

Saberes nutricionais, econômicos, midiáticos e o cuidado da alimentação: *light, diet e zero*

FRANCIÉLI ALINE CONTE*

MARIA SIMONE VIONE SCHWENGBER**

Resumo: Objetivo: neste estudo buscou-se responder como configura-se o cuidado de si em relação à ideia obcecada do que comer: “*Light, diet, zero glúten ou zero lactose*”? Metodologia: percorreu-se o campo da história, da alimentação e do cuidado por intermédio de reflexões teóricas embasadas em teorias foucaultianas. Resultados: o cuidado de si está atrelado ao cuidado da alimentação, o qual é influenciado por discursos nutricionais, econômicos e midiáticos que se tornam verdades e levam à constituição de novas práticas alimentares rotuladas como saudáveis, sem, necessariamente, serem. Conclusão: o cuidado demasiado de si leva ao desenvolvimento de doenças psíquicas. A educação alimentar pode contribuir para a saúde e quebra de tabus em relação à alimentação.

Palavras-chave: Cuidado de si; Transtornos alimentares; Discursos; Saberes; Dietas da moda; Educação alimentar.

Nutritional, economic, media, and food care knowledge: light, diet and zero

Abstract: Objective: we tried to answer how to configure self-care in relation to the obsessed idea of what to eat: "light, diet, zero gluten, zero lactose"? Methodology: the field of history, of food and of care was traversed through theoretical reflections based on Foucaultian theories. Results: self-care is tied to food care, which is influenced by nutritional, economic and mediatic discourses that become truthful and lead to the constitution of new food practices labeled as healthy, without necessarily being. Conclusion: caring too much about oneself leads to the development of psychic illnesses. Food education can contribute to health and the breaking of taboos in relation to food.

Key words: Eating disorders; Speeches; You know; Fashion Diets; Nutrition education.



* **FRANCIÉLI ALINE CONTE** é Nutricionista, doutoranda em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Departamento de Ensino e Currículo.



** **MARIA SIMONE VIONE SCHWENGBER** é Doutora em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Atualmente é professora da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Departamento de Humanidades e Educação.



Introdução

O cuidado de si pode se dar de várias formas. A saúde é uma das “categorias” do cuidado e pode ocorrer por meio de múltiplas formas: prática de exercícios físicos, dança, esportes, cuidado com a saúde mental, uso de terapias alternativas, *hobbies*, boa forma física e alimentação adequada. Esses fatores constituem ou podem constituir o cuidado de si. Na nutrição o cuidado constitui-se no ato de comer, que vai além de uma necessidade básica/fisiológica que visa à nutrição/manutenção do corpo e da vida (energia e nutrientes que mantêm o funcionamento do corpo), e também como um ato social, cultural, histórico, econômico, psicológico, de representações, de rituais e simbolismos (LIMA et al., 2015).

A alimentação envolve uma série de outras interações que se dão em âmbito coletivo, psíquico e simbólico. A alimentação balanceada/equilibrada poderá ser sinônimo de saúde, enquanto uma alimentação não adequada poderá resultar em doenças. Assim, o “comer bem, o comer certo”, torna-se sinônimo de cuidado. Ao estudar a relação da alimentação com o cuidado de si, Camargo (2008, p. 27) afirma: “você é o que você come”, em vista de que o ato de comer “constitui nossos corpos em sua materialidade e subjetividade – é incontestável o fato de que os cuidados com a saúde passam obrigatoriamente pelos cuidados com a alimentação, evitando excessos e privações que possam prejudicar o organismo”.

A alimentação fornece todos os nutrientes necessários ao funcionamento pleno do nosso corpo, entretanto, a carência de certos nutrientes em detrimento do não consumo de determinados grupos alimentares poderá provocar carências nutricionais, por vezes irreversíveis, daí a importância do equilíbrio alimentar que na atualidade perpassa por questionamentos.

Cuidar da alimentação é cuidar da saúde, o que inclui também os excessos, o cuidado demasiado, que, por vezes, foge à naturalidade que deveria ser o ato de comer, segundo Camargo (2008). Os alimentos passaram a ser tratados como medicamentos, como função de prevenção, tratamento e até como antienvelhecimento. Nesta lógica, a autora questiona-se se esta modalidade contemporânea do cuidado de si não estaria tratando a “vida como uma doença crônica e o corpo como uma relíquia a ser preservada” por meio de uma bela aparência, de um corpo jovem, magro e definido, sem marcas, sem gordura, rugas e flacidez (sendo esses últimos vistos pela sociedade atual como sinais de decadência e falta de amor próprio).

Preocupações demasiadas com o corpo e com a alimentação têm gerado atitudes frenéticas, “paranoicas”, utilizando a alimentação (e também atividades e/ou exercícios físicos) em busca do corpo perfeito. A visão distorcida da forma do corpo, ou seja, a não aparência desejada e o “não sucesso” em relação aos seus objetivos, têm provocado doenças, como ortorexia (cuidado excessivo do corpo, distorção da imagem corporal), vigorexia (cuidado excessivo com a alimentação, com exclusão de determinados grupos alimentares) (BRESSAN; PUJALS, 2015), bulimia (indução ao vômito após consumo alimentar, a fim de promover emagrecimento) e anorexia (jejuns

prolongados e ingestas calóricas insuficientes a fim de chegar ao ou manter o corpo magro) (LAVENDER, 2015).



