

AS ESCOLHAS ALIMENTARES NO AMBIENTE MODERNO ESTÃO SENDO ADAPTATIVAS?

Ana Paula Banco do Nascimento¹, Silvia Maria Guerra Molina²

¹ Bióloga, Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Interunidades em Ecologia de Agroecossistemas da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz ESALQ-USP/Departamento de Genética, Endereço: Rua Irmã Margarida Maria, 200 casa 1 Jardim Brasília, 87020-110, e-mail: apbnasci@esalq.usp.br

² Economista Doméstica, Professora Doutora do Departamento de Genética, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, Universidade de São Paulo. e-mail: smgmolin@carpa.ciaagri.usp.br

Resumo- Sabendo que maus hábitos alimentares afetam o desempenho físico e mental, agravando fatores de riscos para o futuro desenvolvimento de doenças, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o tema, com o objetivo de ressaltar os fatores que contribuem para a escolha de alimentos pelas populações humanas, relacionando o modo de vida aos hábitos alimentares e assim evidenciando as causas e conseqüências de maus hábitos e o contexto em que ocorrem. Constatou-se que a prevalência da obesidade tem sido cada vez maior entre os adolescentes, que por isso, estarão mais susceptíveis a doenças crônicas na vida adulta. Vários são os fatores levantados como possíveis causas das escolhas de alimentos pelos seres humanos. Dentre eles, contatam-se fatores econômicos, culturais e sociais, destacando-se a importância não apenas dos modos de produção e modelos de subsistência de uma sociedade, como dos mecanismos de transmissão cultural e dos sentimentos e emoções em seu papel na tomada de decisões e estabelecimento de hábitos alimentares.

Palavras-chave: escolhas alimentares, modernização, doenças crônicas, mídia.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Introdução

Mudanças nos hábitos alimentares têm sido observadas nas últimas décadas, em vários países, revelando a complexidade dos modelos de consumo e de seus fatores determinantes.

Se ao longo de seu processo evolutivo, os seres humanos foram por muito tempo caçadores e coletores, vivendo de modo incerto quanto à obtenção de seus alimentos, e bastante limitados quanto à possibilidade de escolhas alimentares. Em tempos mais recentes, mesmo antes do desenvolvimento da agricultura, com as precursoras sociedades baseadas na horticultura, ou ainda nas sociedades de pesca e nas marítimas (nas quais se desenvolveu amplo intercâmbio de mercadorias) e na sociedade industrial com sua ampla intensificação da produção e diversificação dos produtos oferecidos ao mercado, a humanidade aumentou, ao menos em curto prazo, sua segurança quanto ao suprimento de alimentos, obteve maior controle sobre sua produção e diversificou suas opções alimentares [1]. Entretanto, nas sociedades ocidentais modernas, isto nem sempre vem se refletindo em melhoria correspondente, na qualidade da dieta efetivamente adotada pelos indivíduos. De fato, o modo de produção e o modelo de subsistência de uma sociedade influenciam as possibilidades de escolhas alimentares de um indivíduo, mas também por outro lado, estudos ecológicos nos mostram que o conceito de nicho alimentar mais especificamente

a teoria do estreitamento de nicho [2], podem ser úteis na compreensão das escolhas alimentares. Segundo essa teoria um animal sempre terá uma preferência por determinado tipo de alimento e irá escolher este entre outros sempre que disponível e abundante o suficiente para que o esforço de obtenção seja compensado em termos de retorno nutricional e energético. Quando há escassez deste alimento preferido, os animais recorrem a outros de menor valor energético e “ampliam” seu nicho alimentar. De fato, também entre os seres humanos, diante da disponibilidade de muitos alimentos, estes tendem a “estretar seu nicho” e selecionar seus alimentos preferidos dentre os disponíveis. Entretanto, se para populações humanas tradicionais já se constatou que a escolha segue o modelo de maximizar o retorno nutricional e energético [3], o mesmo não ocorre entre indivíduos socializados na cultura ocidental moderna [4, 5, 6]. Ou seja, diante da abundância de alimentos, ocorre o estreitamento de nicho alimentar entre seres humanos, mas entre os indivíduos de culturas ocidentais modernas, isto não necessariamente é acompanhado da maximização da qualidade da dieta em termos de retorno energético e nutricional adequado às suas necessidades fisiológicas.

