

“DE BEM COM O CORPO, DE BEM COM A VIDA” – O QUE OS RÓTULOS DE ALIMENTOS *DIET* E *LIGHT* NOS ENSINAM SOBRE SAÚDE E CUIDADO DE SI.

“GOOD BODY, GOOD LIFE” – WHAT *DIET* AND *LIGHT* FOOD LABELS TEACH US ABOUT HEALTH AND CARE OF SELF

Tatiana Souza de Camargo¹

Nádia Geisa Silveira de Souza²

¹ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde - Departamento de Bioquímica -Universidade Federal do Rio Grande do Sul. E-mail: tatianasouzadecamargo@yahoo.com.br

² Professora e Orientadora do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde – Departamento de Bioquímica -Universidade Federal do Rio Grande do Sul. E-mail: nadiags@terra.com.br

Resumo

Os rótulos de alimentos *diet* e *light* - considerados como ferramentas de *marketing* – são fontes prolíficas de imagens culturais. Através de uma rede discursiva - na qual estão presentes tabelas, fotos, figuras, gráficos, frases e símbolos – tais rótulos efetivamente transmitem saberes a respeito do bem-comer e do bem-viver profundamente relacionados com os jogos de verdade de nossa época. Neste artigo pretendemos discutir o papel dos rótulos de alimentos *diet* e *light* enquanto estratégias pedagógicas utilizadas pelo *marketing*, que ensinam padrões corporais, normas de boa conduta e de bem viver – e passam, assim, a fazer parte dos esquemas que os indivíduos encontram propostos pela cultura contemporânea – e que serão seus guias no processo ativo de constituição de sua subjetividade.

Palavras-chave: alimentação – corpo – subjetividade – marketing – cuidado de si

Abstract

The diet and light food labels – considered as marketing tools – are prolific sources of cultural images. Through a complex discursive network – in which figures tables, photos, figures, graphics, phrases and symbols – these labels actually transmit knowledges about good-eating and good-living, profoundly connected with the contemporaries’ truth games. In this article, we intend to discuss the role played by the diet and light food labels, used by marketing like a pedagogical strategy, which teach body patterns, models of good self-conduct and good living. These knowledges (patters, rules and classifications) will be part of the schemes proposed by culture to individuals, and which will be their guides in the active process of their subjectivity constitution.

Keywords: nourishment – body – subjectivity – marketing – care of self

INTRODUÇÃO

Durante a realização de nossa pesquisa, temos estudado as relações entre a alimentação e os processos implicados na produção do corpo e da subjetividade. Nesse artigo, tomamos os rótulos de alimentos *diet* e *light* como objetos de uma análise que busca discutir aspectos da preocupação contemporânea em torno da chamada “alimentação saudável”, assim como das noções atuais de boa saúde e cuidado de si, profundamente atrelados ao padrão de corpo magro e à exigência de prolongamento da juventude.

POR QUE ESTUDAR RÓTULOS?

A discussão que pretendemos fazer neste trabalho se insere no conjunto de pesquisas que procuram fazer o cruzamento entre o campo dos Estudos Culturais em suas vertentes pós-estruturalistas e os escritos de Michel Foucault.

Os Estudos Culturais, desde suas origens britânicas na década de 50, propõem uma linha de investigação que busca romper com as distinções, tomadas como óbvias, entre “alta cultura” e “baixa cultura”. Especialmente nas análises de cunho pós-estruturalista, os Estudos Culturais rompem com qualquer direção investigativa que se apóie na admissão de um lugar privilegiado que ilumine, inspire ou sirva de parâmetro para o conhecimento. Segundo Costa (2000), sua contribuição mais importante provavelmente seja a de celebrar o fim de um elitismo edificado sobre distinções arbitrárias de cultura – ser um movimento das margens contra o centro.

Um campo constituído por saberes nômades, os quais, através de metodologias (como a análise de narrativas e a etnografia) e conceitos tomados de empréstimo de diferentes disciplinas (Antropologia, Filosofia, Sociologia, Literatura, História), produzem, por excelência, saberes de fronteira. Compostas por diferentes tendências e fundamentações teóricas, o que aproxima as múltiplas manifestações dos Estudos Culturais tem sido a posição de “guerra contra o cânone”. (*ibidem*, p. 14)

Desde os estudos pioneiros de Richard Hoggart e Raymond Williams¹, os Estudos Culturais buscam analisar artefatos culturais considerados pouco ortodoxos, que vão desde as formas de entretenimento da classe trabalhadora, romances água-com-açúcar, telenovelas, entre outros. Dentre tais artefatos culturais, aqueles provenientes dos meios de comunicação de massa², dos diferentes tipos de mídia, aparecem como freqüentes objetos de uma análise que compreende que tais meios de comunicação desempenham uma função constitutiva das coisas que veiculam e, conseqüentemente, atuam na constituição das identidades sociais e subjetividades dos indivíduos que a consomem. (HALL, 1997a)

De acordo com essas fundamentações do campo dos Estudos Culturais, podemos identificar, no contexto atual, a existência de novos educadores e de novos domínios pedagógicos. Um bom exemplo de novo domínio pedagógico – e quiçá o mais poderoso deles – é justamente constituído pela mídia e a publicidade, em seus diferentes formatos e produções. (AMARAL, 2000).

