



# Comer bem é comer saudável. Mas por que comemos o que comemos?

Laryssa Rebeca de Souza Melo

Nathalia Barbosa de Aquino

Nathália Paula de Souza

Juliana Souza Oliveira

Nos últimos anos, as escolhas alimentares dos brasileiros apresentaram um significativo aumento no consumo de alimentos processados e ultraprocessados e diminuição da ingestão de alimentos in natura. Segundo dados divulgados em 2020 pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), ao analisar os anos entre 2002 e 2018, houve uma redução considerável no consumo da famosa dupla brasileira: arroz e feijão, em 37% e 52%, respectivamente, nos domicílios do país. Isso indica a descaracterização da comida brasileira, assim como a desvalorização da comida de verdade. Nessa mesma perspectiva, o Relatório “Alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina: vendas, fontes, perfis de nutrientes e implicações (OPAS, 2018)”, corrobora para os achados da POF, ao apresentar que alimentos ultraprocessados, bebidas açucaradas e fast-food estão substituindo comidas caseiras mais nutritivas nas dietas das famílias da América Latina e Caribe.

Mas o que levou a população a mudar o padrão alimentar com o passar dos anos? O quanto temos de poder de decisão sobre nossas escolhas alimentares? Por que comemos o que comemos? Por qual motivo a disponibilidade dos alimentos saudáveis está cada vez mais difícil? Essas e outras reflexões nos levam à necessidade de entendermos como funciona o processo de tomada de decisão até levarmos um alimento à boca. Para entendermos esse processo faz-se necessário refletirmos sobre o consumo alimentar, que é determinado por escolhas alimentares, as quais constituem um sistema complexo, envolvendo fatores econômicos, socioculturais e psicológicos, incorporando decisões baseadas em reflexões conscientes, mas também automáticas.

Os fatores econômicos, publicitários e a disponibilidade de alimentos são importantes propulsores do consumo de alimentos com baixos valores nutricionais, nos mais diversos locais do país, como transportes públicos, farmácia e postos de gasolina (CLARO et al, 2016). Segundo

a Pesquisadora do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP, Ana Paula Bortoletto, o preço de alimentos ultraprocessados será menor que o preço dos alimentos in natura e minimamente processados, até 2024. Vale ressaltar que os aspectos citados anteriormente estão inseridos no ambiente em que o indivíduo/família/comunidade está inserido, o qual guarda estreita relação com os alimentos disponíveis e com o acesso aos mesmos, além dos relacionamentos sociais, bem como com a história particular de cada pessoa (CARRARA, 2018).

Ao longo dos últimos anos, o ambiente alimentar tem sido intensamente modificado cedendo espaço à construção de espaços não saudáveis. Esse cenário vem se ampliando com maior velocidade desde os anos 90, a partir da implantação e crescimento de grandes empresas transnacionais alimentícias no país. Essa expansão contribuiu para o desenvolvimento dos chamados desertos alimentares (locais onde o acesso a alimentos in natura ou minimamente processados é escasso ou impossível) e pântanos alimentares (locais em que se predomina a venda de produtos altamente calóricos com poucos nutrientes), facilitando a consolidação de ambientes obesogênicos (FRANCO, 2018; CASTRO JUNIOR, 2018). Sobre essa questão, recomendamos o vídeo publicado pelo Brasil de Fato: <https://www.youtube.com/watch?v=PNesjrlONiU>

Alguns pesquisadores se debruçaram sobre esta temática a fim de compreender a constituição dos ambientes alimentares brasileiros, à exemplo de Costa et al (2018). Esses autores observaram que os estabelecimentos comerciais alimentícios de Belo Horizonte apresentaram pouca disponibilidade de alimentos saudáveis, com presença importante de alimentos ultraprocessados e inadequadas condições higiênico-sanitárias. Em pesquisa de mestrado, Franco (2018) realizou uma análise na estação de metrô da cidade de São Paulo e observou que a mesma possui uma infinidade de quiosques com alimentos não saudáveis e propagandas de ultraprocessados em excesso.

Desertos não só de areia,

também não têm só calor,

às vezes têm água,

às vezes chove,

às vezes têm amor.

Deserto pode ser de porcelana,

vidro ou plástico também.

Deserto pode até ser mato.

### **O Deserto tá no prato.**

Luca Cohen (2017)

### **Interconexões entre ambientes alimentares, globalização, soberania alimentar e Covid-19**

Enquanto seres históricos-sociais, como o próprio Paulo Freire nos mostrou (FREIRE, 2000), sabemos que a história é uma ciência que estuda a vida ao longo do tempo. Investiga,

sobretudo, o que os seres humanos fizeram, pensaram e sentiram enquanto seres sociais, ajudando assim, na compreensão do ser humano enquanto ser que constrói seu tempo.

