

Princípios de uma filosofia fisiológica em Nietzsche ou a elaboração de uma ética dietética

Renato Nunes Bittencourt*

Resumo

Apresentamos a reflexão nietzschiana sobre a indissociabilidade entre filosofia e fisiologia, relação descartada pela tradição metafísica do pensamento ocidental, que pouca importância concedeu ao corpo e aos seus elementos intrínsecos, assim como aos seus processos orgânicos. A valorização da alimentação como um problema ético e dos processos metabólicos do corpo humano torna-se, em Nietzsche, uma questão de suma importância para a promoção de um genuíno estado de saúde existencial.

Palavras-chave: Fisiologia; Alimentação; Saúde; Organismo; Criatividade.

Abstract

We present the nietzschian reflection on the indissociability between philosophy and physiology, discarded relation for the metaphysical tradition of the occidental thought, who little importance granted to the body and to its intrinsic elements, as well as its organic processes. The valuation of the feeding as an ethical problem and of the metabolic processes of the human body becomes, in Nietzsche, a question of utmost importance for the promotion of a genuine state of existential health.

Key words: Physiology; Alimentation; Organism; Healthiness; Creativity.



* **RENATO NUNES BITTENCOURT** é Doutor em Filosofia pelo PPGF-UFRJ/Professor do Curso de Comunicação Social da Faculdade CCAA/Membro do Grupo de Pesquisas Spinoza & Nietzsche.

Introdução

A filosofia de Nietzsche, caracterizada pela intensa contestação ao ideário moral da tradição do pensamento ocidental, apresenta no decorrer de sua maturidade intelectual uma surpreendente aproximação conceitual com a noção de “fisiologia”: esta, em Nietzsche, não se reduz apenas a uma compreensão material/corporal, mas apresenta campo semântico muito mais amplo, significando a conjuntura dos processos de assimilação e regulação do organismo como um todo e aos instintos e atividades que potencializam ou diminuem a sua vitalidade. Dessa maneira, a acepção nietzschiana de “fisiologia” inclui tanto o âmbito “físico” (digestão, circulação de fluidos corporais), quanto o âmbito “psíquico” (os afetos, os instintos, os estímulos nervosos).

Podemos afirmar que uma compreensão filosófica calcada em uma axiologia idealista-metafísica certamente se esforçaria em refutar essa perspectiva nietzschiana, considerando-a como um reducionismo de tendência estritamente biologizante, pelo fato de submeter toda a criação cultural humana ao âmbito orgânico/fisiológico. Entretanto, cabe ressaltar que na obra de Nietzsche, a perspectiva “fisiológica” não representa apenas os elementos materiais da vida humana em sua corporeidade extensiva, mas também as valorações e símbolos criados através da interação do indivíduo com a realidade circundante.

Nessas condições, o símbolo do

“fisiológico” na filosofia nietzschiana extrapola o âmbito do “biológico”, referindo-se a uma unidade decorrente da interação de um conjunto de forças ou impulsos, ocorrendo assim uma surpreendente dissolução entre os âmbitos da cultura e do biológico, fundidos em uma matriz comum, a vida criativa do indivíduo em suas interações cotidianas.

Posta esta questão preliminar, eis a apresentação de nosso argumento principal: uma vez que Nietzsche fundamenta a sua atividade filosófica a partir de critérios “fisiológicos”, não



Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900)

haveria na sua obra indícios de uma possível ética dietética, isto é, um conjunto de valorações sobre o efeito da alimentação em nosso organismo e, por conseguinte, em nossas interpretações acerca da vida e do mundo? Nietzsche mesmo revela a sua proposta, conforme podemos constatar claramente no seguinte discurso:

É decisivo, para a sina de um povo e da humanidade,

que se comece a cultura no lugar *certo* – não na “alma” (como pensava a funesta superstição dos sacerdotes e semi-sacerdotes): o lugar certo é o corpo, os gestos, a dieta, a fisiologia, o *resto* é consequência disso... (NIETZSCHE, 2006, p.97).