Segundo Fischer (1997, pp. 60-67), as diferentes produções da mídia caracterizam-se como um “dispositivo pedagógico”, ao supormos que os meios de informação e comunicação constroem significados e atuam decisivamente na formação dos sujeitos sociais.

Através de suas diferentes modalidades enunciativas – audiovisual, escrita, imagens, sons, etc. – a mídia afirma-se em nosso tempo não só como simples veículo de informações, mas

¹ Respectivamente, *The uses of literacy*, de 1957; e *Culture and society*, de 1958.

² “A cultura de massas ou os meios de comunicação de massa implicam (como no caso da produção em série) a produção de uma grande quantidade de objetos mais ou menos uniformes (que sejam informações, coisas, imagens ou relatos) que logo se disseminam para uma grande quantidade de usuários ou receptores” (Menser, 1998, p. 37).

também como um campo produtor de sentidos mediante formas específicas de comunicar. Tais dispositivos, ao regularem a maneira das pessoas pensarem e atuarem em relação aos seus corpos, às suas vidas e aos/às demais, encontram-se implicados nos processos de subjetivação³, assumindo uma função nitidamente pedagógica.

Os rótulos de embalagens podem ser considerados como um tipo específico de publicidade – uma ferramenta de *marketing* que é uma fonte prolífica e potente de imagens culturais. Tais rótulos não alcançam e interpelam somente àqueles indivíduos que de fato compram os produtos dos quais eles fazem parte. Ao estarem expostos nas prateleiras dos supermercados, figurarem em *outdoors*, aparecerem em espaços de *merchandising* em telenovelas, em comerciais de televisão, estes mesmos rótulos de alimentos *diet* e *light* são veiculados para um público bastante amplo – que passa a tomar contato com os ensinamentos por eles propostos.

Segundo Hall (1997b), os diversos sistemas de significação, – entre eles a mídia e a publicidade - ao definirem o significado das coisas, codificam, organizam e regulam nossas ações, constituindo nossas culturas. Por isso, torna-se importante compreendermos a maneira como a cultura é modelada, controlada e regulada, uma vez que ela nos orienta, “regula nossas condutas, ações sociais e práticas e, assim, a maneira como agimos no âmbito das instituições e na sociedade mais ampla” (Hall, 1997b, p. 39)⁴. Não estou com isso querendo dizer que esses sentidos determinam as ações e as percepções das pessoas, mas sim que tais sentidos, ao serem tomados como “verdades” num determinado momento sócio-histórico, correlacionam-se no campo social inscrevendo nos corpos certos comportamentos, valores e sentimentos.

ALIMENTAÇÃO E CONSUMO

Em nossa pesquisa, tratamos o consumo como um fenômeno totalmente cultural que ultrapassa o “comportamento de compra”, incluindo toda a interação entre os bens e o consumidor antes e depois do momento da compra. Ele é moldado, dirigido e estrangido em todos os seus aspectos por considerações culturais. Na maioria das sociedades ocidentais, boa parte das formas de cultura são profundamente ligadas ao e dependentes do consumo. Sem os bens de consumo, as sociedades contemporâneas perderiam instrumentos-chave para a reprodução, representação e manipulação de suas culturas. Os mundos do *design*, do desenvolvimento de produtos, da publicidade e da moda que criam esses bens são eles próprios importantes autores de nosso universo cultural (McCRACKEN, 2003).

Sendo assim, entendemos que o consumo – frequentemente identificado como uma preocupação infeliz e destrutiva de uma sociedade materialista – funciona como um dos instrumentos principais de sua sobrevivência, um dos modos através dos quais sua ordem é criada e mantida.