Em entrevista realizada com Nelson Chaves publicada pelo Diário de Pernambuco no ano de 1979, ou seja, mais de quatro décadas atrás, o médico e cientista brasileiro já nos alertava que “a tragédia do mundo está na sociedade do consumo, que utiliza uma poderosa máquina de comunicação e os mais diferentes meios de divulgação, consegue convencer o povo que é melhor tomar uma coca-cola do que um copo de leite, além de outras falhas gritantes na falta de maturidade de nosso povo” (CAVALCANTE, 1979).

Sobre essa falta de maturidade relatada por Nelson Chaves, estudo realizado por Esteve (2017) nos mostra que, quando nos queremos ignorantes e buscamos fazer da educação um privilégio, isso nos leva à pobreza, a trabalhos precários e a uma alimentação miserável. Segundo a jornalista, empresas como a McDonald's, estão dispostas a aumentar seus lucros com isso.

Segundo o geógrafo brasileiro Milton Santos (2001), para a grande maioria da humanidade a globalização está se impondo como uma fábrica de perversidades, onde o desemprego crescente torna-se crônico. Ainda poderíamos complementar a análise de Milton destacando o papel da globalização na fragilização e exploração das relações de trabalho, muitas vezes análogas à escravidão, gerando mudanças sociais profundas. A fome e o desabrigo se generalizam em todos os continentes e a educação de qualidade é cada vez mais inacessível e submetida às regras de mercado.

A atual configuração da globalização inserida em um sistema capitalista, coloca em primeiro lugar os interesses e necessidades dos mercados como, por exemplo, as grandes indústrias alimentícias. Essas se concentram em ofertar alimentos ultraprocessados a baixo preço e qualidade nutricional, destacando-se nessa esfera, empresas multinacionais de fast-food e redes de franquias delivery. Neste novo cenário, exige-se proveito máximo do tempo e maior praticidade, inclusive no que se refere a alimentação.

### **A partir dessa discussão, você já parou para pensar se fazemos nossas escolhas alimentares conscientemente ou se somos condicionados?**

A professora de nutrição Marion Nestle (2019) alertou que a concentração de poder entre os atores que controlam os sistemas alimentares – da produção ao consumo –, o que comemos e o que sabemos ou acreditamos saber sobre o ato de comer é seguramente determinado pelas relações de poder na sociedade. A pressão pela potencialização do lucro a qualquer condição tem uma sucessão de efeitos colaterais, com marcantes impactos na nossa saúde e meio ambiente. Além disso, criar produtos comestíveis com ingredientes baratos, cheios de aromatizantes, estabilizantes, espessantes e corantes é uma das especialidades da indústria de alimentos ultraprocessados (NESTLE, 2019). Não admiravelmente, nos Estados Unidos, quem sofre mais com problemas relacionados à obesidade são os grupos afroamericanos e latinos. Os mesmos que constituem a multidão de trabalhadores precários e aqueles vinculados à cadeia de comida rápida (ABILIO, 2019; ESTEVE, 2017).

A pandemia de obesidade pode ser vista, entre outros aspectos, como resultado de uma mudança violenta no ambiente alimentar. De acordo com Simões (2018) e Swinburn (2014), o ambiente alimentar é composto de características físicas, econômicas, políticas e socioculturais, oportunidades e condições que influenciam nos comportamentos alimentares. Dessa forma,

faz-se necessária a reflexão: se há uma oferta predominantemente em todo o mundo por alimentos ultraprocessados – ou seja, ricos em açúcares, gorduras e sódio –, advindos de um sistema político que prioriza a produção em alta escala e rentabilidade, onde o tempo do indivíduo neste sistema é exaustivamente preenchido por trabalhos monótonos e padronizados a nível mundial, não se pode almejar um resultado diferente de um aumento do padrão alimentar ocidental e, conseqüentemente, da obesidade.

Outro exemplo prático de desestímulo a constituição de ambientes saudáveis e sustentáveis é a falta de acesso à água por agricultores do semiárido brasileiro, após o atual corte nos recursos destinados ao projeto cisternas. Esse desestímulo prejudica indiretamente a produção agrícola destinada às compras do PAA (Programa de Aquisição de Alimentos) e do PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar), incentivando ambientes alimentares obesogênicos nas escolas públicas e outras instituições (MELITO, 2020).

Em recente matéria publicada no jornal O Globo (2020), estudantes de pelo menos 10 estados brasileiros estão sem merenda e ajuda para comer, aproximadamente 7 milhões de crianças sem receber alimentação há dois meses. É importante lembrar que a alimentação escolar está prevista em lei (Lei nº 13.987/2020) mesmo após a suspensão das aulas, devido às medidas de isolamento para reter a contaminação por Covid-19. Portanto, cortes em programas essenciais para o desenvolvimento de ambientes alimentares mais sustentáveis e que favoreçam a segurança alimentar e nutricional, tem exercido papel importante e determinante nas mudanças dos padrões alimentares da população brasileira, assim como no aumento da obesidade e outras doenças crônicas, muitas vezes associados às carências nutricionais.

