer. Se o McDonald triunfa no Japão, na África e na [antiga] URSS, a pizza não é menos imperialista, pois ganhou importantes fatias do mercado até na Índia, onde, da mesma maneira que o hambúrguer de frango ou o vegetariano, ela substituiu antigas maneiras de se alimentar fora de casa. A segunda companhia mundial de *fast-food* é aliás a Pizza Hut, versão americanizada da pizza que, depois de ter conquistado os paladares dos jovens americanos (a pizza vem em primeiro lugar de suas preferências nos estudos sobre os gostos alimentares), parte à conquista do mundo. Se o hambúrguer, por sua vez, é assim “diabolizado”, não há dúvida de que ele encarna maravilhosamente uma série de medos associados à modernidade e de que ele cristaliza uma culpabilidade ligada ao caráter percebido como regressivo do prazer que proporciona. A pizza não remete ao nosso imaginário de conotações mítico-morais negativas do “imperialismo americano” ou da grossura e da estupidez americanas, encarnadas pela prevalência maciça da obesidade nos Estados Unidos. O único demônio que pode às vezes, no nosso imaginário, aproximar-se daquele que precede é o do “tecnocrata europeu de Bruxelas”...

“Dieta mediterrânea”, “paradoxo francês” e “questões econômicas”

A sedução crescente exercida pelo regime mediterrâneo italiano sobre os médicos e, depois, sobre a classe média americana foi sem dúvida favorecida pela política ativa e eficaz da indústria agroalimentar italiana (massas, azeite, vinho, etc.), em parte substituída pela comunidade ítalo-americana no solo dos Estados-Unidos.

No caso do paradoxo francês, pode-se ilustrar uma outra faceta do mesmo fenômeno. Recordemos rapidamente os fatos. A França é, de todos os países desenvolvidos com exceção do Japão, aquele onde se morre menos de doenças coronarianas. Nos países anglo-saxões, para os cardiologistas e os epidemiologistas, há aí um paradoxo. Os franceses

são reputados por sua cozinha e seu amor pela mesa; consomem quase tanta gordura quanto os americanos, os britânicos e os europeus do Norte; apresentam taxas de colesterol sanguíneo comparáveis aos deles. E, no entanto, sua mortalidade coronariana é quase três vezes menor que a dos demais: 112,4 para 100 mil por ano na França contra mais de 300 nos Estados Unidos.

Do ponto de vista da mídia, o caso estourou em 1990. Nesse ano, a revista *In Health* publica, em seu número de maio-junho, um artigo intitulado [em francês, no texto] *Le paradoxe français*, no qual o autor, Edward Dolnick, enviado especialmente à França para resolver o enigma, vai do espanto à indignação: no seu almoço com um pesquisador francês, ele nota que o salmão com azedeira de seu interlocutor “tem mais manteiga para se debater no prato do que teve de água em toda sua vida”. Além disso, a taxa mais baixa de doenças coronarianas se situa, segundo uma pesquisa internacional patrocinada pela Organização Mundial de Saúde, no sudoeste da França, uma região reputada por sua culinária com gordura de ganso, pelo *cassoulet* e o *foie gras*. O paradoxo francês nasceu: se, sendo as coisas iguais em outros lugares, um francês tem duas vezes menos risco de ter uma crise cardíaca que um americano, três vezes menos que um escocês, há então sem dúvida algo na alimentação dos franceses que os protege. Pelo menos é esse o raciocínio de alguns nutricionistas, que procuram imediatamente identificar esse fator favorável. Seria o vinho, que eles consomem regularmente durante as refeições, em particular o vinho tinto?

É essa questão que se coloca, na seqüência do artigo evocado acima, o programa de televisão *Sixty Minutes*, uma instituição da televisão americana, ao revelar o escândalo da (relativa) imunidade francesa. O *French Paradox* está lançado. Em poucos dias, as vendas de vinho francês (tinto) explodem. As polêmicas científicas também, assim como os trabalhos sobre a questão.

