

A REVOLUÇÃO ALIMENTAR: DA COZINHA AOS FAST FOODS

Monic Macedo Alves Garcia¹, Marilne Thomazello Mendes Fernandes²

Unip – Universidade Paulista

¹monicmgarcia@hotmail.com, ²marilne2009@gmail.com

Resumo- Esse trabalho apresenta uma investigação, feita por meio de uma revisão bibliográfica, objetivando mostrar parte da história da alimentação humana, identificando mudanças nos hábitos e padrões alimentares que são aspectos importantes que nos levam a reflexão da complexidade e a amplitude que circundam as relações que ocorreram com a evolução da humanidade. O trabalho aponta as consequências das mudanças dos hábitos alimentares na saúde da população. Oferecendo subsídios para uma reflexão sobre o panorama dos padrões alimentares possibilitando a atualização das tendências temporais do consumo alimentar no período contemporâneo.

Palavras-chave: alimentação, hábitos alimentares, história da alimentação, saúde

Área do Conhecimento: Nutrição

Introdução

Segundo Camara Cascudo (1983), no século XVII, o binômio feijão-farinha estava presente no cardápio brasileiro. O feijão constituía o alimento da população escravizada em todo o território, juntamente com a farinha de mandioca ou milho, podendo, conforme as condições impostas por seus senhores ser suplementado com carne seca, toucinho, banana e canjica, ou ainda com laranja e, posteriormente, arroz.

Já no século XIX, conforme relato do naturalista europeu Carl Seidler (apud Camara Cascudo, 1983), o feijão estava estabelecido, também nas "mesas distintas", como alimento básico no país: O feijão, sobretudo o preto, é o prato nacional e predileto dos brasileiros; figura nas mais distintas mesas, acompanhado de um pedaço de carne de rês seca ao sol e de toucinho à vontade. Não há refeição sem feijão, só o feijão mata a fome. É nutritivo e sadio, mas só depois de longamente acostumado para o paladar europeu, pois o gosto é áspero, desagradável.

O objeto da História da Alimentação atravessa o cruzamento do biológico e do cultural, do social e do econômico, do político e do religioso, das ciências e das técnicas, das atitudes e comportamentos, das normas e representações. A questão da alimentação se situa no coração de nossas preocupações quando se pensa na evolução da sociedade (SANTOS, 2006).

É verdade que a satisfação das necessidades nutricionais é condição indispensável para a sobrevivência de seres humanos. Entretanto, os significados da alimentação para as sociedades não podem ser compreendidos apenas a partir de indicadores nutricionais. O homem é um onívoro que se alimenta de carne, de vegetais e de imaginário: a alimentação conduz à biologia, mas,

é evidente, não se reduz a ela; o simbólico, os signos, os mitos, os medos também alimentam e concorrem a regradar nossa alimentação (FISCHLER, 1979).

Assim, o ato alimentar implica também num valor simbólico. Por isso, o que é considerado comestível em uma sociedade ou em um grupo social, não o é em outra. Nas sociedades humanas, a fome e a sede, necessidades vitais que são satisfeitas em termos culturais, sociais e históricos. O que se come, com quem se come, quando, como e onde se come. São as opções e proibições alimentares que eventualmente distinguem os grupos humanos, são definidas pela cultura: "O homem se alimenta de acordo com a sociedade a que pertence" (GARINE, 1987).

O caráter simbólico de comer é expresso de maneira muito objetiva quando, por exemplo, convidamos alguém para comer, em nossa casa; o simples fato de "jantar fora", ou mesmo no tão famoso "almoço de domingo"; com certeza essas ações não expressam o ato de alimentar pessoas em termos de suprir suas necessidades nutricionais, e sim, o alimentar reproduzindo relações sociais (ARAÚJO, 2004).

"Dize-me o que comes, e eu te direi quem és." A frase de Brillat-Savarin (1995), do século XIX, indica que a alimentação é marcadora de identidade: *somos o que comemos*. Segundo Millán (2002), é na alimentação que o homem concretiza a sociedade em que vive. Onde atualiza a interação social, cultural, econômica, enfim, onde a abstração conceitual da cultura se concretiza no prato. É assim que, perpassada por aspectos simbólicos, as escolhas dos alimentos podem expressar o status do indivíduo em uma sociedade, da mesma forma que a cozinha de um grupo social expressa sua identidade.