Deixando, então, de lado a idéia de um consumidor alienado, assimilado e totalmente dominado pelo discurso publicitário, consideramos o consumidor de alimentos como um sujeito que elegerá os produtos em função do contexto social em que se move como um ser portador de percepção, representações e valores, que se integram e se complementam com as demais esferas de suas relações e atividades. Isso significa que o processo de consumir detém um conjunto de

³ Estamos considerando como subjetivação aqueles processos através dos quais se produz a constituição de um sujeito. (FOUCAULT, 1995)

⁴ No artigo *A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo*, Hall (1997b) discute os deslocamentos produzidos pelas mídias eletrônicas nas sociedades modernas do século passado e, mais recentemente, pela Internet, nas esferas da infra-estrutura material da sociedade e dos meios de circulação das idéias e imagens vigentes nessas sociedades. Para ele, as novas forças e relações postas em movimento pelas mídias adquiriram níveis e objetivos globais.

comportamentos que reconhecem e ampliam os âmbitos do público e do privado, os estilos de vida, as mudanças culturais na sociedade em seu conjunto (ARNAIZ, 2005).

Nossa intenção ao eleger os rótulos de alimentos como objeto de análise não é a de condenar seu consumo, de verificar se suas informações procedem ou se os alimentos que vendem são melhores ou não. Pretendemos estabelecer reflexões sobre atuais padrões de saúde, beleza e boa forma; orientadas pela indagação “o que estamos fazendo de nossos corpos?” (SANT’ANNA, 2002, p. 99)

COMIDA, CORPO E SUBJETIVIDADE

Comer, ato cotidiano e freqüente. Necessidade básica de manutenção da vida, através do qual conseguimos a energia e nutrientes necessários para o funcionamento de nosso organismo. Mas não é só isso: para além dessa sua dimensão biológica, a alimentação humana é também um ato social e cultural, no qual a escolha e o consumo dos alimentos envolvem um conjunto amplo de aspectos ecológicos, culturais, históricos, sociais, econômicos, psicológicos - todos ligados a uma rede de representações, simbolismos e rituais.⁵

Os pratos que mais gostamos, aqueles dos quais não podemos nem sentir o cheiro, a receita secreta da vovó, aquela sopinha da mamãe que levanta qualquer convalescente... Nossas preferências e hábitos alimentares vão fazendo parte de quem somos desde que nascemos, e ajuda a contar a história de nossas vidas - o local onde nascemos e vivemos; as histórias de migração e imigração de nossos familiares; os costumes religiosos; nossas memórias.

Alguns extremistas dizem que somos o que comemos. Apesar de todo o reducionismo que a afirmação comporta, deixando de lado múltiplas experiências e atividades que, assim como o comer, constituirão o sujeito – ela não está de todo errada. Afinal de contas, nossos ossos, músculos, cabelos, unhas e dentes são formados a partir de nutrientes que foram ingeridos da comida e fixados no organismo através dos processos que possibilitam a nutrição. Mas a dimensão constitutiva do comer vai muito além.

Ao considerarmos o ato de comer numa maneira mais ampla, que leva em consideração um conjunto de atividades a ele relacionadas, como os comportamentos à mesa, as regras da comensalidade, a ordem de quem se serve da comida, o uso de talheres ou mesmo combinações familiares como a de não poder deixar resto no prato, percebemos a importância do comer – principalmente o comer em família, em grupo – no aprendizado da convivência.

Se o que comemos constitui nossos corpos⁶, em sua materialidade e subjetividade, é incontestável que os cuidados com a saúde passam obrigatoriamente pelos cuidados com a alimentação, evitando excessos e privações que possam prejudicar o organismo. No entanto, percebe-se na atualidade uma grande preocupação, e poderíamos mesmo dizer uma ansiedade, nos cuidados com a alimentação saudável. São inúmeros os livros, revistas, sites e programas de televisão que buscam divulgar as propriedades farmacêutico/medicinais dos alimentos. “O tomate previne o câncer de próstata”; “o vinho protege de doenças cardiovasculares”; “a soja é boa para amenizar os problemas da menopausa”; “reduzir o consumo de carboidratos, resulta

⁵ MACIEL, Maria Eunice. “Introdução” in *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, Ano 2, nº 4, pp.7-8.

⁶ Em nossa pesquisa, consideramos que o corpo que não traz em si uma natureza, mas que é cotidianamente inscrito pelos acontecimentos que o interpelam cotidianamente, produzindo sentimentos, desejos, paixões, ódios e amores. Esse corpo não é pré-determinado por sua herança, seja ela genética ou da tradição. Ele não pode ser considerado fora de seu tempo/espaço, sem relação com as condições em que vive, maneiras como vive e convive. Não traz em si uma essência ou natureza, suposta origem do que é e está predestinado a ser. Ele é formado por uma série de regimes que o constroem; é destruído por ritmos de trabalho, repouso e festa; ele é intoxicado por venenos – alimentos ou valores, hábitos alimentares e leis morais simultaneamente; ele cria resistências (FOUCAULT, 1998, p. 27).

num rápido emagrecimento e no extermínio da barriguinha”. Diante dessa miríade de informações, surgem algumas perguntas. Será que a comida é mesmo remédio? E mais importante - o que queremos insistentemente “curar” ou “corrigir” consumindo tais alimentos? Quais os efeitos dessas informações na dieta, no comportamento e na constituição do corpo das pessoas?