Ortorexia

Por outro lado, vê-se desequilíbrios opostos em relação à alimentação, mediante o não controle da quantidade de ingestão alimentar, como a compulsão (ingestão excessiva de calorias, em curtos intervalos de tempo e até mesmo durante a madrugada), repercutindo em excesso de peso e obesidade (CORTEZ et al., 2011). Neste caso, o corpo gordo ou a forma gorda sofrem “condenação”, com associação ao feio, ao fora do “padrão” e, deste modo, a gordura é vista como sinônimo de doença.

Cabe ressaltar que nem sempre o corpo “belo e sadio” foi o magro, pois os conceitos de imagem corporal e beleza modificaram-se ao longo dos séculos. Na “era” de escassez de alimentos, quem os tinha em abundância demonstrava a sua beleza e a sua saúde (boa nutrição) por intermédio de um corpo voluptuoso, sendo este um sinônimo de poder. No cenário atual, mediante a grande oferta e acesso a alimentos, o magro é valorizado como um sinal de disciplina, autocontrole e sucesso (OLIVEIRA; HUTZ, 2010).

A disciplina, o autocontrole, fazem parte do cuidado de si. Muitas questões, entretanto, ultrapassam o cuidado, o “sucesso” ou o “insucesso” com o corpo bonito e sadio (magro, jovem, saudável),

como as genéticas, econômicas, sociais e psíquicas que, por vezes, fogem ao controle de si e ao equilíbrio necessário para a saúde do corpo e da mente, por exemplo.



Vigorexia

Foucault (1994), na perspectiva do cuidado de si e baseado na cultura grega, menciona que, para se cuidar, é preciso, antes, conhecer-se, bem como retratar a importância do equilíbrio, dos não excessos e do tempo para si. Nesta perspectiva, o cuidado com o corpo e a saúde por meio da alimentação torna-se uma relação complexa, posto que depende de um cuidado individual – o cuidado de si (em uma perspectiva foucaultiana), mas também de questões de ordem externa nas relações com o outro.

No Brasil este cuidado na área da saúde configura-se pela chamada “autonomia dos sujeitos”, como a capacidade de cuidar de si próprio de modo adequado (especialmente em relação a doentes e idosos) (CAMARGO, 2008). Este cuidado e modo de como cuidar-se tem sido mostrado em diversos lugares, como em cartilhas e em grupos de saúde da atenção básica (pública ou privada), mas também em jornais, em programas de televisão e em *websites*, utilizando-se discursos de como cuidar-se, do que comer, etc.

A mídia escrita ou falada detém formas de poder que podem ser empregadas para influenciar na formação de agendas

governamentais, promover um “meio campo” de relações sociais entre grupos distintos, bem como influenciar na opinião de inúmeras pessoas sobre temas específicos (FONSECA, 2011), por exemplo a compra de determinados produtos, neste caso alimentos *light*, *diet*, zero glúten e zero lactose.



Alimentação e Mídia

Deste modo, percebe-se que a relação da alimentação com o cuidado é simples e complexa. Simples porque a alimentação é uma necessidade básica para a sobrevivência, e complexa porque, em meio a tantas formas de produção de saberes, tantos lugares em que a alimentação está inserida e a tantas diversidades de alimentos produzidos, as pessoas ficam, de certo modo, “perdidas” em relação ao que comer e o que comprar. Mediante tais pressupostos, buscaremos demonstrar como se configura o cuidado (de si) em relação à ideia obcecada do que comer: “*light*, *diet*, zero glúten ou zero lactose”.

Percurso metodológico

Este estudo classifica-se como uma revisão narrativa, cujo processo metodológico se dá a partir “de busca, análise e descrição de um corpo do conhecimento em busca de resposta a uma pergunta específica”, não utilizando “critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise” dos estudos (TIPOS DE REVISÃO DE LITERATURA, 2015, p. 2).

Neste tipo de revisão não se faz necessário esgotar e filtrar todas as fontes

de informações, e não se aplica estratégias de buscas sofisticadas e exaustivas. A seleção das obras e a interpretação dos dados obtidos dependerão da análise e da subjetividade dos autores, sendo tal método considerado válido para a fundamentação teórica de artigos (TIPOS DE REVISÃO DE LITERATURA, 2015).

O presente estudo teve a seguinte questão direcionadora: Como se configura o cuidado (de si) em relação à ideia obcecada do que comer: “*light*, *diet*, zero glúten ou zero lactose”? Para responder a essa indagação foram utilizadas algumas obras do filósofo Michael Foucault, em especial *História da sexualidade 3: o cuidado de si* (1994) e *Microfísica do poder* (1984), além de teses e dissertações a respeito do tema, encontrados no Catálogo de Teses & Dissertações (Capes), bem como artigos científicos oriundos de pesquisas no site de Buscas “Google Acadêmico” e Plataforma Capes.