Vários aspectos da alimentação estão presentes na mídia do nosso país. Boa parcela do tempo tem se dedicado a esse tema, com várias intenções: como melhorar a saúde, perder peso ou sofisticar o cardápio, e com isso pode-se detectar certas tendências, sendo uma delas, por exemplo, a retirada do processamento de alimentos da cozinha. Segundo Romanelli (2006), outra tendência é a culinária deixando de ser ao menos aparentemente, uma tarefa feminina. Hoje, os homens também cozinham; pois, além de prazeroso e relaxante, é um hobby.

Atualmente, nesta crescente era da globalização em que estamos inseridos, a expansão dos serviços de alimentação do tipo *fast-food* está ligada a uma demanda crescente, por parte da população, de rapidez a baixo custo e de uma suposta qualidade. De modismo, esta passou a ser a opção permanente para um número crescente de consumidores urbanos. Desta forma, a cadeia de lojas McDonald's cresceu e com ela outras cadeias de lojas de refeições rápidas. Hoje, observa-se não só a venda de hambúrgueres, mas de pizzas, de cachorro-quente, etc. Ao mesmo tempo aumentou o consumo de bebidas refrigerantes e molhos artificiais industrializados, produtos lácteos e sorvetes.

O consumo de hambúrguer no Brasil iniciou-se com a rede de lanchonetes Bob's, na década de 50, em Copacabana. Cabe aqui uma ressalva: na França o início dos *fast-foods* é quase vinte anos mais tarde, percebe-se a resistência dos franceses a esse tipo de alimentação. Os jovens eram, no início, o principal grupo alvo. Então, hoje, nos supermercados da maioria das cidades brasileiras é possível adquirir alimentos resfriados, congelados, temperados, preparados, empanados, recheados, em forma de hambúrguer, almôndega, etc., e a maior parte dos produtos tem como indicação de cozimento, a fritura. Dessa forma, o aumento da concentração energética pode ocorrer pelos recheios, molhos, temperos acrescentados aos produtos e pelo modo de preparo.

Metodologia

O desenvolvimento deste trabalho foi embasado numa pesquisa bibliográfica, através de livros e muitos artigos científicos (mais recentes), resultando em uma fundamentação teórica necessária para a reflexão temática sobre o problema formulado. Para um melhor entendimento da metodologia dessa pesquisa, foi construído um Diagrama de Fluxo de Trabalho, apresentando as principais etapas realizadas descritas a seguir, como mostra a Figura 1.



Figura 1- Diagrama de Fluxo de Trabalho.

Uma breve história sobre a Alimentação

Desde o princípio e por milênios o próprio homem e seus descendentes, estiveram por toda a face da terra em busca de alimento e deixaram um legado de experiências, como o cultivo de cereais e condimentos que também têm sua significação na historia da alimentação humana. Tanto o homem primitivo como o atual desejavam algo a mais além do alimento e foi pelo sabor que se desenvolveu a arte de comer e de beber.

Na Antiguidade Clássica e Idade Média houve a disseminação do uso de diferentes tipos de alimentos entre os continentes; se deve muito ao comércio e à introdução de plantas e animais domésticos em novas áreas. Os gregos e os romanos tinham um comércio de grande porte, envolvendo plantas comestíveis, azeite de oliva e ainda importavam especiarias no Extremo Oriente em 1000 a.C.

Durante os séculos tormentosos da Idade Média, houve um aperfeiçoamento lento dos modos de produção de alimentos. A alimentação não se desenvolveu, ocorrendo, ainda, um recuo às práticas primitivas, principalmente relacionadas às épocas de penúria e fome. Um influxo de plantas comestíveis importantes para a Europa ocorreu quando os árabes invadiram a Espanha em 711. Nesse tempo, os invasores sarracenos levaram arroz para o sul da Europa, além de, outros alimentos vegetais, frutas, condimentos e a cana de açúcar. O domínio árabe do Mediterrâneo abalou drasticamente a estrutura da região, o que trouxe quinhentos anos de caos principalmente no comércio. Somente no século XII o Mediterrâneo reconquistou posição destacada no sistema comercial europeu e as especiarias voltaram a ter importância em toda a Europa (ABREU et al., 2001).