Por que isto estaria acontecendo e qual a abordagem científica adequada para se compreender um comportamento deste, possivelmente não adaptativo para nossa espécie?

Diante da complexidade da vida moderna, constata-se que se faz necessária à adoção de uma abordagem multidisciplinar e comparativa, onde os vários aspectos da alimentação (econômicos, sociais, culturais e nutricionais) possam ser avaliados, de modo a permitir a elucidação dos mecanismos responsáveis por essas mudanças e suas conseqüências, nos diferentes contextos socioeconômicos [4, 6, 7, 8].

A prevalência de doenças crônicas aumenta em populações que mudam de um modo de vida tradicional para um modernizado [2, 9]. Cabe observar que nessa mudança, torna-se necessário lidar com diversos estressores típicos do microambiente urbano, dos quais muitos são decorrentes das atividades e comportamentos do próprio homem (novos hábitos nutricionais, diferentes riscos a acidentes, poluição, riscos decorrentes da atividade de criminosos, congestionamentos de trânsito,...).

Kormondy & Brown [2] relatam que alterações características das fases iniciais de doenças crônicas são encontradas em alta freqüência até mesmo em jovens de sociedades modernizadas quando comparadas às freqüências encontradas em sociedades tradicionais. Também interpretam este aumento das doenças como um possível reflexo de falha nas adaptações humanas devido à rapidez das mudanças ambientais decorrentes da modernização, ou seja, da adoção de um estilo de vida urbano típico de sociedades ocidentais contemporâneas.

A nutrição é um dos fatores comportamentais mais importantes que afetam o estado de saúde de um indivíduo ou de uma população. Uma pessoa mal nutrida, com alimentação pouco variada, é fraca, irritadiça, sem disposição para trabalhar, andar, pensar, enfim de realizar qualquer atividade que dependa de esforço muscular e cerebral [10].

Para a criança, a situação é grave, porque há conseqüências relevantes associadas ao seu desenvolvimento físico e mental [11]. Portanto, deve consumir uma quantidade (e qualidade) de alimentos necessária para atingir seu potencial genético de crescimento, pois o atraso no crescimento devido a circunstâncias nutricionais e ambientais está associado a maiores taxas de mortalidade, com deficiências na aprendizagem e com menor capacidade física na vida adulta [12].

Por outro lado, um excesso no consumo de alimentos, pode resultar em sobrepeso que produz também efeitos metabólicos adversos, que podem afetar a saúde, favorecendo a incidência, entre outras patologias, de hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares [5, 6, 13, 14].

A prevalência de obesidade entre crianças e adolescentes vem aumentando nos países desenvolvidos. Embora não exista ainda evidência de aumento da obesidade em adolescentes no

Brasil, estudos na população adulta [15] e crianças [8] apontam para essa direção.

Outro fator que contribui para mudanças nos hábitos alimentares é a propaganda, particularmente a transmitida pela televisão [5, 13]. Estudos sobre a quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira mostram que mensagens sobre os alimentos representam cerca de 27,47% de total de propagandas [13] sendo importante destacar que uma proporção considerável desses anúncios, leva particularmente crianças a consumir alimentos cujo valor nutritivo é limitado, têm alto teor energético e geralmente contêm grandes quantidades de gordura (especialmente as saturadas), açúcar, colesterol e sal.