A seleção dos documentos não seguiu critério rigoroso de busca, pré-seleção, exclusão e seleção, pelo fato de se tratar de uma revisão narrativa. Buscou-se, entretanto, selecionar os documentos mais condizentes com a proposta de tema de estudo. O texto foi constituído e “subdividido” em cinco principais momentos, sendo eles: obcecados com o cuidado; a emergência dos saberes alimentares; aliança dos saberes alimentares com a economia; aliança dos saberes alimentares com a economia em aliança com a mídia e, por último, a subjetividade, a autonomia e o cuidado de si atrelados à modernidade.

O primeiro momento vai, inicialmente, tratar do cuidado obcecado com a alimentação e em que implica este cuidado excessivo. O segundo retratará o momento atual da alimentação e do cuidado com a alimentação e a utilização

de novos modelos alimentares, como *diet*, *light*, zero glúten e zero lactose, e o porquê do surgimento destes modelos. O terceiro momento tratará de responder o porquê do investimento neste novo modelo alimentar aliado ao contexto econômico, enquanto o quarto momento englobará a união dos saberes alimentares com a economia em aliança com a mídia, constituindo formas de poder; por último, uma breve apresentação sobre os porquês da busca incessante do cuidado de si na modernidade. Estes cinco momentos serão discutidos sob diferentes enunciados, que englobarão discursos a partir da história, da nutrição e de Foucault.

Obcecados com o cuidado



Corpo saudável?

As escolhas alimentares estão relacionadas a uma série de fatores que envolvem preço, tempo, trabalho, função social, sistemas de crenças, de culturas, de pertencimento, vícios, prazer, pertencimentos educacionais, sociais ou culturais, questões étnicas, etc. Todos esses fatores (além de outras questões) poderão influenciar sobre o estado nutricional, ou seja, repercutir em magreza, eutrofia, sobrepeso ou obesidade.

Um corpo magro pode indicar um “bom estado nutricional”, mas, por outro lado, não mostra o nível de saúde do indivíduo de fato. Não podemos saber se este corpo magro é sadio e, da mesma forma, se é um corpo com maior adiposidade. O

corpo nos dá “sinais” que podem indicar um bom estado de saúde em alguns aspectos, e podem ser observados por intermédio de uma chamada “avaliação física/clínica”, que, porém, não é capaz de demonstrar o todo, isto é, vê-se somente a ponta do *iceberg*.

Foucault (1984, p. 27) afirma que o corpo “é formado por uma série de regimes que o constroem; ele é destroçado por ritmos de trabalho, repouso e festa; ele é intoxicado por venenos – alimentos ou valores, hábitos alimentares e leis morais simultaneamente; ele cria resistências”. Denota-se que cada “corpo”, em Foucault, é único e complexo em virtude de interferências dos hábitos alimentares, trabalho, meio social, cultural e hábitos de vida, entre outras interferências que podem ser positivas ou negativas para a sua composição e saúde. Os diversos problemas relacionados com o corpo, a saúde e a alimentação são complexos, e vão muito além do quesito alimentação/nutrição, uma vez que somos seres sociais e não apenas biológicos ou fisiológicos.

A regulação do próprio corpo, construído mediante cuidados corporais, médicos, estéticos e higiênicos, possibilitou que o indivíduo se tornasse cada vez mais “mestre de si”, bem como que se autogovernasse e reduzisse seus riscos (de um corpo gordo, de uma pele flácida, de uma doença), orientando-se por meio de escolhas comportamentais que produziriam saúde e um corpo perfeito (MARTINS, 2012).

Segundo Martins (2012), forma-se indivíduos que se autocontrolam, autovigiam e autogovernam, utilizando uma série de recursos e práticas comportamentais, como dietas e atividades físicas. Os alimentos, cuidadosamente selecionados, refletem um estilo de vida calcado na biossociabilidade e, junto a esta, a

identidade e a felicidade, encarnadas no culto ao corpo saudável, ativo, belo e funcional (que constituem uma subjetividade), o que leva a uma total alienação, a um cuidado restrito de si, sem espaço para o cuidado dos outros.

A não conquista desta “subjetividade” é vista perante a sociedade como um fracasso, como uma deformação, e a sua busca intensiva resulta em desregulações de ordem psíquica, como a bulimia, a anorexia, a vigorexia, as fobias, etc. Ao longo da segunda metade do século XX, as pessoas são chamadas a decidir sozinhas e permanentemente o que deve ser comprado em nome da “saúde e do bem-estar”. O indivíduo, então, tem duas escolhas: conformar-se com as proibições ou transgredi-las, considerando que cada uma produz um efeito, uma consequência.

Lipovetsky (2005) chama de “individualismo hipermoderno” a relação da autonomia individual e o consumo, associada a uma cultura de medo, de insegurança, presente em toda parte, implicando uma cultura de excessos (alimentares, por exemplo), que repercutirá, neste caso, sobre o comportamento, como compulsão alimentar, anorexias, bulimias, como já mencionado anteriormente. Assim, o “culto” demasiado ao sadio, ou ao modelo de beleza, transforma-se, por vezes, em adoecimento psíquico, posto que foge à relação de normalidade que deve ser o ato de comer, ou a relação de normalidade para com os alimentos.

Emergência dos saberes dos discursos alimentares

A indústria alimentícia possibilitou saberes na elaboração de produtos alimentares que vão desde tradicionais até especiais. Esta indústria adequou-se aos problemas nutricionais recentes que surgiram há, mais ou menos, três

décadas, como as intolerâncias e alergias alimentares (FERREIRA; SEIDMAN, 2007), produzindo alimentos isentos de certos tipos de componentes alimentares (como o glúten e a lactose) ou de um determinado alimento específico (como o ovo, a farinha e o leite).