No decorrer da história é possível perceber que o uso ou não dos alimentos obedeceu a códigos ligados ao prestígio dos alimentos como exemplo podemos afirmar que enquanto os aristocratas consumiam apenas a caça e as aves, a burguesia ficava com as carnes de açougue, mas com o tempo ambos passaram a consumir bons cortes de carne, porém, a maioria desfavorecida, ou seja, “o povo” ficava com as peças “de segunda”. E a exemplo dessa diferença temos a carne de porco que foi perdendo prestígio ao longo da Idade Média por parte nobreza (BLEIL, 1998).

Com as cruzadas, que tiveram início em 1096, milhares de peregrinos entraram em contato com o Oriente Médio, estabelecendo um intenso comércio. Na Idade Média, as especiarias e as ervas aromáticas eram usadas em banquetes para ostentar riqueza. Durante os séculos XV e XVI Portugal, Espanha e Veneza competiram no financiamento de viagens marítimas visando descobrir centros produtores de especiarias e apoderar-se deles. Essas viagens foram importantíssimas para a descoberta de novos alimentos e especiarias, além, de expressar o domínio econômico dos países que a realizavam. Durante a história, o poder econômico e o monopólio do comércio passaram por vários povos e nessas conquistas e descobertas, houve um intercâmbio de cultura, hábitos, culinária e conhecimentos (ABREU et al., 2001).

Na cultura Hindu a alimentação é basicamente o leite e das dádivas da natureza que eram colhidas. Os Persas começaram a arar a terra, plantar cereais (trigo) e árvores frutíferas nas épocas certas, e sua alimentação era basicamente de vegetais, leite e mel, que não era muito diferente dos egípcios que tinham como alimentação leite, frutas, cereais e mel, porém começa o uso da carne e do sal. Um pouco mais avançado na história está à época da cultura Grego-latina 747 a.C. – 1.413, onde a alimentação inclui elementos já citados, acrescida de raízes e vinho. Após isso, entramos na época Germano-anglo-saxônica até a época atual (OLIVEIRA; MACHADO, 2007).

No século XX, muitas descobertas técnico-científicas importantes levaram ao progresso e também à modificação dos costumes alimentares, foram elas: o aparecimento de novos produtos; a renovação de técnicas agrícolas e industriais; as descobertas sobre fermentação; a produção do vinho, da cerveja e do queijo em escala industrial e o beneficiamento do leite; os avanços na genética permitiram sua aplicação no cultivo de plantas e criação de animais; a mecanização agrícola e ainda o desenvolvimento dos processos técnicos para conservação de alimentos (ABREU et al., 2001).

A influência da urbanização, industrialização e globalização na transformação dos hábitos alimentares

A sociedade de consumo se desenvolve a partir da generalização das relações de mercado e da melhoria das condições de existência dos trabalhadores e a transformação das relações de trabalho. Cria a produção em série das mercadorias, que é à base do sistema capitalista, com isso, surgem às modificações nos estilos de vida. A urbanização e a industrialização crescentes, a intensificação do trabalho feminino, a evolução das formas de distribuição dos alimentos e do “marketing”, entre outros fatores, também são responsáveis pelas mudanças nos hábitos alimentares nas últimas décadas. Observamos a evolução do consumo de alimentos industrializados, da alimentação fora do domicílio, à preferência pelos supermercados para a compra dos alimentos, a busca de praticidade, de economia de tempo e na evolução dos hábitos alimentares, verificada neste século nos países ocidentais, mostra primeiramente uma melhoria em termos quantitativos, com aumento do aporte calórico e, em seguida, a intensificação dos fenômenos de substituição.

Nos anos setenta novas tendências são verificadas, algumas decorrentes de preocupações de ordem nutricional. O consumo de cereais, raízes e tubérculos cessa de diminuir; o consumo direto de açúcar tende a diminuir, mas aumenta o de açúcar contido nos alimentos transformados (bebidas, sobremesas, conservas); o consumo de carne diminui e o de óleo parece atingir um limite. Esta fase é também caracterizada pela substituição crescente dos produtos agrícolas tradicionais pelos alimentos transformados e destes entre si (OLIVEIRA; THÉBAUD-MONY, 1996).