Dentre os pensadores contemporâneos que problematizam de maneira filosófica a influência da alimentação na criação intelectual e nos sistemas culturais, destacamos em especial o nome de Michel Onfray que, por sua articulação intelectual com a filosofia nietzschiana,

será utilizado regularmente no decorrer deste artigo. Cabe ainda ressaltar que será deixada de lado qualquer articulação intelectual com a relevante obra de Peter Singer e Jim Mason, *A Ética da Alimentação*, pois o enfoque axiológico deste livro se sustenta em um viés ecológico de responsabilidade ambiental e conscientização pessoal perante os nossos hábitos alimentares cotidianos; tal circunstância evidencia a grande importância das reflexões de Singer e Mason, sustentada em análises empíricas confiáveis, mas que, pelo viés que seguiremos neste texto, não encontraria possibilidade de debate mais frutífero.

Uma filosofia fisiológica e uma ética dietética

Nietzsche se diferencia da perspectiva filosófica idealista, enraizada em valorações metafísicas, justamente por sua ousadia em colocar o primado das atividades fisiológicas como fatores determinantes para a elaboração da criação filosófica e dos demais processos culturais. Por exemplo, no *Ecce Homo*, no § 1 da seção “Por que sou tão sábio”, Nietzsche faz referência sobre suas peculiaridades metabólicas, e de que modo elas influenciaram a constituição singular do seu filosofar (NIETZSCHE, 2001, p. 24).

Esses mecanismos de análise individual de sua organicidade nada mais são do que um método rigoroso de “autoconhecimento” da dinâmica fisiológica de seu corpo: “Em tudo isso – na escolha da alimentação, de lugar e clima, de distração – reina um instinto de autoconservação que se expressa de maneira mais inequívoca como instinto de autodefesa” (NIETZSCHE, 2001, p. 46-47). Michel Onfray argumenta que “a leitura de *Ecce Homo* convida a considerar a alimentação como uma das belas-artes, ou pelo menos faz da

necessidade a qualidade de uma poética” (ONFRAY, 1990, p. 87).

Mediante tal explanação, poderíamos fazer a seguinte indagação: a formulação da perspectiva idealista-metafísica não seria resultante de uma má compreensão do corpo humano, considerado como uma dinâmica pulsional de forças vitais em constante processo de assimilação de energia? Conforme esclarece Wilson Frezzatti Jr.,

O corpo ou a unidade orgânica nada mais é, para Nietzsche, do que um conjunto de impulsos. Sendo este conjunto bem hierarquizado, ou seja, sendo tornado uma “unidade” pela potência e dominação de um (alguns) impulso(s), o corpo é saudável; sendo desorganizado ou anárquico, o corpo é mórbido (...). A disposição dos impulsos em um organismo indica sua condição fisiológica. Se os impulsos estiverem hierarquizados, ou seja, organizados segundo um impulso ou conjunto de impulsos dominantes, o corpo é sadio; se estiverem desagregados, é doente. Culturas, filosofias, morais e pensamentos são expressões desses impulsos (FREZZATTI JR., 2006, p. 25; 28).

A enfática valorização da perspectiva orgânica, biológica e fisiológica da atividade filosófica em Nietzsche decorre justamente da compreensão de que são a partir de tais instâncias existenciais que se desenvolvem as criações humanas, das mais “grosseiras” às mais “elevadas” do ponto de vista cultural, ocorrendo assim uma desmistificação precisa das avaliações que representam juízos de valor onde se revelam o quão eles são marcados pela herança espiritualista (platônica e cristã) que perpassa o ideário ocidental. Nietzsche argumenta que

De maneira bem outra interessa-me uma questão da qual depende mais a

“salvação da humanidade” do que qualquer curiosidade de teólogos: a questão da alimentação. Para uso imediato, podemos colocá-la assim: “como você deve alimentar-se para alcançar seu máximo de força, de *virtú* no estilo da Renascença, de virtude livre de moralina?” (NIETZSCHE, 2001, p. 36)

A questão apontada por Nietzsche é importantíssima para o desenvolvimento de uma filosofia da cultura imanente; esta se embasa a partir de uma ética dietética, isto é, conforme os critérios particulares pelos quais o indivíduo norteia a sua axiologia existencial para obter, mediante os seus cuidados alimentares, o nível conveniente de saúde e vigor para que sua vida se mantenha em elevado índice de plenitude. Porém, Nietzsche, analisando o desprezo filosófico ao qual o âmbito do fisiológico foi submetido pela perspectiva metafísica, indaga: “Conhece-se os efeitos morais dos alimentos? Existe uma filosofia da alimentação?”