Outras alterações alimentares emergiram por intermédio de saberes, mediante a necessidade de produzir outros alimentos com redução de calorias por meio da redução de, pelo menos, 25% de gordura, açúcares e sódio (os *light*), bem como alimentos com a total exclusão de um determinado ingrediente/condimento, por exemplo, a sacarose e a substituição desta por edulcorantes (constituindo o *diet*), pensada para a população diabética ou com outras particularidades/problemas de saúde (INMETRO, 2012).

A produção de “alimentos especiais” é de extrema relevância, ao considerarmos a existência de doenças gastrointestinais provocados pelo consumo de certos alimentos/nutrientes, bem como a própria obesidade, o diabetes ou outras patologias, que necessitam de alimentos reduzidos ou isentos de determinados constituintes.

A partir desses saberes, a produção de alimentos diferenciados e considerados “saudáveis” passam a ser “endeusados”, enquanto os “tradicionais” passam para uma “lista negra”. As pessoas substituem determinados alimentos (ASSUMPÇÃO et al., 2019), evitam o glúten, a lactose, os produtos tradicionais (com açúcar, farinha e leite), para dar lugar aos alimentos *light*, *diet*, zero glúten e zero lactose (LOHN et al., 2017).

Até determinada parte deste discurso é correto querer melhorar a alimentação, reduzindo gorduras, açúcares e sódio, afinal vivemos em um período em que a indústria passou a produzir alimentos

altamente calóricos, ricos em gorduras saturadas e/ou transeificadas, com excesso de açúcares, sódio, corantes e aditivos químicos alimentares, potencialmente alergênicos, desmielinizantes e cancerígenos (CONTE, 2016), mas sabe-se que, entretanto, não necessariamente um alimento *diet*, *light* ou zero é mais saudável do que um “alimento tradicional”.

Esta procura por alimentos saudáveis, a partir dos produtos *light*, *diet* e/ou zero, tem dois problemas: o primeiro é que esses não são, necessariamente, mais saudáveis por serem isentos ou reduzidos de alguns componentes, posto que a população continua a comprar produtos prontos, empacotados (processados ou ultraprocessados), os quais possuem constituintes químicos que não são benéficos à saúde.

Segundo Kuwae et al. (2016, p. 35),

[...] esse processo de ressignificação é provocado, em grande parte, pelo interesse da indústria, que “lança novos produtos” ou ressignifica os produtos tradicionais com um bom potencial de vendas, como, por exemplo, as linhas *diet*, *light* e natural, vendidas sob o rótulo de “alimento saudável”.

A retirada de um constituinte altera as características organolépticas dos alimentos, deixando-os menos saborosos, e, assim, a indústria “se obriga” a compensar a falta deste, adicionando ou elevando a quantidade (percentual) de outros, a fim de buscar melhor palatabilidade, ou mesmo para melhorar a conservação do alimento, como a retirada total de sacarose de um alimento e a elevação da quantidade de gordura no mesmo.

A outra questão é a neurose; a obsessão por alimentos “saudáveis” ou que estão na moda, que “estão em alta”. Em

determinado momento é o óleo de coco, em outro a tapioca, os biscoitos “zero glúten” ou a alimentação isenta de glúten, sem o indivíduo ser celíaco, sem lactose, mesmo não sendo intolerante à lactose, e com edulcorante, sem ser diabético. Deste modo, as buscas pelo comer “saudável” com suas “verdades” individuais ou vindas do poder da mídia por vezes não são desmistificadas, gerando emergências de saberes profissionais.

Aliança entre os saberes alimentares com a economia

Enquanto consumidores, somos “bombardeados” de informações diversas sobre alimentação, seja na televisão, nos *outdoors*, no rádio ou na *internet*. Somos, de certo modo, “esmagados” pelos saberes que se associam ao consumo e, diante de tudo isso, temos de fazer escolhas, de sermos autônomos, tendo, então, duas opções: aderir ao mercado dos industrializados ou “negar” o mesmo, buscando outras alternativas.

Castiel et al. (2014, p. 1524) afirmam que isso pode ser explicado pelo capitalismo globalizado neoliberal, mediante a liberdade de escolhas e do direito de tomar suas próprias decisões:

[...] o modelo se configura a partir do sujeito autônomo e responsável capaz de estabelecer relações de custo/benefício (mas que também poderiam ser de ganho/malefício) em suas ações e trocas diante do mundo em que vive. Assim, os indivíduos seriam capazes de eleger o que seria mais adequado para suas necessidades e demandas em função de sua capacidade de atuar efetivamente, uma vez conscientes de suas ações como agentes de consumo em um mercado que oferece múltiplas opções aos consumidores.

Para produzir e sustentar essa ilusão de identidade e/ou autonomia, o mercado globalizado oferece diversos serviços, como cirurgias plásticas, moléculas ativas, alimentos dietéticos e medicamentos destinados à saúde perfeita. A busca desenfreada pela utopia da saúde e do corpo perfeito faz com que muitos indivíduos desejem trocar, refazer ou reconfigurar seus corpos envelhecidos, com marcas ou, até mesmo, doentes, por uma aparência jovial, saudável, sob o olhar de si e dos outros, produzindo sentimento de identidade/subjetividade (MARTINS, 2012).