A pandemia da Covid-19 revela ainda mais o nosso problema democrático em decisões básicas referentes à alimentação, que envolvem não somente a saúde humana, mas também ambiental. A falta de investimento em políticas públicas de alimentação que garantam, principalmente a soberania alimentar, tem deixado milhões de brasileiros à mercê de medidas emergenciais e de doações de alimentos majoritariamente industrializados. Não à toa David Beasley, diretor executivo de assistência alimentar da ONU, o Programa Mundial de Alimentação (PMA), afirmou que a pandemia do novo coronavírus está causando fome generalizada “de proporções bíblicas” por todo o mundo (CORREIO BRAZILIENSE, 2020). Ao mesmo tempo que estudo recente tem mostrado que a Covid-19 atinge de forma mais severa os pacientes obesos (RYAN, 2020).

Por fim, observamos que a ciência também é realizada nas relações sociais e, sobretudo, no ambiente social em que estamos inseridos, e por ser sempre baseada em questões biológicas e histórico-sociais, deve continuamente merecer importante atenção. Visto que, é através da consciência histórico-político-social aliada a ciência – que nos alerta sobre problemas urgentes há 40 anos – que poderemos ter um futuro onde direitos fundamentais, como alimentação, saúde e terra, sejam usufruídos por todos os cidadãos brasileiros.

### Por que comemos o que comemos?



Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=FS3r98oTxUc>

## Referências

ABILIO, LC. Uberização: Do empreendedorismo para o autogerenciamento subordinado. *Psicoperspectivas*, 18(3), 41-51, 2019.

ALFANO B, FERREIRA P, MARIZ R, HERDY T. Estudantes de pelo menos 10 estados deixaram de receber alimentação escolar. *Jornal O Globo*. São Paulo, 17 de maio de 2020. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/educacao/estudantes-de-pelo-menos-10-estados-deixaram-de-receber-alimentacao-escolar-1-24430856>> Acesso em: 17 maio, 2020.

CARRARA, CF. **Perfis de aquisição de alimentos segundo grau de processamento e fatores associados em famílias com adolescentes de juiz de fora (MG). 2018. Dissertação** (Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2018.

CASTRO JUNIOR, PCP et al. **Ambiente alimentar comunitário medido e percebido: descrição e associação com Índice de Massa Corporal de adultos brasileiros.** 2018. Tese de Doutorado.

CLARO, RM et al. Preço dos alimentos no Brasil: prefira preparações culinárias a alimentos ultra processados. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 32, p. e00104715, 2016.

CORREIO BRAZILIENSE. **Covid-19: crise pode causar fome de proporções bíblicas, diz diretor da ONU.** 2020 Disponível em: [https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/mundo/2020/04/22/interna\\_mundo,847117/covid-19-crise-pode-causar-fome-de-proporcoes-biblicas-diretor-da-onu.shtml](https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/mundo/2020/04/22/interna_mundo,847117/covid-19-crise-pode-causar-fome-de-proporcoes-biblicas-diretor-da-onu.shtml)> Acesso em: 01 mai. 2020.

COSTA, BVL et al. Ambiente alimentario: validación del método de medición y caracterización en territorios con el Programa Academia de la Salud. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 34, n. 9, 2018.

ESTEVE, EV. **O negócio da comida: que controla a nossa alimentação?**. 1 ed. São Paulo: Expressão Popular, 2017.

Comer bem é comer saudável. Mas por que comemos o que comemos? - OBHA

FRANCO, JV. **Comercialização de alimentos em estações de metrô da cidade de São Paulo na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional**. 2018. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 15. ed. São Paulo : Paz e Terra, 2000. p 36-37.

NESTLE, M. **Uma verdade indigesta: como a indústria alimentícia manipula a ciência do que comemos**. São Paulo: Elefante, 2019.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE – OPAS. Alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina: tendências, efeito na obesidade e implicações para políticas públicas. Brasília, DF: OPAS; 2018.

RYAN, DH; RAVUSSIN, E; HEYMSFIELD, S. COVID 19 and the Patient with Obesity–The Editors Speak Out. **Obesity**, 2020.

SIMÕES BS et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e posição socioeconômica: uma análise transversal do Estudo Longitudinal Brasileiro de Saúde do Adulto. **Cad Saúde Pública** 2018; 34: e00019717.

SWINBURN B, DOMINICK CH, VANDEVIJVERE S. Benchmarking de ambientes alimentares: avaliações de especialistas sobre lacunas políticas e prioridades para o governo da Nova Zelândia. **Auckland: Universidade de Auckland**; 2014.

## TEXTOS RELACIONADOS

### [Comensalidade em Tempos de Pandemia por Covid -19](#)



### [A importância de atualização do Cadastro Único para Programas Sociais neste contexto de fome e miséria no Brasil](#)



Comer bem é comer saudável. Mas por que comemos o que comemos? - OBHA

[E-book debate direito humano à alimentação e à nutrição adequadas](#)

