

DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS COM RELAÇÃO À ALIMENTAÇÃO HUMANA

Rossana Pacheco da Costa Proença, Dr.

Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina.

Campus Universitário, Trindade, 88040-900 - Florianópolis, SC.

E mail: rproenca@mbox1.ufsc.br

A alimentação constitui uma das atividades humanas mais importantes, não só por razões biológicas evidentes, mas também por envolver aspectos sociais, psicológicos e econômicos fundamentais na dinâmica da evolução das sociedades. Os recursos econômicos envolvidos em alimentação, em termos de mercado, são consideráveis, perfazendo um montante bastante superior àqueles relativos a outros setores como o automobilístico, o eletrônico ou o de armamento.

Alimento é todo material que o organismo recebe para satisfazer suas necessidades de manutenção, crescimento, trabalho e restauração dos tecidos. A alimentação representa o processo voluntário e consciente pelo qual o ser humano obtém produtos alimentares para o seu consumo. A nutrição, por sua vez, é a ciência que estuda o conjunto de processos por meio dos quais o organismo vivo recolhe e transforma substâncias sólidas e líquidas exteriores de que precisa para sua manutenção, desenvolvimento orgânico e produção de energia.

Estas definições deixam claro que a alimentação é essencial à vida, e que a deficiência de alimentos, em qualquer etapa do processo vital, exerce profundas repercussões no crescimento, no desenvolvimento e em qualquer atividade que o ser humano exerça.

Assim, a relação entre o alimento e o homem é marcada pelas dimensões técnicas, científicas e culturais. A dimensão técnica agrupa os conhecimentos básicos, tais como produtos alimentares e não alimentares, equipamentos e métodos de produção e conservação de alimentos. A dimensão científica representa os conhecimentos sobre os alimentos e a sua inter-relação com os homens. A dimensão cultural leva em consideração aspectos presentes nos alimentos e que estão além do simples aporte de nutrientes, pois o ato alimentar é influenciado pela construção da identidade simbólica dos alimentos.

Neste sentido, para viabilizar a discussão dos desafios contemporâneos com relação à alimentação e à nutrição humanas consideraremos, concomitantemente, as pesquisas científicas relativas às diversas formas tecnológicas de produzir e tornar acessíveis os alimentos, bem como aquelas referentes à relação entre o ser humano e os alimentos, com especial destaque ao comportamento alimentar.

A realidade alimentar brasileira é marcada por grandes contrastes, apresentando, simultaneamente, problemas causados tanto pela falta como pelo excesso de alimentos. As pesquisas demonstram que, ao lado de um contingente de brasileiros apresentando deficiências alimentares, convivem, em percentual semelhante, outros brasileiros que apresentam problemas de saúde decorrentes da ingestão alimentar excessiva.

Os alimentos, apesar de essenciais à vida humana, possuem características que podem torná-los inadequados ao consumo, dependendo de cuidados de manipulação, processamento e conservação. Esta inadequação ao consumo pode ocorrer pela decomposição dos alimentos por agentes físicos, químicos e biológicos, pela contaminação acidental ou introdução consciente de substâncias tóxicas ou inconvenientes à saúde, pela transmissão de doenças ao homem através de alimentos de origem animal, ou pela contaminação dos alimentos por microorganismos que, muitas vezes, utilizam o alimento como meio de multiplicação.

As pesquisas brasileiras, realizadas por Universidades, pelo Instituto de Defesa do Consumidor (IDEC) e pelo Instituto Nacional de Metrologia, Normalização e Qualidade Industrial (Inmetro) demonstram haver irregularidades em, praticamente, todos os grupos de alimentos. Desde excesso de agrotóxicos em produtos vegetais, até parasitas, hormônios e drogas veterinárias em produtos animais, as preocupações abarcam, também, os alimentos industrializados, aos quais são acrescentados aditivos de utilização polêmica, aprovados em alguns países e terminantemente proibidos em outros.

Um dos tópicos mais controversos nesta questão envolve a manipulação genética dos alimentos, visando melhorar tanto seu rendimento e resistência a pragas quanto sua composição nutricional. As perspectivas são fascinantes e, teoricamente, ilimitadas. Ocorre, contudo, que as pesquisas não são conclusivas com relação aos efeitos que esses alimentos, denominados organismos geneticamente modificados (OGM) ou transgênicos, podem trazer ao ser humano que os consome. Assim, essa é, certamente, uma questão desafiadora para a nutrição neste novo século.