Para isso, faz-se necessário investimentos nos campos da biomedicina, da estética, da clínica e da farmacologia, que produzam compostos alimentares de baixo teor calórico (*diet, light, zero*), por exemplo. O corpo perfeito, segundo Martins (2012), resulta de diferentes tipos de investimentos (entre eles, investimento de tempo, financeiro e em tecnologia), que surgiram e foram se aperfeiçoando ao longo do século XX com o auxílio da cultura de massa e dos meios de comunicação de massa e de vulgarização científica, atingindo todos os estratos sociais e produção massificada de subjetividades.

Deste modo, a aliança entre os saberes alimentares e a economia possibilitou a “compra” da beleza, do corpo magro, da pele lisa, da aparência jovial, entre outras tantas formas e possibilidades de “cuidado” e “subjetividade” atreladas à imagem do corpo e à isenção de doenças e redução dos riscos.

Aliança dos saberes alimentares com a economia em aliança com a mídia

O pensamento neoliberal reproduz e atualiza o discurso capitalista que privilegia as vantagens de seus

representantes (alguns setores do Estado, empresários e partidos políticos), intensificando os interesses do mercado de acordo com a necessidade da maior parte da população (LEITE et al., 2016), entre eles o mercado de alimentos.

Esse mercado é pensado em detrimento da economia, dos interesses do governo, das técnicas governamentais e da conduta dos indivíduos, mediante “um processo espontâneo a partir do qual o indivíduo ao perseguir seus próprios interesses, é conduzido a promover o interesse da sociedade” (KUWAE et al., 2016, p. 35), que são dependentes uma da outra, a produção e consumo.

Para Mises (2017), a relação entre a produção e o consumo não ocorre separadamente; há uma relação entre consumidores e produtores que se dá dentro da economia de mercado, e nesta todos os agentes envolvidos no processo de produção são importantes (capitalistas, empresários e agricultores). Nesse sentido, Mises (2017) traz um conceito que nos ajudar a compreender melhor a temática dos saberes nutricionais, o qual o autor chama de soberania do consumo.

Mises (2017) destaca que os “novos chefes” (sob a ótica do capitalismo) são os consumidores, e não propriamente os donos dos negócios/empresas (de alimentos e nutrientes neste caso). Os consumidores e a contínua decisão entre comprar ou não (suas demandas) decidem quem de fato irá produzir o capital e administrar as fábricas, bem como o que deve ser produzido, em que quantidade e qualidade (que aqui podemos chamar de características e ingredientes dos alimentos/produtos). Todas essas decisões (por parte dos consumidores e suas preferências) poderão gerar lucros ou perdas aos empreendedores. A não atenção dos empresários aos desejos e preferências

das massas é um verdadeiro desperdício e uma condenação (MISES, 2017).

As demandas da sociedade, então, possibilitam que cada vez mais surjam novos produtos alimentares e novas normas que reorganizam e ressignificam a alimentação contemporânea, por meio da larga produção de alimentos variados e disponíveis para consumo, mediante um modelo de comércio globalizado, de uma nova dinâmica de consumismo e de um poder imperativo de inovação (FREIRE et al., 2014) e atratividade, que proporcionam, deste modo, uma “perfeita harmonia” entre os interesses do capital, da sociedade (ou vice-versa) e da mídia.

Os saberes alimentares, por intermédio de saberes e discursos englobando ecologia, estética, alimentação orgânica, dietas da moda, a exemplo da dieta sem glúten, sem lactose (consumidos sem a presença da doença) entre outros diversos estilos alimentares (COSTA et al., 2013), inserem-se junto a apelos científicos (e não científicos) sobre o comer, presentes em discursos de nutricionistas, médicos e nutrólogos, que passam a ser vulgarizados (disseminados de modo incorreto ou distorcido) em programas televisivos, sites de notícias e revistas (FERREIRA et al., 2013).

A crescente produção e criação de novas variedades de alimentos modifica as práticas alimentares, exigindo dos sujeitos uma constante reformulação do modo de comer, “gerando práticas alimentares desorganizadas e até mesmo contraditórias” (KUWAE et al., 2016, p. 35), obrigando-se, constantemente, a refletir sobre o que comer e realizar escolhas, levando em consideração, segundo Kuwae et al. (2016 p. 35), a “produção *politicamente* correta, a comprovação científica, a produção a partir de normas rígidas de segurança”, e outros discursos utilizados pela

publicidade a fim de promover convencimento e adesão à compra/consumo.

Assim, a indústria cultural e a neoliberal, em aliança com os meios de comunicação em massa, “ajudam” a produzir as padronizações dos alimentos, dos corpos, dos comportamentos alimentares, uma vez que utilizaram os saberes relacionados à alimentação para convencerem aos consumidores sobre a “importância e a necessidade” de consumirem determinados produtos, nutrientes, marcas, etc., rotulando-os como saudáveis e associando os mesmos à saúde, à boa forma, à beleza e à jovialidade.