Há muito, estudos cada vez mais numerosos indicam que os bebedores moderados (por volta de dois copos por dia) têm um risco estatístico diminuído do ponto de vista cardíaco: eles têm uma mortalidade precoce inferior aos abstêmios completos. As hipóteses, tendendo a explicar o efeito protetor do vinho, florescem, com o apoio de todos os produtores do mundo desenvolvido, da Califórnia à Itália e à Espanha, passando, é claro, pela França. Alguns pesquisadores americanos pensam que a explicação se encontra em diversas substâncias contidas no vinho, por exemplo o resveratrol, um pesticida natural que se encontra sobretudo na pele da uva e pareceria baixar a taxa de colesterol no sangue. Outras substâncias presentes no vinho e em seus taninos parecem benéficas. Infelizmente, nada prova com clareza que o vinho, tinto ou não, seja mais eficaz que uma outra bebida alcoólica: os bebedores moderados de cerveja, de *sakê* ou de outros alcoóis parecem aproveitar da mesma vantagem que os enófilos, e o resveratrol não serve para nada.

O nutricionista francês Serge Renaud, no entanto, tem outras hipóteses a propor: a gordura de ganso ou de pato, ao se fazer valer, tem uma composição que a aproxima mais do azeite de oliva, cada vez mais considerado a “boa gordura” por excelência, em comparação a outras (“más”) gorduras saturadas. Ninguém, de meu conhecimento, é capaz de dizer com exatidão quanta gordura de palmípedes os habitantes de Toulouse consomem ainda, verdadeiramente, e parece difícil de acreditar que o *fois gras*, mesmo degustado mais vezes do que em outro lugar, desempenha um papel decisivo no equilíbrio nutricional dos gascões. O queijo, sugere ainda Renaud, poderia bem ter virtudes particulares, ignoradas pelos anglo-saxões. Seja como for, vê-se, o paradoxo francês vem precisamente apoiar o renome internacional dos produtos do repertório alimentar tradicional francês.

Depois de *Sixty Minutes*, Serge Renaud é duramente criticado por nutricionistas americanos. Os franceses, diz um deles, comem gordura faz pouco tempo e não perdem por esperar. Um debate se desenvolve, fundamentado em grande parte em estatísticas que, em matéria de consumo alimentar, são cada vez menos confiáveis, ainda mais aproximativas, ainda mais delicadas de interpretar que em outros domínios. O debate tomou uma forma ao mesmo tempo econômica e ideológica. As questões econômicas são consideráveis. Não se trata apenas de vender *foie gras*, queijo ou vinho tinto aos americanos. Trata-se também de retificar a seus olhos e aos dos comedores dos países ricos a imagem da culinária francesa, ainda muito associada aos molhos gordurosos e às pompas de outrora e, ao mesmo tempo, de alcançar o trem da *Mediterranean diet*. Quanto às questões ideológicas e nacionais, eles não são menores: contra a “burocracia de Bruxelas” e o gigante americano, a unanimidade se faz com certeza em torno dos produtos “da terra”, da “tradição gastronômica”, do patrimônio culinário e cultural francês. Da direita à esquerda, esses temas fazem a unanimidade e provam ser realmente mobilizadores.

Pirâmides e construções nutricionais

Retornemos às preconizações americanas em matéria de dieta mediterrânea. Propulsada por cientistas que a sustentam, esta alimentação acabou por obter um estatuto oficial que se traduziu pela adoção, para uso de campanhas de informação ao público, de um modelo alimentar apresentado sob a forma de uma pirâmide. Na base dessa construção, figuram os alimentos que convém comer no cotidiano. Quanto mais se sobe em direção ao topo da pirâmide, mais os alimentos que aí figuram devem ser absorvidos com parcimônia. A pirâmide finalmente adotada na sua versão mais recente pelo US Department of Agriculture apresenta algumas diferenças em relação à versão ideal preconizada por Walter

Willett, epidemiologista de Harvard. As diferenças dizem respeito aos alimentos que foram, em nível governamental, objeto de negociações acirradas com as indústrias em causa, em particular a carne, o açúcar e as substâncias gordurosas. No modelo de Willett (“*Optimal Traditional Mediterranean Diet*”), por exemplo, trata-se de um regime em que a carne desempenha um papel mínimo, para não dizer nulo.

Não cabe ao sociólogo pronunciar-se sobre a validade das teses e das pesquisas em nutrição. Ao contrário, ele pode e deve observar e analisar as características dos discursos presentes. Em primeiro lugar, a escolha da pirâmide definitiva resulta não de um saber propriamente científico, tendo em vista que resultaria de uma aplicação rigorosa e exclusiva do método científico, mas de negociações entre grupos de interesses, o governo e diversos especialistas.