Neste sentido, vislumbra-se, no mínimo, duas tendências mundiais complementares, quais sejam, a introdução do conceito de rastreabilidade do alimento e uma maior exigência com relação à rotulagem alimentar. O conceito de rastreabilidade envolve a recomposição da história do produto alimentício, com identificação e registro de cada etapa do processo. Assim, nas etapas de produção, industrialização e consumo, devem ser registradas e disponibilizadas informações que permitam identificar como o produto foi plantado ou criado, o tipo de solo ou ração utilizado, a época e o método de colheita ou abate, a maneira como o alimento foi industrializado e conservado até o consumo.

Os cuidados de rotulagem dos alimentos constituem uma tendência que evidencia o aumento das exigências do consumidor, no sentido da valorização das diversas opções de certificação dos alimentos, buscando assegurar questões relativas, por exemplo, ao processo, à conformidade, à qualidade, à origem e à composição nutricional.

Destaca-se que, no âmbito mundial, somente uma pequena proporção das doenças transmitidas por alimentos é normalmente reconhecida, e uma parcela ainda menor é notificada. Apesar desse fato, e de todos os métodos disponíveis para processamento e conservação dos alimentos, essas doenças apresentam uma evolução constante no número de casos, sendo consideradas a segunda maior causa de enfermidades no mundo. A Organização Pan-americana

de Saúde (OPAS) atesta que 41% dos surtos registrados nas Américas entre 1997 e 2000 foram provocados por alimentos consumidos em casa, demonstrando a necessidade de incremento nas ações de controle e orientação ao consumidor.

Ainda neste tópico, ressalta-se a constatação de que as mudanças no estilo de vida do homem e de outros seres vivos provocam o retorno ou a emergência de patógenos, inclusive aqueles relacionados à alimentação. Assim, observa-se, por exemplo, a ascensão cíclica das preocupações com patologias reemergentes como a febre tifóide ou a tuberculose, ou com novas patologias como a listeriose e a encefalopatia espongiforme bovina (doença da vaca louca).

Pesquisas apontam as grandes tendências de comportamento das pessoas com relação à alimentação nas sociedades de consumo dos países industrializados: a autonomia, a conveniência, a desestruturação das refeições, o convívio, o cosmopolitismo, o refinamento, o equilíbrio alimentar, a valorização do natural e a valorização da alimentação fora de casa.

A autonomia representa a aspiração das pessoas à diversidade, tanto de produtos como de serviço e local da alimentação, numa tentativa de rompimento com as tradições. Este aspecto está intimamente ligado à conveniência, que demonstra o desejo de poder contar com os progressos técnicos disponíveis para simplificar o momento da refeição. Um exemplo é o desenvolvimento do auto-serviço (*self service*) que otimiza a relação entre o tempo despendido e a possibilidade de escolha. Outro exemplo seria a preferência, no momento da compra, por alimentos que apórtem facilidade de manipulação e preparo, bem como possibilidade de consumo instantâneo.

A desestruturação das refeições é uma realidade, influenciada, principalmente, a partir de alterações, observadas em praticamente todos os locais do mundo industrializado, nas características de urbanização e modificações na estrutura familiar. Mas, apesar desse fato, o convívio no momento das refeições ainda é considerado importante, mesmo que, em lugar de membros da família, envolva, em alguma refeição, elementos da coletividade da qual a pessoa faz parte.

Observa-se, no Brasil, um movimento que minimiza os efeitos dessa tendência mundial do aumento de consumo de refeições desestruturadas, com a popularização dos restaurantes que servem refeições por peso. Esse modelo de prestação de serviços em alimentação permite, de maneira rápida e com um custo semelhante ao de um lanche, que a pessoa faça uma refeição completa. Torna-se evidente a necessidade de orientar as pessoas para que as escolhas sejam coerentes às suas necessidades nutricionais, mas é inegável que a disseminação desse modelo no país demonstra sua aceitação pela população, que busca essa opção levada por questões econômicas, de disponibilidade de tempo e de saúde.

Destaca-se, contudo, que a opção pela modalidade de refeição por peso é predominante no público adulto; por sua vez, as diferenciações observadas no comportamento alimentar do público infantil e adolescente têm sido alvo de preocupações de saúde pública, pelos seus possíveis reflexos na vida adulta. Uma pesquisa recente (Sodexo, 2001) realizada em 11 países

do mundo (incluindo o Brasil) demonstrou que, entre as pessoas de 5 a 17 anos, 90% querem escolher o que comem, preferindo as refeições incompletas e, principalmente entre os adolescentes, observam-se diferentes comportamentos, de acordo com o sexo.

Assim, as adolescentes do sexo feminino demonstram uma preocupação crescente com a pressão da estética corporal e o impacto do discurso nutricional no sentido da redução calórica. Valorizam mais o valor calórico reduzido do que o prazer gustativo dos alimentos, verificando-se, em decorrência, taxas crescentes de distúrbios como anorexia nervosa e bulimia neste grupo etário. Já os adolescentes do sexo masculino demonstram dar mais importância ao sabor e aos rituais alimentares, apresentando um consumo maior de alimentos e uma conseqüente tendência a apresentar aumento de peso corporal. Outro ponto destacado nesse grupo é o consumo exagerado de proteínas, advindas de alimentos e suplementos nutricionais, estimulados, provavelmente, pela crença de uma formação rápida de massa muscular.