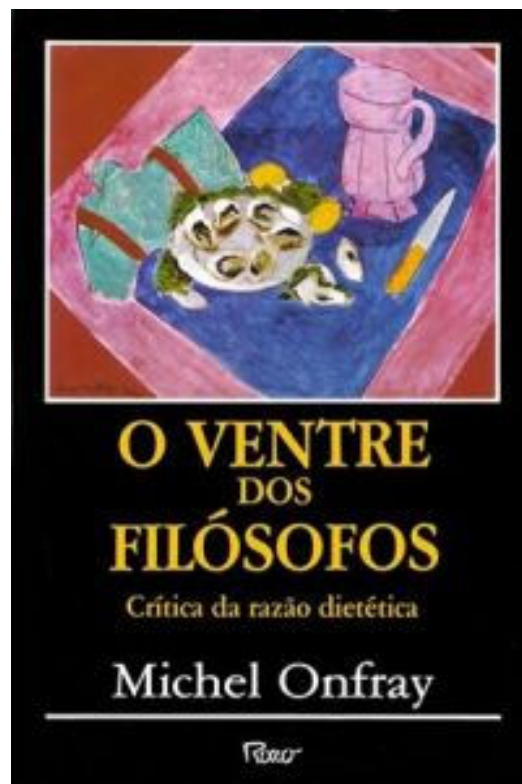
(NIETZSCHE, 2003, p. 59).

Se adotarmos uma perspectiva generalizante, poderíamos responder negativamente a tal indagação, pois o problema da alimentação e dos seus efeitos dietéticos em nosso organismo foi escamoteado nitidamente na corrente metafísica do discurso filosófico, e tal disposição revela os interesses maiores dessa tendência: a desvalorização do corpo, tanto em suas múltiplas funções vitais como nos seus potenciais criativos,

em prol da secção entre carne e espírito, imputado como dotado de uma superioridade absoluta sobre o âmbito material. Michel Onfray detecta esse dispositivo moralizante na perspectiva metafísica ao sentenciar categoricamente da seguinte forma: “A resistência à gastronomia nos informa sobre o gênero, a obra e o homem” (ONFRAY, 1990, p. 22).

A “fisiologia” como parâmetro axiológico de interpretação da existência

A “fisiologia” tal como compreendida por Nietzsche em seu discurso filosófico é a matriz axiológica pela qual a “ciência” da vida e da organicidade corporal estabelece o seu discurso imanente, e pela qual o discurso filosófico encontra a sua mais potente significação, por ser uma perspectiva que compreende intrinsecamente o corpo humano e as qualidades existenciais que lhe inferem a ampliação de seu nível de saúde.



A “fisiologia”, sendo uma espécie de “ciência imanente do corpo”, estabelece os critérios axiológicos que denunciam os prejuízos motivados pela consciência moral de mundo no âmbito de nossa existência, e de que maneira adoecemos efetivamente em decorrência dela, em especial pela ausência de cuidados precisos com a dietética reguladora das funções nutricionais de nosso organismo. Conforme argumenta Michel Onfray: “Ética e estética confundidas, a dietética torna-se ciência da subjetividade. Ela

demonstra que pode existir uma ciência do particular como rampa de acesso ao universal” (ONFRAY, 1990, p. 28).