Por um lado a mídia promove uma alteração nos hábitos alimentares, incentivando o consumo de alimentos pobre em vitaminas e fibras, incentivando o consumo de alimentos prontos e(ou) com alto teor energético. Por outro lado, a aparência foi transformada em assunto quase teológico, [17] onde as pessoas são capazes de arriscar a saúde (fazendo dietas, exercícios, tratamentos, cirurgias), para se aproximar de um padrão estético.

Não podemos deixar de relatar que os hábitos alimentares também mudam com a alta dos preços. Uma pesquisa com trabalhadores catarinenses, mostrou que estes estão substituindo produtos e reduzindo a quantidade de boa parte deles como forma de administrar o orçamento reduzido [18].

A vinculação da alimentação com a saúde, difundida em nossa sociedade e os reflexos desta preocupação atual nos valores relacionados ao corpo e na busca de vida regrada, como tentativa de escapar às doenças tidas como "ocidentais" (aquelas associadas ao modo de vida ocidental moderno), repercutem na relação com a comida. Esta vinculação faz com que o aspecto nutricional prepondere no âmbito da alimentação, substituindo pela regra um espaço que antes era ocupado pelo prazer. Torna-se relevante compreender cientificamente, como esses novos valores vão permear o cotidiano e imprimir um novo modelo [19], inclusive porque ambos os aspectos (saúde e prazer na alimentação) não necessariamente se excluem e de fato, diferenças no estado nutricional individual podem ser decorrentes tanto de influência genética, quanto do ambiente e(ou) da interação entre ambos.

Como descrito na literatura [13,16,17] a escolha alimentar em populações de nossa espécie está cada vez mais sendo influenciada pelos meios de comunicação, em especial pela televisão. Sendo que um ponto importante a ser discutido, que promove mudanças nos hábitos alimentares, são os padrões estéticos ditados por esses veículos, que mitificaram a magreza.

As crianças e adolescentes, em especial as meninas, são submetidas a intensas pressões, tanto por parte da família quanto pelo ambiente social em geral, para que controlem o consumo de alimentos [16,17].

Esses padrões impostos pela sociedade podem prejudicar a auto-estima e auto-imagem, que são fatores relevantes para a saúde física e emocional das pessoas, sugerindo-se, que uma baixa auto-estima pode comprometer o comportamento do indivíduo, uma vez que se este não se sente dentro dos padrões pode se alienar, ou adquirir hábitos alimentares inadequados tais como omitir refeições, ou não fazer refeições balanceadas em tentativa de se inserir nos padrões estéticos vigentes [10,17,18]. Deveríamos permitir ao organismo fazer escolhas e emitir comportamentos mais adaptados aos estressores do ambiente [19], ao contrário do que vem ocorrendo, mediante as pressões da mídia e da cultura em geral, no que se refere às escolhas alimentares.

Para os indivíduos, os comportamentos e valores aprendidos na infância podem não ter mais significado em uma sociedade já modificada quando eles atingem a maturidade. Pode-se imaginar também que as adaptações biológicas de desenvolvimento (segundo Morán, [20] aquelas que ocorrem ao longo do desenvolvimento do indivíduo e são irreversíveis na vida adulta) podem se tornar perigosas para os indivíduos quando seus ambientes se modificam rapidamente. A mudança rápida no ambiente pode levar a dificuldades sérias e mesmo intransponíveis, para a comunidade biológica residente [2].

Boyd & Richerson [21], elaboraram teorias para explicar o comportamento humano, demonstrando que os indivíduos tendem a se modificar de maneira a se ajustar às regras culturais de uma certa população, ou seja, o organismo tende a emitir comportamentos que favoreçam sua sobrevivência e reprodução. Entretanto, ressaltam que tal comportamento só será favorável se os indivíduos observados (e assumidos como modelos) estiverem se comportando adaptativamente.