A tríade entre os saberes alimentares, a economia e a mídia, constituem potentes formas de poder, que levam as pessoas a consumirem esses novos alimentos, novas marcas, constituindo novas práticas alimentares rotuladas como saudáveis a respeito do *light*, *diet* e zero.

A subjetividade e o cuidado de si atrelados aos saberes alimentares

A subjetividade é um exercício do indivíduo sobre si mesmo, sobre o modo como se constitui. A produção de uma subjetividade individualizada é, na contemporaneidade, motivada por ansiedades e aspirações a respeito de sua autorrealização, sendo influenciada por questões políticas, trabalho, arranjos domésticos, conjugais, consumo, mercado, publicidade, televisão, aparatos da medicina e da estética, que se manifestam visualmente por meio da beleza e da boa forma física (MARTINS, 2012).

O ato de tomar conta de seu próprio corpo, da própria saúde, de preocupar-se consigo, de ter a capacidade de gerenciar a própria vida, configura o cuidado de si (FOUCAULT, 1994). Para isso, é necessário ter o domínio de determinados

saberes. Os saberes, as verdades em um sentido de conhecimento, não tratam apenas do conhecimento científico, mas também do saber prático (AZEVEDO, 2013), do saber imbricado nas vivências, nas experiências.

Para Foucault, o saber é uma construção histórica, uma produção de verdades “que se instalam e se revelam nas práticas discursivas” segundo Azevedo (2013, p. 149), entretanto, por vezes, estes saberes são oriundos de “fontes não seguras”, disseminadas em *blogs*, em *websites* ou em canais de comunicação que culminam em formas de poder sobre comportamentos alimentares e decisões de compra, por exemplo.

Surge, deste modo, uma relação de forças que coloca a população e os sujeitos em torno de necessidades e aspirações, conscientes daquilo que querem e inconscientes em relação ao que se destina à população como um todo. Existe, assim, interesses individuais que se tornam gerais em nível populacional (FOUCAULT, 1984), que satisfazem os objetivos e as demandas de um mercado.

Considerações finais

O cuidado de si, a conquista/manutenção de um corpo sadio mediante a alimentação, não se dará por meio do uso isolado de determinados produtos, nutrientes, ou mesmo pela exclusão de um alimento isolado; entretanto, muitos discursos produzidos e vulgarizados, na atualidade, são acatados individual e coletivamente. Individualmente se tornarão hábitos individuais que poderão fazer parte da sua subjetividade, e coletivamente serão tomados como verdades, produzindo efeitos positivos e significativos de compra.

Ao retomar os debates a respeito dos alimentos *diet*, *light* e zero, percebe-se que foram produzidos a partir de finalidades e/ou especificidades e, posteriormente, foram disseminados e generalizados ao grande público por discursos que os colocam como saudáveis, e que, por sua vez, resultariam em saúde, em uma boa alimentação, no cuidado de si. Vê-se, deste modo, que determinados saberes e discursos atrelados à mídia passam a ser associados a verdades absolutas.

A ideia do cuidado de si na modernidade está atrelada ao cuidado da alimentação pelo consumo de novos alimentos, novas marcas, constituindo-se novas práticas alimentares rotuladas como saudáveis (a respeito do *light*, *diet*, zero), sem serem necessariamente saudáveis ou mais saudáveis que os alimentos tradicionais e, de modo geral, sendo comercializados com alto valor econômico agregado¹.

Mediante tais reflexões, nota-se que estamos em uma “era” de inovações, de uma busca incessante pelo “sadio ou saudável”, por alimentos e produtos “milagrosos”, à medida que cada vez menos produzimos nossos próprios alimentos. Ficamos “reféns” de rótulos, muitas vezes “mascarados”. Deste modo, verificamos outra urgência: a educação alimentar nos mais variados espaços e aos mais diversos públicos.

A praticidade “facilitou” a vida e otimizou o tempo, entretanto a indústria alimentícia tem otimizado seus custos, produzindo alimentos baratos e pouco saudáveis, o que ocorre em relação a uma produção “especial” de alimentos, a exemplo dos *diets*, *lights* e zero (produzidos na atualidade com a intenção também de ser saudável). Estes, porém,

deduzir o custo do capital investido do seu lucro operacional. “Um investimento só faz sentido se ele gerar o maior retorno possível sobre o capital investido para seus acionistas” (REIS, 2018).

¹ “É o lucro econômico que uma empresa obtém com a venda de seus produtos. “Ele mede o desempenho financeiro da empresa com base na riqueza que ela efetivamente criou, após se

até podem ser mais “saudáveis” em determinados aspectos, mas, como já mencionado, são mais onerosos, não chegando a ser consumidos por públicos de baixo poder aquisitivo.

O investimento para se ter uma alimentação saudável (na cidade), de modo geral, é alto, quando, além do investimento financeiro, exige-se conhecimento, tempo e organização. Pontua-se, deste modo, que, para atingir a todos esses aspectos, necessita-se, mais uma vez, da educação. O cuidado com a alimentação dependerá dos conhecimentos ou discursos em relação ao que de fato é saudável, e estes poderão vir dos mais variados locais, como mencionado anteriormente, constituindo, dessa forma, um problema a ser enfrentado por profissionais da área mediante o esforço de desmistificá-los.