Em segundo lugar, em um plano puramente simbólico, a escolha da pirâmide como modo de representação da alimentação sem dúvida não é despojada de profundas significações. A pirâmide é um edifício carregado de sagrado, e basta imaginar, sobre o triângulo que a representa, a adição de um olho para compreender o caráter verdadeiramente parareligioso das conotações induzidas. O caráter normativo declarado é então sustentado por meios simbólicos poderosos.

Em terceiro lugar, e para situar o debate sobre um plano estritamente científico, convém comentar os termos utilizados para nomear a pirâmide de Willett: três adjetivos (otimizado, tradicional, mediterrâneo), três aproximações, para não dizer três erros científicos.

Otimizado: a afirmação segundo a qual existe um regime “otimizado” para a espécie *Homo sapiens* nunca foi, no meu conhecimento, objeto de qualquer demonstração. Trata-se de uma espécie onívora, que prova sua extraordinária faculdade de adaptação e cuja alimentação é de uma tal variedade que parece difícil sustentar *a priori* que existe um modelo ideal. Entre os esquimós do pólo norte, cuja alimentação tradicional era quase exclusivamente constituída de proteínas animais e de gorduras, e a dos agricultores do Sudeste Asiático, quase totalmente desprovida de proteínas animais, existe um fosso considerável, e portanto civilizações subsistiram e se desenvolveram sobre esse modo alimentar. A abundância contemporânea é uma situação à qual a espécie está biologicamente mal preparada, no sentido em que a penúria foi o contexto quase constante da hominização. Mas, para tanto, uma relativa “inadaptação” não prova de forma alguma que existe um modo alimentar otimizado universal. Além disso, na teoria neodarwinista ou neo-neodarwinista da evolução, a própria noção de otimização é criticável e criticada.

Os outros dois adjetivos, tradicional e mediterrâneo, já foram abordados mais acima: para resumir, parece difícil dar a “tradicional” o sentido de eternidade imemorable que

parecem lhe dar os promotores da *Mediterranean Diet*. Além disso, a diversidade das culturas e das cozinhas mediterrâneas torna difícil a “extração” de uma espécie de identidade essencial e irredutível.

Para terminar – e aqui talvez esteja o argumento mais importante –, o tipo de regime alimentar assim definido, se ele só pode ser muito pouco qualificado como especificamente mediterrâneo, apresenta, no entanto, características comuns a numerosos sistemas alimentares do mundo. Trata-se de modelos alimentares comuns a sociedades pouco desenvolvidas ou mesmo de agricultores primitivos, e, em certa medida, a certas sociedades de caçadores-apanhadores paleolíticos: um *core-food*, ou alimento básico constituído de carboidratos e de um conjunto de consumos variados, vegetais e, em pequena parte, animais, com um fraco aporte total de lípidios. Um certo número de indícios científicos concorrem para indicar que uma tal alimentação pode ter efeitos benéficos, ao menos para indivíduos em risco. Mas escolher preconizar o regime “mediterrâneo” resulta em escolher um modelo mitológico, autojustificador e, em um certo sentido, recomendar um regime “pobre”, em todo caso frugal: esta constatação é, em minha opinião, compatível com a hipótese formulada aqui no início, a saber que os preconizadores assim avançados se fundamentam em pressupostos morais, se não moralizadores. A dieta mediterrânea é um elogio da frugalidade, do controle, da restrição: é uma norma moral ideal, em suma, uma *utopia*, no sentido etimológico.

Conclusão: para uma identidade mediterrânea refletida

Existe, sem dúvida alguma, no plano das tradições culinárias, da relação entre corpo e saúde, da sociabilidade alimentar, duas Europas. O fato foi muitas vezes notado: opõe-se constantemente uma Europa do sul a uma Europa do norte, uma Europa atlântica a uma Europa mediterrânea, uma Europa anglo-saxã e germânica a uma Europa “latina”. O Sul seria mais “convivial”, mais fatalista também em matéria de saúde e de higiene de vida, mais apegado às tradições, inclusive as alimentares. O Norte, mais disciplinado, mais de bom grado moralizante, muito preocupado com as questões de saúde pública, com meio ambiente, a moral coletiva e individual, a nutrição. A oposição é confirmada por dados de múltiplas naturezas, quer se trate de pesquisas de *marketing* quer de consumo. Ela repousa, em minha opinião, não sobre o “caráter” latino ou “nórdico”, não mais do que sobre fatores climáticos sempre lembrados, mas sobre a tradição religiosa, fortemente ancorada na cultura, mesmo que a prática propriamente dita decline muito. A doutrina católica permite mais acomodatamentos com o céu que a moral protestante, que torna cada um responsável *hic et nunc* da boa gestão de seu corpo e de sua saúde.