É importante analisar o efetivo potencial de adaptabilidade dessas estratégias quando adotadas por parte dos indivíduos, uma vez veiculadas por meio do que Dawkins chamou de memes (idéias, traços culturais), o equivalente aos culturgenes propostos por Lumsden & Wilson [21]. Esses padrões podem até mesmo se caracterizar como memes (ou culturgenes) de curta duração, porque não sendo adaptativos, tem a não permanecer na cultura a longo prazo, mas ainda assim, se refletindo em comprometimento da saúde do organismo que as adote, uma vez que, mesmo existindo vários fatores que estão relacionados ao aparecimento de doenças no

organismo humano, a alimentação é talvez um dos mais importantes, [2, 5] havendo uma estreita relação entre o alimento que ingerimos e a nossa saúde.

Cabe lembrar que no processo evolutivo da espécie humana, os mecanismos de transmissão cultural estiveram por muito tempo associados à transmissão efetuada entre gerações, especialmente entre pais e filhos, caracterizando-se esta como uma transmissão vertical. Posteriormente, as transmissões oblíquas (entre gerações diferentes, envolvendo indivíduos que não pais e filhos) e as transmissões horizontais (entre indivíduos de uma mesma geração), adquiriram importância progressiva e hoje, em muitos aspectos, predominam sobre a transmissão vertical, [23] de modo que de fato o papel da mídia e do ambiente social como um todo vem influenciando significativamente as escolhas e hábitos alimentares das populações humanas com padrões de vida modernos [17, 18].

Considerações Finais

De um modo geral, a escolha dos alimentos pela espécie humana, varia entre os indivíduos, como também entre idade e sexo, sendo realizada de maneira a maximizar a satisfação e(ou) otimizar a relação custo/benefício, estando relacionada, entre outros fatores a:

- mecanismos de transmissão cultural, associados tanto à família como à transmissão por outros indivíduos, destacando-se o papel da mídia na indução ao consumo e na formação da imagem ideal do corpo;
- sentimentos e emoções que exercem papel importante na tomada de decisões nos seres humanos.

Dada a complexidade do contexto e do processo de escolhas alimentares humanas e ao nível de conhecimento que se tem disponível sobre este processo, em termos práticos, o que se pode sugerir é que informações sobre as escolhas alimentares e os valores nutricionais e energéticos dos alimentos sejam amplamente disseminadas e façam parte dos conteúdos escolares desde o ensino básico, para que os indivíduos tenham melhores condições de fazer frente aos estressores ambientais característicos da vida urbana moderna. Entretanto, é preciso que tais conhecimentos sejam transmitidos com metodologias adequadas a uma verdadeira conscientização sobre a questão de forma que se possa propiciar de fato aos indivíduos, grau significativo de liberdade, responsabilidade e autonomia em suas escolhas de alimentos e conseqüente estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis.

Referências Bibliográficas

[1] LENSKI, Z. E.; CENSKI, J. **Humans Societies: an introduction to macrosociology**. New York, McGraw-Hill Ed. 1982.

[2] KORMONDY, E. J.; BROWN, D. E. Modernização, Estresse e Doenças Crônicas. *In: Ecologia Humana*. Editora Atheneu, São Paulo: Walter A. Neves; 2002. p. 227-250.

[3] POSEY, D. A. **Etnobiologia: teoria e prática Summa Etnológica Brasileira** Petrópolis, RJ. FINEP. vol.1 (Etnobiologia): 1986. p. 15-28.

[4] GIGANTE, D. P.; BARROS, F. C.; POST, C. L. A.; OLINTO, M. T. A. Prevalência de obesidade em adultos e seus fatores de risco. **Rev. Saúde Pública**, v.31, n.3, p.236-246, 1993.

[5] FONSECA, V. M.; SICHIERI, R.; VEIGA, G. V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, v.32, n.6, p. 541-549, 1998.

[6] ROSADO, E. L.; MONTEIRO, J. B. R. Obesidade e a substituição de macronutrientes da dieta. **Revista de Nutrição** [periódico eletrônico] 2001 [Disponível em: <http://www.scielo.br/rn> Acesso em 10 nov.2001

[7] OLIVEIRA, S. P.; THEBAUD-MONY. Estudo do consumo alimentar: em busca de uma abordagem multidisciplinar. **Rev. Saúde Pública**, v.31, n.2, p.201-208, 1997.