Ter a proporção do que faz bem, do que é ou não saudável de fato, bem como a dimensão de que não existem milagres atrelados à saúde e à composição corporal, é ainda um paradigma a ser construído. A alimentação (que deveria ser um ato natural) tornou-se, para muitas pessoas, um dilema, bem como se transformou em números e tabelas. O cuidado (de si) por meio da alimentação ultrapassa questões fisiológicas, sociais e culturais. Parece, portanto, que, na atualidade, resume-se em matemática, ou mesmo em rótulos com anúncios de isenção: “isento de”, “livre de”, “não contém”.

Dentro destas denominações, os “*light*, *diet*, zero glúten e zero lactose”, está inserida uma série de dúvidas, mitos e discursos que leva muitas pessoas a eliminar o consumo de alimentos que contêm glúten e/ou lactose, por exemplo, ou mesmo a fazer uso indiscriminado de edulcorantes em substituição ao açúcar, sem terem a devida necessidade. Cria-se uma falsa ideia de cuidado ou de

consumo de alimentos saudáveis em produtos empacotados, por vezes até ultraprocessados.

Neste sentido, a era de informações em que vivemos parece não dar conta de muitos problemas atrelados ao comportamento alimentar e aos hábitos alimentares, e aparenta atrapalhar ainda mais. O “bombardeio” de informações e de publicidades contribui mais ainda para que as pessoas complexadas com a alimentação passem a ficar ainda mais “perdidas” em relação aos saberes alimentares.

Reforça-se, deste modo, a ideia de que as pessoas precisam ser educadas nutricionalmente a fim de que entendam que a saúde, a boa forma física e o cuidado não dependerão de um único fator, de um único alimento ou nutriente, e que não existem “milagres” em relação à nutrição e à saúde, e, sim, a escolha por um estilo alimentar mais saudável, sabendo que nesse tipo de vida os alimentos prontos para consumo, em grande parte, não são saudáveis de fato.

A ideia obcecada sobre o que comer se traduz, muitas vezes, em sofrimento, em paranoias, em doença psíquica, mas deveria se dar de modo natural. O que ocorre é que, em meio a tantas inovações, tantos produtos novos e prometidos como saudáveis, e em torno de tanta publicidade e apelações da mídia, as pessoas vão ao encontro de respostas, “buscam o melhor”, procuram provar esses novos alimentos que, na maioria das vezes, não precisam e que não são necessariamente saudáveis.

A contemporaneidade, com seus saberes, traduziu-se em novas maneiras de disseminação de “saberes alimentares” em torno da produção e consumo de alimentos “*light*, *diet*, zero glúten e zero lactose”. Os saberes a respeito da alimentação estão, na atualidade,

disseminados de modo alargado, por meio de várias formas de mídia, que, por sua vez, nos educam a respeito do que é saudável, de como cuidar-se. A indústria alimentícia alia-se aos diferentes saberes que, por seu tempo, produzem grande variedade de produtos que satisfazem às necessidades individuais de públicos que necessitam de alimentos especiais, e que acabam, ao longo de sua trajetória, sendo produzidos para outros públicos com outras finalidades.

Discursos em torno da produção de alimentos *diet*, *light* e zero (glúten, lactose) hoje, constituem-se como verdades e são facilmente associados a um modelo de alimentação saudável e ao marketing e à mídia, passando a ter forte visibilidade e atratividade, sendo consumidos em larga escala pela população.

Esses “novos saberes” e novos discursos, endereçados, em especial, a um público preocupado com a alimentação saudável e, de certo modo, “perdido” em relação ao que comer – *light*, *diet*, zero glúten ou zero lactose –, são, então, vítimas de um mercado que vende alimentos que deveriam ser consumidos por pessoas com necessidades alimentares especiais, e que, por sua vez, não são necessariamente mais ou menos saudáveis do que alguns alimentos “tradicionais”, podendo ser tão ou mais ultraprocessados, além de serem comercializados com maior custo.

A ideia do cuidado de si está atrelada ao cuidado da alimentação. Na atualidade, o cuidado é disseminado por meio de aliança entre o discurso nutricional, econômico e midiático, tornando-se verdades que levam as pessoas a consumirem esses novos alimentos, novas marcas, constituindo-se novas práticas alimentares rotuladas como saudáveis sem serem necessariamente saudáveis. A informação, oriunda de

fontes seguras, poderá ajudar solidamente sobre o cuidado de si pela alimentação. A educação alimentar, deste modo, vem a ser um instrumento não somente de ensino, mas também de prevenção e de quebra de tabus atrelados à alimentação.

Referências

ASSUMPÇÃO, Daniela de et al. Ingestão de alimentos com glúten por adolescentes: estudo de base populacional em município brasileiro. *Revista Paulista de Pediatria*, São Paulo, v. 37, n. 4, p. 419-427, 2019.

AZEVEDO, Sara Dionizia Rodrigues. Formação discursiva e discurso em Michel Foucault. *Filogênese*, v. 6, n. 2, p. 148-162, 2013.

BRESSAN, Maitê Regina; PUJALS Constanza. Transtornos alimentares modernos: uma comparação entre ortorexia e vigorexia. *Revista Uningá Review*, v. 23, n. 3, p. 25-30, 2018.