O QUE NOS DIZEM OS RÓTULOS DE ALIMENTOS?

É a partir desses questionamentos que passamos a olhar os rótulos de alimentos *diet*, *light* e aqueles ditos como funcionais. Poderosas ferramentas de *marketing*, tais rótulos oferecem seus produtos como uma classe de alimentos mais saudáveis, através de uma rede de enunciados que articula discursos médicos, nutricionais e estéticos.

Letras “garrafais” nos conclamam: “*Acorde para você!*” (Figuras 1 e 2). Ao mesmo tempo, mostram moças esguias, bonitas (e invariavelmente brancas) correndo felizes na praia de biquíni – figuras ideais do cuidado de si contemporâneo.

Vivemos em um tempo no qual são feitas ao corpo inúmeras exigências, coagindo-o a ser cada vez mais saudável, jovem e produtor infatigável de prazer – provocando uma vontade crescente de resgatar esse corpo, adulá-lo e protegê-lo, fornecendo-lhe quase a mesma importância e os mesmos cuidados outrora concedidos à alma. Assim, cuidar do corpo parece se afirmar como o melhor meio de cuidar de si mesmo, de afirmar a própria personalidade e de se sentir feliz (SANT’ANNA, 2002).

Se durante séculos, a humanidade conferia à alma o lugar da identidade humana, contemporaneamente, é o corpo que passa a exercer essa função. Ele encerra em si o lugar privilegiado da subjetividade de cada um. Ele é nosso cartão de visitas, o melhor de nós, o espaço de liberdade pessoal – a de esculpir para si um belo corpo (ORTEGA, 2002).



Figura 1: Rótulo do cereal Nesfit®.

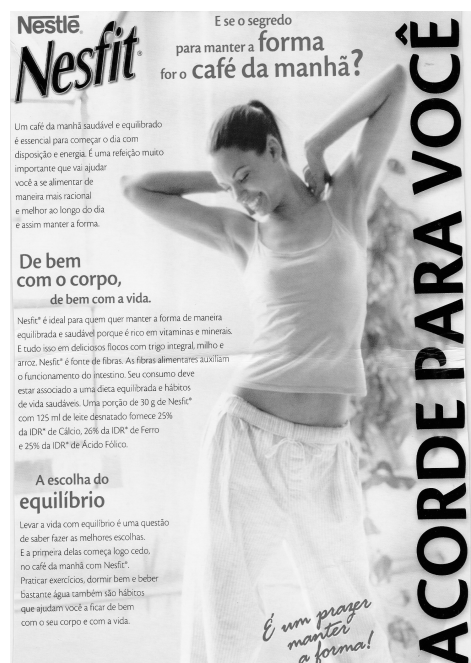


Figura 2: Rótulo do cereal Nesfit®, em outra versão

ALIMENTAÇÃO TERAPÊUTICA: PERSPECTIVAS HISTÓRICAS

Para atender a todas as expectativas de um corpo tão valioso, como aquele proposto pelos rótulos, não é qualquer comida que serve. Surge então uma nova gama de alimentos – capazes de oferecer beleza, nutrição e saúde. Alimentos *diet*, *light*, enriquecidos com dezenas de vitaminas, fibras, ômega 3, 6, sem gordura *trans*, sem açúcar... Seus rótulos nos anunciam que eles chegam mesmo a prevenir doenças. Os demais alimentos não passam de seus primos pobres.

A utilização dos alimentos como medida de profilaxia e tratamento de doenças não é um fenômeno contemporâneo. Suas origens remetem à medicina hipocrática, da Grécia Antiga. Para Hipócrates⁷, autor do tratado sobre a *Medicina Antiga*, é a preocupação primeira e essencial com o regime que faz surgir a ciência da medicina – sob a forma de dieta própria aos doentes. Segundo ele, o que separa mesmo o ser humano do animal é uma espécie de ruptura na dieta, através da qual os homens – que antes consumiam os mesmos alimentos que os animais – passaram a escolher aqueles que eram mais adaptados “à sua natureza” (FOUCAULT, 2006, p. 91).