A importância dos dispositivos fisiológicos na filosofia de Nietzsche decorre de uma experimentação pessoal acerca das suas próprias dificuldades somáticas, provenientes de uma série de moléstias psicossomáticas que o afetaram constantemente ao longo de sua vida adulta; a grande perspicácia existencial de Nietzsche consistiu em analisar de maneira diligente os efeitos deletérios e os efeitos salutares dos fatores externos do meio ambiente e dos gêneros de consumo em seu organismo, obtendo assim um razoável equilíbrio fisiológico em sua existência. Michel Onfray aprofunda essa questão ao esclarecer que

Na realidade não escolhemos nosso regime alimentar: encontramos apenas aquele que é o mais adequado à necessidade do próprio organismo. A dietética é a ciência da aceitação do reino da necessidade por intermédio da inteligência: trata-se de compreender o que melhor convém ao corpo e não de escolher ao acaso, seguindo critérios que ignoram a necessidade física (ONFRAY, 1990, p. 90).

Dessa maneira, a influência da alimentação e dos seus processos orgânicos no corpo humano de forma alguma pode vir a ser descartada e imputada como ontologicamente “inferior” pelo filósofo, pois talvez ele use muito mais o ventre do que a mente para criar os seus conceitos. Anunciando polemicamente tal tese, Nietzsche diz: “Todos os preconceitos vêm das vísceras” (NIETZSCHE, 2001, p. 38); tal sentença merece ser compreendida intelectualmente com probidade analítica, pois decorre de uma compreensão intrínseca das capacidades criativas e degenerativas do organismo.

Com efeito, a partir dessa disposição valorativa Nietzsche apresenta o seguinte comentário no § 203 de *Aurora*:

Contra a dieta ruim. – Que horror as refeições que fazem as pessoas atualmente, nos restaurantes e em toda parte onde vive a classe bem aquinhoada da sociedade! Mesmo quando prestigiosos eruditos se reúnem, é o mesmo costume que põe a sua mesa, assim como a do banqueiro: segundo a regra de “coisas demais” e de “coisas variadas” – do que se segue que as comidas são preparadas em vista do efeito e não da conseqüência, e bebidas estimulantes têm de contribuir para afastar o peso na barriga e no cérebro. Que dissolução e superexcitabilidade devem resultar disso! Que sonhos terão essas pessoas! Que artes e que livros serão a sobremesa de tais refeições! (NIETZSCHE, 2004, p. 147).

Uma vez que as atividades psicofisiológicas são, conforme a axiologia imanente de Nietzsche, as instâncias reguladoras de nossa criatividade ou passividade, a assimilação dos alimentos manifesta importância fundamental para a constituição das atividades culturais e intelectuais do indivíduo, determinando assim nossas valorações existenciais e mesmo perspectivas morais. Uma vez que os nutrientes assimilados por nosso organismo geram afecções psicossomáticas, não é extravagante afirmarmos que determinadas composições químicas dos alimentos ingeridos ou influências climáticas interfiram em nossos estados de ânimo e, por conseguinte, em nossas criações nos mais diversos ramos. Michel Onfray, abordando esse tema, afirma que “a questão gastronômica é uma questão estética e filosófica: a cozinha relaciona-se com as belas artes e com as práticas

culturais das civilizações de todas as épocas” (ONFRAY, 1999, p. 124).

Nietzsche e a crítica ao cornarismo

Pensar a importância da alimentação e dos seus subsequentes processos fisiológicos se torna uma espécie de “ética aplicada” em Nietzsche, pois não existe uma instância normativa externa que regule aquilo que é bom ou ruim para o corpo, pressupondo-se apenas a própria perspicácia individual em compreender de forma conveniente o potencial assimilador do organismo. Em sua *Genealogia da Moral*, Nietzsche, ao analisar os pormenores da experiência dietética proposta por Alvise Cornaro em seu *Tratado da vida sóbria*, considerará que o sábio renascentista veneziano, apesar de sua honestidade intelectual, cometerá um grande equívoco de compreensão em relação aos seus próprios processos metabólicos.

Cornaro acreditava piamente que o primado para uma vida saudável se daria mediante a aplicação de uma rigorosa dieta frugal, tendência que permitiria ao organismo manter uma constante sobriedade vital e o equilíbrio dos seus humores corporais, pois “a natureza se satisfaz com pouco” (CORNARO, 1999, p. 48); o desregramento provém do vício da gula e a vida sóbria provém da virtude da continência (CORNARO, 1999, p. 36). A proposta dietética proposta pelo longo veneziano é a de que cada indivíduo deve ser médico de si mesmo, através de sua própria auto-observação orgânica: “Não tendo o homem portanto melhor médico de si próprio nem melhor medicamento que a vida regrada, deve-se abraçá-la” (CORNARO, 1999, p. 51).