A identidade mediterrânea, em minha opinião não mais que qualquer identidade cultural, não se justifica fácil e racionalmente nem pela natureza, nem pela ciência. Ela existe, no entanto, na sensibilidade de indivíduos e de grupos. É uma construção, e é preciso, em minha opinião, assumi-la como tal. Convém desde então confrontá-la com “bons” materiais, com lucidez, permanecendo consciente, a cada instante, acerca das implicações reais do discurso levado. Tratar-se-ia então de uma identidade “crítica”, que se afastaria do moralismo, da ideologia e dos mitos por assim dizer consolidados pela ciência. Ela deveria, naquilo que se refere à alimentação, fundar-se sobre noções de qualidade, de atenção levada às particularidades e às especificidades dos produtos, bem como sobre a valorização de funções centrais da alimentação, que são sociabilidade e comunicação.

Se há algo de latino e de comum na alimentação dos países da Europa mediterrânea, trata-se da etimologia das palavras que designam o gosto na maior parte das línguas romanas. O francês *savoir* ou o italiano *sapere* vêm de *sapere*. Há então uma continuidade entre sabor e saber. O nome de nossa espécie, *Homo sapiens*, toma assim um novo... sabor.

Tradução autorizada em 30 de maio de 2002

Notas

* Texto publicado in *L'alimentació mediterrània*. Barcelona, Ed. F. Xavier Medina, Institut Català de la Mediterrània, 1996.

** Diretor de pesquisa no CNRS (Centre National de Recherche Scientifique), Paris.

*** Doutora em Psicologia da Educação pela PUC-SP.

¹ ALLBAUGH, L. *Crete: a case study of an underdeveloped area*. New Jersey, Princeton University Press, 1953.

² KEYS, A. e ARAVANIS, C. et al. *Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease*. Cambridge, Harvard University Press, 1980.

³ KEYS, A. e KEYS, M. *How to eat well and stay well the Mediterranean way*. Nova York, Doubleday, 1975.

⁴ RICHARD, J., CAMBIEN, F. e DUCIMETIÈRE, P. Particularités épidémiologiques de la maladie coronarienne en France. *Presse Médicale*, 10, pp. 1.111-1.114, 1981.

⁵ ALLBAUGH, op. cit., 1953.

⁶ CAPATTI, A. *Le goût du nouveau: origines de la modernité alimentaire*. Paris, Albin Michel, 1989.

⁷ BARRAU, J. *Les hommes et leurs aliments. Esquisse d'une histoire écologique et ethnologique de l'alimentation*. Paris, Temps Actuels, 1983.

⁸ AUBAILE-SALLENAVE, F. *Idéal et réalité dans la cuisine méditerranéenne*. Paris, Museum National d'Histoire Naturelle, Laboratoire d'Éthnobiologie-Biogéographie (não publicado).

⁹ BRAUDEL, F. "Méditerranée". In: *La Méditerranée: l'espace et l'histoire*. Paris, Flammarion, 1985, pp. 9-10.

¹⁰ STOUFF, L. *Ravitaillement et alimentation en Provence aux XIV et XV siècles*. Paris, Mouton, 1970.

¹¹ FLANDRIN, J. L. Le goût et la nécessité: sur l'usage des graisses dans les cuisines d'Europe occidentale (XIV – XVIII siècle). *Annales E. S. C.*, n. 2, pp. 369-401, 1983.

¹² BRAUDEL, op. cit., p. 8.

¹³ FISCHLER, C. *L'Homnivore*. Paris, Odile Jacob, 1990.

¹⁴ LEVENSTEIN, H. The New England kitchen and the origins of modern American eating habits. *American Quaterly*, n. 32, v. 4, pp. 369-386, 1980; LEVENSTEIN, H. *Revolution at the table. The transformation of the American diet*. Nova York. Oxford University Press, 1988.

¹⁵ Idem. The American response to Italian food 1880-1930. *Food & foodways*, n. 1, v. 1, pp. 1-23, 1985.