A Dietética no mundo antigo (século IV a.C.), junto com a Cirurgia e a Farmacologia, era um dos três ramos fundamentais da Medicina Antiga. Seus campos de estudo e seus meios de intervenção ultrapassavam o conceito de alimentação e tratavam também dos exercícios esportivos, da ginástica, do trabalho, dos banhos, do sono, da atividade sexual, dos vômitos e purgações. Sua função era menos a de curar e mais a de conservar a saúde e prevenir doenças. Era a parte da medicina reservada aos indivíduos mais ricos e abastados (aqueles que poderiam ser entendidos como os cidadãos livres) e que eram capazes de dedicar tempo e dinheiro à saúde. As pessoas menos afortunadas recorriam aos remédios e as cirurgias que, em menos tempo, restituíam a saúde ou, na maioria dos casos, apressavam a morte (MAZZINI, 2004).

A tradição da medicina hipocrática, calcada nos cuidados com a alimentação, será a base da medicina desenvolvida por Galeno⁸, no período do Alto Império Romano (séculos I e II d.C.), e seguirá sendo fundamental para o pensamento médico até a Idade Moderna. Acredita-se inclusive que as artes culinárias ocidentais surgiram, em grande parte, da necessidade de transformação e adaptação dos alimentos por questões de saúde, como ressalta Montanari (2004, p. 116):

“A ciência dietética tem um papel fundamental na formação da cultura alimentar e gastronômica da Antiguidade. Em razão de uma evolução cuja origem remonta provavelmente à descoberta da possibilidade de cozer os alimentos com o fogo, a cozinha antiga vive em estreita simbiose com o pensamento médico e com a reflexão dietética, lançando assim as bases de uma cultura complexa que caracterizará o pensamento ocidental até o triunfo da química na Idade Moderna.

⁷ **Hipócrates** (em grego, **Ἱπποκράτης**) — (Cós, 460–Tessália, 377 a.C.) é considerado por muitos uma das figuras mais importantes da história da saúde, frequentemente considerado “pai da medicina”. Hipócrates era um *asclepiade*, isto é, membro de uma família que durante várias gerações praticara os cuidados em saúde. Foi o líder incontestável da chamada “Escola de Cós”. O que resta das suas obras testemunha a rejeição da superstição e das práticas mágicas da “saúde” primitiva, direcionando os conhecimentos em saúde no caminho científico. Hipócrates fundamentou a sua prática (e a sua forma de compreender o organismo humano, incluindo a personalidade) na teoria dos quatro humores corporais (sangue, fleugma ou pituíta, bilis amarela e bilis negra) que, consoante as quantidades relativas presentes no corpo, levariam a estados de equilíbrio (eucrasia) ou de doença e dor (discrasia).

⁸ Galeno (129-200) nasceu na cidade grega de Pérgamo quando esta era colônia romana e aí estudou Medicina. Foi médico de gladiadores e foi viver em Roma, no ano 161, onde veio a atingir uma posição conceituada, vindo a ser nomeado médico do filho do imperador Marco Aurélio, Cómodo, que foi igualmente imperador em 180. Galeno baseou-se na Medicina hipocrática para criar um sistema de patologia e terapêutica de grande complexidade e coerência interna. Foi sob a forma do galenismo que a Medicina greco-romana passou para o Ocidente cristão, dominando a Medicina e a Farmácia até ao Século XVII e mantendo ainda uma grande influência mesmo no século XVIII.

(...) Desde as origens e, de certa forma, pela sua própria essência, a arte da cozinha consiste em não apenas tornar o sabor dos alimentos mais agradável, mas, também, e, ao mesmo tempo, transformar a natureza dos produtos adaptando-os às necessidades nutricionais dos homens: nessa perspectiva, a nutrição e a saúde chegam a quase se confundir, como teorizam explicitamente os autores gregos e latinos de textos de dietética, a partir de Hipócrates.”

Apontadas as semelhanças, cabe agora destacar as profundas diferenças. No cenário grego citado anteriormente, os cuidados com a alimentação eram, segundo Foucault (2006, p.93), uma prática de si - uma das muitas técnicas que eram utilizadas com a finalidade de transformarem o sujeito e constituí-lo segundo o ideal de uma conduta ética de si, de uma arte da existência. Sendo a dieta a maneira pela qual o indivíduo caracteriza a própria existência, através dela se fixa um conjunto de regras de conduta, de comportamento. Para o cidadão grego em questão, “o regime é toda uma arte de viver”.

O regime alimentar de cada indivíduo era montado de forma bastante personalizada seguindo os princípios hipocráticos da teoria humoral. A exigência de personalização da dieta era extrema. Além da natureza própria do indivíduo ela deveria levar em consideração o sexo, a atividade e a idade. Ela também deveria ser modificada de acordo com as estações do ano – uma dieta para os dias frios de inverno e outra para os dias quentes de verão.