Entretanto, Nietzsche destacará que de modo algum é o baixo consumo alimentício que causara a surpreendente longevidade de Cornaro, mas sim o seu metabolismo lento que, por tal condição,

se caracteriza pela demora no processo de assimilação dos nutrientes, exigindo, necessariamente, a frugalidade de Cornaro: “Ele não tinha a liberdade de comer pouco ou muito, sua frugalidade não era um ‘livre-arbítrio’: ele ficava doente quando comia demais” (NIETZSCHE, 2006, p. 39). Portanto, Cornaro errara ao estabelecer como causa de sua constante saúde o baixo consumo de alimentos, quando em verdade esta circunstância nada mais seria do que uma consequência imediata de seu baixo índice de ação metabólica.

A partir dessa problematização, Michel Onfray comenta: “Nietzsche chama cornarismo a essa perversão que consiste em crer que podemos escolher nosso regime, quando na verdade é ele que nos escolhe. Pois nosso corpo não tem como escapar a necessidade que o faz ser frugal ou guloso” (ONFRAY, 1999, p. 155). De alguma maneira, podemos afirmar que tal direcionamento fisiológico consiste na negação do primado metafísico da noção de livre arbítrio, que postula a autonomia individual para escolhermos aquilo que é mais conveniente para a realização plena dos nossos propósitos desiderativos e nos torna moralmente responsáveis por todas as nossas decisões práticas.

Uma vez que é a esfera “fisiológica” que conduz nossa vida prática, suprime-se, por conseguinte, qualquer traço axiologicamente estranho ao âmbito orgânico na realização de nossa existência; ao invés do ser humano vislumbrar a adequação pessoal aos parâmetros normativos de valores morais, seria para ele mais conveniente conhecer o potencial assimilador do metabolismo de seu corpo. “O tempo do metabolismo mantém relação precisa com a mobilidade ou a paralisia dos pés do espírito. O próprio “espírito” não passa de uma forma desse metabolismo”

(NIETZSCHE, 2006, p. 38). Por conseguinte, Nietzsche estabelece uma hierarquização simbólica na qual a “alma” e suas funções cognitivas se tornam partes do grande todo que é o corpo, perdendo, no entanto, a herança abstrata que lhe foi atribuída pela tradição metafísica do pensamento ocidental de filiação platônica e sua subsequente versão moralista cristã. Para Michel Onfray,

A dietética nietzschiana é dinâmica essencial da confusão da ética e da estética, uma das belas artes cuja finalidade é o estilo do querer. Ela é um auxiliar do exercício de autojubilização, ou pelo menos do esforço em direção à alegria. Arte de si próprio, consumação da necessidade, técnica da imanência, ela vale como lógica teórica e como desejo de enobrecimento do corpo por um estilo de vida nobre (ONFRAY, 1990, p. 100).

Por conseguinte, a valoração “psicofisiológica” da filosofia nietzschiana restabelece o estatuto efetivo de importância da corporeidade, sem que haja, contudo, uma eliminação das funções ditas “superiores” da condição humana:

Nós filósofos não temos a liberdade de separar entre alma e corpo como o povo separa, e menos ainda temos a liberdade de separar entre alma e espírito. Não somos rãs pensantes, nem aparelhos de objetivação com vísceras congeladas. Temos constantemente de parir nossos pensamentos de nossa dor e maternalmente transmitir-lhe tudo o que temos em nós de sangue, coração, fogo, prazer, paixão, tormento, consciência, destino, fatalidade (NIETZSCHE, 2003, p. 222).