[8] MONTEIRO, P. O. A.; VICTORA, C. G.; BARROS, F.C.; TOMASIL, E. Diagnóstico de sobrepeso em adolescentes: estudo do desempenho de diferentes critérios para o Índice de Massa Corporal. **Rev. de Saúde Pública**, v.34, n.5, p.506-513, 2000.

[9] MOTA, E. L. A.; FRANCO, A. L. S.; MOTTA, M. C. Migração, Estresse e Fatores Psicossociais na determinação da saúde da criança. **Rev. Psicologia: Reflexão e Crítica**, v.12, n.1, p.119-132, 1999.

[10] SALGADO, J. M.; BRAZACA, S. G. C. Pré-escolar e escolar (reflexo na vida adulta). *In: Nutrição Humana: da Gestação à Senilidade*. Piracicaba: FEALQ; 1995. p. 107-234

[11] ARAUJO, K. C; CARVALHO, C. M. R. G.; PAZ, S. M. R. S. Avaliação do consumo alimentar de vitamina A de crianças assistidas em creches comunitárias, Terezina (PI), Brasil. **Rev. Da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição**, v.22, p.7-19, 2001.

[12] MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUNIP, S. Controle do Peso e Distúrbios Alimentares. *In: Rees JM.*

Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Editora Roca Ltda., 9º ed; 1998. p. 465-500.

[13] ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C.; QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira. **Rev. Saúde Pública**, v.36, n.3, p.353-355, 2002.

[14] LERARIO, D. D. G, et al. Grupo de estudo. Excesso de peso e gordura abdominal ára a síndrome metabólica em nipo-brasileiros. **Rev. Saúde Pública**, v.36, n.1, p.4-11, 2002.

[15] COITINHO, D. C.; LEÃO, M. M.; SICHIERI, R. Condições nutricionais da população brasileira: adultos e idosos. Brasília: MS/INAN; 1991. (Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição)

[16] TOJO, R.; LEIS, R.; RECAREY, D.; PAVÓN, P. Dietary habits of preschool and school-aged children: health risks and strategies for intervention. *In: BALLABRIGA, A. Feeding fom toddlers to adolescence*. Philadelphia: Lippincott-Raven, 1996. cap.6, p.93-115. (Nestlé Nutrition Workshop Series, 37)

[17] ALMEIDAJR AR. Espelho Eletrônico. *In* Cadernos do IFAN / Universidade São Francisco, **Instituto Franciscano de Antropologia**, n. 28, EDUSF 2001. p. 49-72.

[18] PINTER, S. Hábitos alimentares mudam com a alta dos preços. ANEconomia [Jornal online] ago. 2002 [Acesso em 12 abr. 2003]; Disponível em: <http://www.na.com.br/2002/ago/10>

[19] GARCIA, R. W. D. Representações sociais da comida no meio urbano: Um estudo no centro da cidade de São Paulo [dissertação]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 1993.

[20] MORÁN, E. **Adaptabilidade Humana – uma introdução a antropologia ecológica**. São Paulo: EDUSP. 1994. 445p.

[21] BOYD, R.; RICHERSON, P. J. Culture and the Evolucionary Process . The University of Chicago Press, Chicago, E.U.A.; 1995. .331p.

[22] LUMSDEN, C. J.; WILSON, E. O. **Genes, Mind, and Culture - the Coevolucionaru Process**. Harvard Unvesity Press, Cambridge, Massachesetts, E.U.A. 1981, 429p.

[23] CAVALLI-SFORZA, L. L.; FELDMAN, M. W. **Cultural Transmission and Evolution: a Quantitative Approach**. Princeton University Press, Princeton, New Jersey, E.U.A.; 1981. 389p.