A dieta seguida por um indivíduo, sendo uma prática de liberdade, não deveria ser concebida através da simples obediência ao saber do outro – do médico, filósofo, mestre. A dieta do corpo deveria ser uma prática de reflexão, de pensamento e prudência, pois, ao buscar o equilíbrio do corpo, seu objetivo era transformar a alma.

A função da dieta não era buscar o prolongamento da vida ou da juventude. Sua finalidade era tornar a vida útil e feliz nos limites que lhe foram fixados. A prática do regime era uma maneira de se constituir como um sujeito que tem com o seu corpo o cuidado justo, necessário e suficiente – transformando uma atividade rotineira da existência numa questão ao mesmo tempo moral e de saúde, através da qual se constitui o sujeito livre e racional (FOUCAULT, 2006).

Contemporaneamente, a incessante busca pela alimentação saudável faz parte de outro conjunto de práticas. Seus objetivos estão concentrados na aparência corporal, que segue um mesmo padrão para todos. É um exercício individual que visa objetivos individuais (e poderíamos mesmo dizer egoístas): uma aparência que quanto mais adaptada ao padrão proposto garantiria mais felicidade e realização pessoal (MISKOLCI, 2007). O corpo não serve mais como a base para as atividades de um desenvolvimento intelecto/espiritual; agora a racionalidade do eu existe só para cuidar do corpo, estando ao seu serviço.

O CUIDADO DE SI RECONFIGURADO

Esta nova modalidade do cuidado de si, alardeada pelos diferentes tipos de mídia inclusive pelos rótulos – na promessa de estender a juventude, combater a velhice e inúmeras doenças –, trata a vida como uma doença crônica e o corpo como uma relíquia a ser preservada. Desde então, cuidar do corpo é aumentar os prazos de validade de suas várias partes.

Mas não basta conservar o corpo. É preciso conservá-lo com uma bela aparência: jovem, magro, liso e definido. Gordura, rugas e flacidez – sinais de decadência e falta de amor próprio. Para a melhoria da aparência física, o corpo deve ser submetido a constantes “*upgrades*”, estando sempre disponível às inusitadas manipulações da medicina, da cosmética, da nutrição, do exercício físico.

Nesse sentido, os cuidados com a alimentação que os rótulos nos ensinam parecem estar inseridos numa gama de práticas – como o *fitness*, os tratamentos estéticos (os cosméticos e as cirurgias plásticas), a restrição da dieta – que visam menos à saúde do que à ilusão da saúde (ORTEGA, 2002). A aparência é o que conta, como testemunha a longa lista de doenças decorrentes da procura do corpo perfeito: artrites degenerativas devido ao ritmo exagerado de atividades físicas; cirroses, hipertensão e problemas cardiovasculares, decorrentes do uso de remédios emagrecedores ou para a hipertrofia muscular; transtornos alimentares como a bulimia e anorexia nervosa; surgimento de novos tipos de transtornos alimentares como a ortorexia nervosa⁹. Mais do que psicopatologias, tais transtornos alimentares configuram-se atualmente como “sociopatologias do capitalismo tardio”, tendo sua incidência bastante aumentada, inclusive entre homens, crianças e mulheres acima dos 30 anos¹⁰ – indivíduos que anteriormente não faziam parte do “grupo de risco” para tais transtornos. (MORRIS, 2000 *apud* ORTEGA, 2002, p. 166).

Possuir uma saúde pobre passa a ser visto como uma causa exclusiva de falta de caráter, um defeito de personalidade, uma fraqueza individual, uma falta de vontade. O sofrimento do outro – com problemas cardíacos, diabetes, obesidade (mórbida) – não é reconhecido, afinal de contas ele é fruto de sua própria culpa. A discriminação contra a gordura e a obesidade é real, tratadas como se fossem “doenças transmissíveis”. Na maior parte dos países desenvolvidos, uma grande proporção da população sonha ser magra, mas vive gorda e aparentemente sofre com essa contradição (FISCHLER, 1995).

Dentro desse contexto, os alimentos *diet*, *light* e funcionais parecem aliados perfeitos, com os quais podemos contar nessa árdua tarefa de cuidar de si. Comida perfeita que nos permite “*conciliar prazer e saúde, mantendo a forma*” (Figura 1). Eles estão todos ali, nas prateleiras do supermercado mais próximo, esperando que você tome uma decisão. Afinal de contas, “*levar a vida em equilíbrio é uma questão de saber fazer as escolhas certas*” (Figura 2). Conseguir uma “barriga sequinha”, emagrecer 20 kilos, parecer 10 anos mais jovem. É preciso lembrar-se que hoje tudo é possível, desde que se adotem os comportamentos alimentares em voga. Tomar dois litros de água e cinco xícaras de chá verde ao dia; comer fibras, muitas fibras; substituir o açúcar por adoçante – são alguns dos “*hábitos que ajudam você a ficar de bem com o seu corpo e com a sua vida*” (Figura 2).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vivemos em um tempo no qual o discurso da qualidade de vida nos é proposto como a nova ordem do dia. O corpo - antes considerado como uma passagem – passa, agora, a ser um veículo que deve ser capaz de resistir à passagem dos anos, preferencialmente com aprimoramentos.