Cabe ainda ressaltar que, segundo a interpretação nietzschiana, cada indivíduo vivencia na dinâmica pulsional

de seu organismo processos psicofisiológicos próprios, cuja margem de diferenciação em relação aos demais indivíduos se dá por critérios rigorosamente específicos, surpreendentes para a concepção metafísica de mundo, sustentada por um viés valorativo emancipado da corporeidade: a alimentação, a digestão, a influência do clima e da pressão atmosférica na constituição orgânica do indivíduo, dentre outros fatores afins. De acordo com Nietzsche,

Com a questão da alimentação relaciona-se antes de tudo a questão do lugar e do clima. A ninguém é dado viver em qualquer lugar. E quem tem grandes tarefas a resolver, que desafiam toda a sua força, tem mesmo opção muito limitada. A influência climática sobre o metabolismo, seu retardamento, sua aceleração, é tal que um equívoco quanto a lugar e clima pode não apenas alhear um homem de sua tarefa, como inclusive ocultá-la de tudo: ele não consegue tê-la em vista (NIETZSCHE, 2001, p. 38).

Assim como um estado de espírito depressivo tende a criar algo triste, por que um filósofo assolado por uma série de afetos tristes não elaboraria conceitos que negam a importância da efetividade do mundo concreto em que vivemos, postulando a ascese, a depreciação da corporeidade, da experiência imanente da realidade? A tipologia do filósofo, no âmbito do projeto nietzschiano de transvaloração dos valores, consiste em ser uma espécie de “fisiólogo da cultura”, e de certa maneira lhe caberia denunciar os estados de decadência vital promovidos pelas instituições que tradicionalmente propuseram uma depreciação efetiva da corporeidade e das suas funções orgânicas, compreendidas como ontologicamente inferiores diante da sublimidade da “alma”.

Conforme o desenvolvimento da argumentação cumpre ainda destacar que o próprio ressentimento, disposição afetiva própria do indivíduo incapaz de expressar adequadamente as suas forças plásticas de criatividade e que por isso projeta a responsabilidade por sua própria fraqueza em uma figura externa imputada como “inimiga”, encontraria, conforme a “filosofia fisiológica” de Nietzsche, um enraizamento orgânico:

“Alguém deve ser culpado que eu esteja mal” – esta maneira de raciocinar é comum a todos os doentes, tanto mais quanto lhes for desconhecida a verdadeira causa do seu mal-estar, a fisiológica (ela pode encontrar-se, digamos, numa enfermidade do *nervus sympathicus*, numa anormal secreção de bilis, numa pobreza de sulfato e fosfato de potássio no sangue, em estados de tensão do baixo ventre que impedem a circulação do sangue, ou ainda numa degeneração dos ovários etc.). Os sofrendores são todos horrivelmente dispostos e inventivos, em matéria de pretextos para seus afetos dolorosos; eles fruem a própria desconfiança, a cisma com baixeiras e aparentes prejuízos, eles revolvem as vísceras de seu passado e seu presente, atrás de histórias escuras e questionáveis, em que possam regalar-se em uma suspeita torturante, e intoxicar-se de seu próprio veneno de maldade – eles rasgam as mais antigas feridas, eles sangram de cicatrizes há muito curadas, eles transformam em malfeitores o amigo, a mulher, o filho e quem mais lhes for próximo (NIETZSCHE, 2000, p. 117).

Mediante esta exposição de Nietzsche, poderíamos destacar que a visão moral de mundo, manifestada nas religiões normativas e nas concepções filosóficas sustentadas por axiologias metafísicas, não são capazes de apresentar argumentações plausíveis para a

compreensão plena do ser humano, não obstante a sua busca pela “interioridade da alma”. Afinal, o problema fundamental para Nietzsche em sua “filosofia fisiológica” é a interpretação e valoração sobre a vida enquanto processo de constante criação existencial e assimilação de forças, e não uma compreensão teleológica da existência sustentada por uma perspectiva transcendente.