CAMARGO, Tatiana Souza. *Você é o que você come?* Os cuidados com a alimentação: implicações na constituição dos corpos. 2008. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, RS, 2008.

CASTIEL, Luis David; FERREIRA, Marcos Santos; MORAES, Danielle Ribeiro de. Os riscos e a promoção do autocontrole na saúde alimentar: moralismo, biopolítica e crítica parresíasta. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 19, n. 5, p. 1.523-1.532, 2014.

COSTA, Maria Fernandes; PRADO, Shirley Donizete; CARVALHO, Maria Claudia da Veiga Soares. Dietas da moda: um processo incessante e ininterrupto. In: PRADO, Shirley Donizete; FREITAS, Ricardo Ferreira; FERREIRA, Francisco Romão (org.). *Alimentação, consumo e cultura*. Curitiba: Editora CRV, 2013. p. 103-121. (Série sabor metrópole).

CONTE, Francieli Aline. Efeitos do consumo de aditivos químicos alimentares na saúde humana. *Revista Espaço Acadêmico*, v. 16, n. 181, p. 1-13, 2016.

CORTEZ, Célia Martins; ARAÚJO, Elaine Aude de; RIBEIRO, Marta Velasque. Transtorno de compulsão alimentar periódico e obesidade. *Arquivo Catarinense de Medicina*, v. 40, n. 1, p. 94-102, 2011.

FERREIRA, Cristina Targa; SEIDMAN, Ernest. Alergia alimentar: atualização prática do ponto de vista gastroenterológico. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 83, n. 1, p. 7-20, 2007.

FERREIRA, Francisco Romão; FREITAS Paola Moraes Sarmiento Santiago; WOLLZ, Larissa Escarce Bento. O culto ao corpo, a estetização da saúde e o papel do nutricionista. In: PRADO, Shirley Donizete; FREITAS, Ricardo; FERREIRA, Francisco Romão. *Alimentação, consumo e cultura*. Curitiba: Editora CRV, 2013. (Série sabor metrópole).

FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade 3: o cuidado de si*. Tradução Maria Thereza da Costa Albuquerque. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1994. p. 50.

FOUCAULT, Michel. *Microfísica do poder*. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1984. p. 4-163.

FONSECA, F. Mídia, poder e democracia: teoria e práxis dos meios de comunicação. *Revista Brasileira de Ciência Política*, v. 6, n. 41-69, 2011.

FREIRE, Gesseldo de Brito et al. “Sequei 40 Kg com a bala que emagrece: medicalização da comida em capas de revistas femininas”. In: FREITAS, Riz. F.; FERREIRA, F. R.; CARVALHO, M. C. V. S.; PRADO, S. D. (org.). *Corpo e consumo nas cidades*. Curitiba, PR: Editora CRV, 2014. p. 27-46. (Série sabor metrópole).

INMETRO. *Produtos Diet e Light*. 2012. Disponível em: <http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/prodLightDiet2.asp>. Acesso em: 09 mar 2020 (a)

KUWAE, Christiane Ayum et al. A reflexividade no saber leigo sobre as práticas alimentares. In: PRADO, Shirley Donizete et al. (org.). *Estudos socioculturais em alimentação e saúde – saberes em rede*. Rio de Janeiro: Editora Uerj, 2016. P. 33-57.

LAVENDER, Jason M. et al. Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 40, p. 111-122, 2015.

LEITE, Bruna Fontes Sepulveda et al. O trabalhador expulso do campo se transforma em Homo sacer na cidade: as consequências da

pobreza entre pequenos produtores rurais no Brasil. In: PRADO, Shirley Donizete et al. (org.). *Estudos socioculturais em alimentação e saúde – saberes em rede*. Rio de Janeiro: Editora UERJ, 2016. p. 33-57.

LIMA, Romilda de Souza; FERREIRA NETO, José Ambrósio Ferreira; FARIAS, Rita de Cássia Pereira. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. *Demetra*, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015.

LIPOVETSKY, Gilles. *A era do vazio: ensaios sobre o individualismo contemporâneo*. Barueri: Manole, 2005.

LOHN, Simone Kloppel et al. Avaliação do conhecimento sobre produtos diet e light por funcionários e universitários de instituição de ensino superior. *Higiene Alimentar*, v.31, n. 264/265, 2017

MARTINS, Anderson Luiz Barbosa. *O governo da conduta: o poder médico e a liberdade dos indivíduos na sociedade contemporânea*. 2012. Tese (Doutorado) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Unicamp, Campinas, SP, 2012.

MISES, Ludwig von. *La mentalidad anticapitalista*. [S.l.]: LVM Editora, 2017. 125p.

OLIVEIRA Leticia Langlois; HUTZ, Cláudio Simon. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. *Psicologia em Estudo*, v. 15, n. 3, p. 575-82, 2010.

REIS, TIAGO. O que é o Economic Value Added (EVA) e como analisar esse indicador? SUNO, 2018. Disponível em: www.sunoresearch.com.br/artigos/economic-value-added-eva/

TIPOS DE REVISÃO DE LITERATURA. Biblioteca Paulo de Carvalho Mattos. Faculdade de Ciências Agrônômicas, Unesp. 2015. Disponível em: <http://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-avisao-de-literatura.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2019.

Recebido em 2019-05-30

Publicado em 2020-05-07