Os cuidados com a alimentação, dentro do conjunto mais amplo dos cuidados com a saúde, são – sem dúvida – práticas importantes. Os aumentos da expectativa de vida e a possibilidade da prevenção de doenças nos oferecem maravilhosas oportunidades, potências de

⁹ Ortorexia nervosa, a obsessão por comida natural, é a mais nova das doenças decorrentes da procura pela perfeição corporal. O portador de tal doença é descrito como alguém muito preocupado com os hábitos alimentares e que dedica grande parte de seu tempo a planejar, comprar, preparar e fazer refeições. Sentindo-se superior às pessoas que não possuem seus hábitos alimentares, a pessoa acaba por adotar comportamentos nutricionais cada vez mais restritivos, chegando ao isolamento social (revista *Veja on-line*, 1696, 18.04.2001 *apud* ORTEGA, 2002, p.163).

¹⁰ Dados retirados da reportagem “Anorexia e bulimia”, publicada pela Agência Focruz de Notícias. Disponível em/; http://www.fiocruz.br/ccs/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?from_info_index=41&infoid=670&sid=9. Acesso em: 25 Mar 2007.

vida. Acompanhar o crescimento de nossos netos, o nascimento de bisnetos, gozar de uma aposentadoria com disposição e vitalidade.

No entanto, se faz necessária a reflexão quanto aos meios que nos são apontados como os caminhos para essa “vida longa e saudável”. As pesquisas mais recentes da área da medicina – campo de saber originário de muitas das prescrições e proscricções alimentares – apontam que as relações entre a categoria sobrepeso¹¹ (e até mesmo obesidade) e aumento da mortalidade precisam ser mais bem estudadas, considerando sexos, idades e etnias específicas. Apontam também que a categoria baixo-peso - assim como a categoria obesidade – pode estar associada ao aumento de todas as causas de mortalidade consideradas (SEIDELL *et al*, 1996; SEIDELL *et al*, 1999; CORRADA *et al*, 2006; JANSSEN & MARK, 2007).

A forte associação entre saúde, magreza, longevidade e até mesmo felicidade - ensinada por diferentes produções de mídia, incluindo os rótulos de alimentos *diet* e *light* considerados nessa pesquisa – deve ser problematizada, num movimento de pensarmos sobre o que estamos fazendo de nós mesmos, quem estamos sendo a cada momento. Trata-se de não reconhecer sedução alguma em colocar o próprio corpo no começo e no fim dos processos, de lutar contra a tentação de ser uma substância que remete o próprio brilho apenas para si.

Cabe a cada um de nós reconhecermos no cuidado de si uma possibilidade de recusa aos padrões aprisionantes de corpo, beleza e felicidade, criando outras formas de existir e de viver - uma nova *estética da existência*.¹² Enfim, de tratarmos de nossa constituição enquanto sujeitos de maneira mais autoral e reflexiva - sem fazer do próprio corpo um exílio confortável, macio e perfumado.

¹¹ Tais categorias são definidas através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) de cada indivíduo. O IMC foi eleito em 1994, pela Força-Tarefa Internacional sobre Obesidade como o índice mais adequado para o diagnóstico de sobrepeso e obesidade entre adultos, tendo seus valores posteriormente adaptados para o uso em indivíduos a partir dos dois anos de idade. O IMC é calculado dividindo o peso do indivíduo (em quilogramas) por sua altura ao quadrado (em metros). A partir do resultado numérico obtido com esse cálculo, são definidas as seguintes categorias: $IMC < 18,5$ = baixo-peso; $18,5 < IMC < 24,9$ = peso normal; $25 < IMC < 29,9$ = sobrepeso; $30 < IMC < 34,9$ = obesidade grau I; $35 < IMC < 39,9$ = obesidade grau II; $40 < IMC$ = obesidade grau III, a chamada obesidade mórbida. Tais categorias foram definidas a partir dos resultados numéricos obtidos do estudo de uma população referência internacional (DUNCAN *et al*, 2004).