Em decorrência da inexistência de um método fisiológico de interpretação das pulsões orgânicas do corpo humano e das condições de vida em suas relações com o meio ambiente, a tradição filosófica metafísica e a moral cristã em especial estabelecem seus postulados especificamente no plano das abstrações existenciais e das superstições; por conseguinte, tais perspectivas empobrecem assim os seus âmbitos valorativos e, tanto pior, promovem o contínuo adoecimento do indivíduo que se filia a tais sistemas discursivos. Nietzsche expressa de maneira esclarecedora sua crítica ao projeto moralista, incapaz de perceber como nos encontramos irremediavelmente entrelaçados aos processos orgânicos:

Pobre humanidade! – Uma gota de sangue a mais ou a menos, em nosso cérebro, pode tornar extremamente miserável e dura a nossa vida, de tal modo que sofreremos mais com essa gota do que Prometeu com seu abutre. O mais terrível, porém, acontece quando não se sabe que essa gota é a causa. E sim “o Diabo!” Ou o “pecado!” – (NIETZSCHE, 2004, p. 83).

A “fisiologia” em Nietzsche se apresenta, nessas condições, como um instrumento de interpretação da vida humana que resgata de maneira precisa o valor da corporeidade como questão filosófica crucial, promovendo assim um importante campo de debate intelectual

sobre os cuidados convenientes para a promoção da saúde orgânica e, por conseguinte, da própria sociedade que se beneficia da ampliação do grau de bem-estar fisiológico dos indivíduos.

Considerações finais

Conforme vimos no decorrer deste texto, a filosofia nietzschiana se caracteriza por conceder importância capital para a relação entre a criação intelectual e as condições orgânicas do corpo em seus processos nutritivos e interativos com o meio ambiente. Antes de denotar uma submissão da atividade filosófica a parâmetros materialistas, em verdade essa concepção “fisiológica” de Nietzsche promove a afirmação dos caracteres imanentes da vida, legitimando axiologicamente todas as esferas recalcadas pelo viés metafísico que perpassa nossa tradição intelectual.

Nessas circunstâncias, após essas explicações é pertinente que façamos a seguinte indagação: “de que maneira as filosofias caracterizadas pela desvalorização do corpo, da sexualidade, da vida física, assim como dotadas de acentos pessimistas e tristonhos, seriam talvez axiologicamente distintas, se porventura os seus pensadores tivessem mantido os devidos cuidados para com as suas respectivas funções psicofisiológicas, preocupando-se de forma mais detalhada com os seus regimes alimentares e com a assimilação adequada de nutrientes para o seu próprio organismo, assim como pela influência do meio ambiente sobre os nervos?”

Tal questionamento de modo algum pretende enveredar pelo âmbito da jocosidade, pois é um assunto rigorosamente digno de seriedade que o filósofo se considere como um indivíduo imediatamente integrado aos elementos

corriqueiros da vida cotidiana, que influenciam, talvez imperceptivelmente, a realização das suas inúmeras ações e criações intelectuais. Da mesma maneira que o uso de remédios influencia a percepção humana, como podemos descartar a influência dos alimentos em nossas valorações e interações cotidianas? A dietética se trata, portanto, de uma questão ética fundamental para um discurso filosófico imanente.

Referências

- CORNARO, Alvise. **Tratado da vida sóbria**. Trad. de José Colaço Barreiros. Lisboa: Antígona, 1999.
- FREZZATTI JR, Wilson Antonio. **A Fisiologia de Nietzsche: a superação da dualidade cultura/biologia**. Ijuí: Ed.Unijuí, 2006.
- MASON, Jim; SINGER, Peter. **A Ética da Alimentação: como nossos hábitos alimentares influenciam nosso bem-estar**. Trad. de Cristina Yamagami. Rio de Janeiro: Ed. Campos/Elsevier, 2007.
- NIETZSCHE, Friedrich. **Aurora: Reflexões sobre os problemas morais**. Trad. de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.
- _____. **Crepúsculo dos Ídolos ou como se filosofa com o martelo**. Trad. de Paulo César de Souza. Companhia das Letras: São Paulo: 2006.
- _____. **Ecce Homo – como alguém se torna o que se é**. Trad. de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.
- _____. **A Gaia Ciência**. Trad. de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2003.
- _____. **Genealogia da Moral – Uma polêmica**. Trad. de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- ONFRAY, Michel. **A razão gulosa: filosofia do gosto**. Trad. de Ana Maria Scherer. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- _____. **O Ventre dos Filósofos – Crítica da razão dietética**. Trad. de Ana Maria Scherer. Rio de Janeiro: Rocco, 1990.