O cosmopolitismo coloca o desejo de que a alimentação favoreça a evasão, proporcionando refeições diferentes, numa tentativa de rompimento com a monotonia, que pode ser exemplificada pelo desenvolvimento – principalmente nos meios urbanos – da alimentação étnica, que reproduz costumes alimentares de diferentes povos. Nessa mesma vertente desponta a aspiração pelo refinamento, que revela a busca da variedade e da sofisticação alimentar, demonstrada pelo aumento de oferta, tanto em quantidade como em diferenciação, de itens alimentares no mercado.

As preocupações com a gastronomia, observadas na crescente procura por publicações e formação na área, são também significativas dessa busca por uma melhoria das relações entre as pessoas e os alimentos. Um movimento mundial nesse sentido, o *slow food*, vem sendo desenvolvido com o objetivo de resgatar uma cadeia cultural envolvendo os alimentos, da produção ao consumo. O termo tenta contrapor-se ao *fast food* (comida rápida), pregando a calma ao comer, buscando o máximo proveito da refeição, considerando, além do conteúdo nutricional, também os aspectos artísticos, culturais e de prazer. A proposta básica é resgatar os produtos enogastronômicos, ameaçados pelo processo industrial, pelas regras de grande distribuição e pela degradação ambiental.

O equilíbrio alimentar, embora tenha o seu controle dificultado pela multiplicação de opções disponíveis, aparece valorizado pela conscientização da importância da alimentação na manutenção da saúde. A busca pela qualidade reflete, além do seu valor nutricional, as preocupações com processos de produção e conservação de alimentos que valorizem tudo o que for natural, fator este estimulado pela consciência ecológica. Constata-se também pelos indicadores do mercado, a ascensão dos produtos naturais, orgânicos ou biológicos, cuja denominação varia de acordo com cada país.

Outra questão com relação à busca do equilíbrio alimentar e da saúde refere-se aos recentes avanços tecnológicos que permitem à indústria alimentícia oferecer ao mercado produtos com características muito específicas, comercializados sob diferentes denominações, segundo a

sua procedência: alimentos funcionais, alimentos para usos específicos, fármaco-alimentos ou nutracêuticos. Embora, cientificamente, as controvérsias sejam inúmeras, esta é uma temática de pesquisa atual, que vem amparando a evolução constante da legislação sobre o assunto. Ressalta-se, contudo, que as recomendações continuam apontando para a variedade de alimentos como principal estratégia na busca do equilíbrio alimentar.

A valorização da alimentação fora de casa apresenta-se como um reflexo de todos os fatores expostos. Embora, em muitos momentos, essa opção apresente-se como a única possível, observa-se, também, a vontade explícita dos indivíduos de se alimentarem fora de casa na procura do atendimento das condições impostas pela transformação do modo de vida.

Finalmente, impende reconhecer que a ciência hoje começa a demonstrar o que, empiricamente, sempre foi conhecido das pessoas: a importância do prazer de comer na assimilação dos nutrientes, como cada alimento começa a ser aproveitado pelo organismo muito antes de chegar à boca. Torna-se, assim, de vital importância o respeito pelo momento alimentar e pela história pessoal relativa à alimentação. Como cita a Profa. Lieselotte Ornellas, expoente da Nutrição brasileira, a “Nutrição será sempre assunto prioritário enquanto o ser humano existir, pois o homem é o que come. E a diferença alimentar, em uma colméia, faz da larva uma rainha”.

BIBLIOGRAFIA

HUNT, J. Nutritional products for specific health benefits. Foods, pharmaceuticals or something in between? **Journal of American Dietetic Association**, v. 94, n. 2, p.151-153, 1994.

OPAS. **Report on the XII Inter-American Meeting, at the Ministerial Level, on Health and Agriculture**. São Paulo, 2001.

SODEXHO. **Comportement alimentaire des 5 à 17 ans dans le monde**. Paris: L'Observatoire Sodexho, 2001.

PROENÇA, R.P.C. **Inovação tecnológica na produção de alimentação coletiva**. Florianópolis: Insular, 2. ed., 2000.

SIMPOSIO Sul-brasileiro de Alimentação e Nutrição: História, Ciência e Arte. *Anais...* Florianópolis: Departamento de Nutrição/UFSC, 2000. 621 p.

SLOW FOOD. Disponível em : < www.slowfood.com>.