¹² A proposta de Foucault de uma estética da existência pode ser entendida como a luta por uma subjetividade mais emancipada, uma maneira ao mesmo tempo ética e política de estar no mundo como o artista de si mesmo, conquistando a cada instante o direito à diferença e à metamorfose. Se podemos chamar sujeição àquilo que, de forma prosaica, denominamos consciência, então a emancipação é, assim, um processo por meio do qual ultrapassamos a nós mesmos (ALARCON, 2005).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMARAL, Marise Basso. “Natureza e representação na pedagogia da publicidade”. In: COSTA, Marisa V. (Org.) *Estudos Culturais em Educação: mídia, brinquedo, biologia, literatura, cinema...* Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 2000. pp. 143-171.
- ARNAIZ, Mabel Garcia. “Em direção a uma Nova Ordem Alimentar?”. In: CANESQUI, Ana Maria & GARCIA, Rosa Wanda (Org.). *Antropologia e Nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005. pp. 147-166.
- CORRADA, MM.; KAWAS, CH.; MOZZAFAR, F. *et al.* “Association of body mass index and weight change with all-cause mortality in the elderly”. In: *American Journal of Epidemiology*. 163 (10): 938-949. Mai, 2006.
- COSTA, Marisa Vorraber. “Estudos Culturais – para além das fronteiras disciplinares”. In: COSTA, Marisa V. (Org.) *Estudos Culturais em Educação: mídia, brinquedo, biologia, literatura, cinema...* Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, 2000. pp. 13-36.
- DUNCAN, Bruce B; SCHIMIDT, Maria Inês; GIUGLIANI, Elsa R.J *et al.* *Medicina ambulatorial: condutas de atenção primária baseadas em evidências*. 3ª. Edição. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- FISCHER, Rosa Maria Bueno. “O estatuto pedagógico da mídia: questões de análise”. In: *Educação & Realidade*. Porto Alegre: Editora da Universidade/UFRGS, n° 22 (2), jul./dez. 1997. pp. 59-80.
- FISCHLER, Claude. “Obeso benigno, obeso maligno”. In: SANT’ANNA, Denise Bernuzzi de (Org.). *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. pp. 69-80.
- FOUCAULT, Michel. “O sujeito e o poder”. In: DREYFUS, H.L & RABINOW, P. *Michel Foucault – Uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995. pp. 231-149.
- _____. Nietzsche, a genealogia e a história. In: *Microfísica do Poder*. 13ª ed. Rio de Janeiro: Graal, 1998. p. 27.
- _____. *História da Sexualidade II: o uso dos prazeres*, 11ª ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2006.
- HALL, Stuart. “Race, culture and communications: looking backward and forward at cultural studies” In: STOREY, John (Ed.). *What is cultural studies?* London: Arnold, 1997a.
- HALL, Stuart. A centralidade da cultura: notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. In: *Educação e Realidade. Cultura, Mídia e Educação*. Porto Alegre: FAFCD/UFRGS, v.22, n.2, jul/dez 1997b. p. 15 - 46.
- JANSSEN, I.; MARK, AE. “Elevated body mass index and mortality risk in the elderly”. In: *Obesity Review*. 8 (1): 41-59. Jan, 2007.

MACIEL, Maria Eunice. “Introdução”. In: *Horizontes Antropológicos – Comida*, nº. 4, janeiro/junho 1996.

MAZZINI, Innocenzo. “A alimentação e a medicina no mundo antigo”. In: FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

McCRACKEN, Grant. *Cultura & Consumo: novas abordagens ao caráter simbólico dos bens e das atividades de consumo*.

MENSER, Michael *et al.* *Technoscience and cyberculture Espanhol Tecnociencia y cibercultura : la interrelación entre cultura, tecnología y ciencia*. Barcelona: Paidós, 1998, p.37.

MONTANARI, Massimo. “Sistema alimentares e modelos de civilização”. In: FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo (Org.). *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.

ORTEGA, Francisco. “Da ascese à bio-ascese – ou do corpo submetido à submissão do corpo”. In: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz B. L. & VEIGA-NETO, Alfredo (Org.). *Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzscheanas*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.

SANT’ANNA, Denise Bernuzzi de. “Transformações do corpo – controle de si e uso dos prazeres”. In: RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz B. L. & VEIGA-NETO, Alfredo (Org.). *Imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzscheanas*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.

SEIDELL, JC.; VERSCHUREN, WM; VAN LEER, EM. *et al.* “Overweight, underweight and mortality. A prospective study of 48, 287 men and women”. In: *Archives of Internal Medicine*. 156(9): 958-963. Mai, 1996.

SEIDELL, JC.; VISSCHER, TL.; HOOGEVEEN, RT *et al.* “Overweight and obesity in the mortality rate data: current evidence and research issues”. In: *Medical Science of Sports and Exercise*. 31 (11): S597-601. Nov, 1999.