Nos dias atuais somos levados por tudo que possa facilitar o trabalho na cozinha, os alimentos são comprados quase prontos para o consumo e daí o boom dos congelados, do pré-cozido (arroz, principalmente) e do que já vem pré-temperado (a carne de frango). Estes produtos, inventados pela indústria, são novos ao paladar e aos hábitos. Assim, para facilitar sua aquisição, a indústria vai se valer de alguns estratégias. De um lado a embalagem vai ser extremamente colorida para chamar a atenção do consumidor (BLEIL, 1998).

Atualmente o padrão de consumo alimentar nas sociedades ocidentais possui três características fundamentais: o ajuste quantitativo em função das necessidades fisiológicas, a importância dada à qualidade do alimento e a generalização da preferência pelos alimentos industrializados. Com o desenvolvimento de novos produtos e a ajuda da publicidade, estratégias,

distribuição, a indústria contribui fortemente para a mudança dos hábitos alimentares. Com isso, a dinâmica entre a oferta e a demanda é também uma característica do modelo de consumo agro-industrial, na medida em que uma determina a outra (OLIVEIRA; THÉBAUD-MONY, 1996).

Produtos passam a ser fabricados incorporando enormes quantidades de açúcar, sal e gordura juntamente com uma embalagem extremamente colorida para chamar a atenção do consumidor e os aditivos químicos tornaram-se cada vez mais comuns.

Hoje, dispomos de comida desidratada congelada, hortifrutigrangeiros industrializados, carne recheada de enzimas e vários produtos químicos para modificar o seu gosto que são provenientes da busca pela redução do tempo e do trabalho humano, até os restaurantes de países com uma larga tradição culinária, como a França, há diminuição do consumo de legumes e de sopas é outro fenômeno observado na França moderna e as compras, nas últimas décadas, passaram a ser feitas em grandes supermercados, que conheceram um crescimento vertiginoso neste mesmo período. A comercialização dos alimentos em grandes áreas, normalmente nos arredores dos grandes centros urbanos, foi utilizada pelas firmas multinacionais e pela agroindústria como a via principal de indução a novos hábitos alimentares, acionando para isso, grande arsenal publicitário.

A tendência das sociedades desenvolvidas de comer muito além do que seria necessário para as necessidades do organismo, induz a pensar que a sabedoria alimentar, característica das sociedades tradicionais, não tem conseguido acompanhar o desenvolvimento da sociedade moderna (BLEIL, 1998).

Considerações finais sobre as consequências da alimentação atual

Um consumo prolongado de alimentos ingeridos inadequadamente acaba por provocar diversas enfermidades, e associada ao baixo índice de escolaridade, diminui a capacidade de memória, aprendizagem e baixa resistência a infecções. Observa-se também, que as pessoas estão consumindo mais alimentos de grande densidade energética com teores de açúcar e gorduras saturadas ou excessivamente salgados. Desde 2005, estudos realizados em muitos países, que ratificam o consumo de gorduras e óleos, mostram que países de renda mediana e média alta aumentaram o consumo desses alimentos, e que em países de renda alta, houve diminuição dos mesmos alimentos. Por outro lado, países com renda baixa apresentaram baixo

consumo desses tipos de alimentos. Com isso, conclui-se que países com rendas média-alta e mediana, onde está incluído o Brasil, são os maiores propulsores a uma alimentação com altos índices de alimentos com alta densidade energética como açúcares, gorduras e óleos, aliados ao sedentarismo crescente e como consequência, temos as doenças crônicas que se tornam cada vez mais crescentes em países com esse perfil (SOUSA, 2006).

Empiricamente, a relação entre consumo de gorduras saturadas, níveis plasmáticos de colesterol e risco de doença coronariana foi uma das primeiras a ser comprovadas. Assim, como ocorre com as gorduras saturadas, o consumo elevado de colesterol também pode aumentar o risco de doença coronariana, e o risco dos cânceres de mama, próstata e cólon-retos; parecem aumentar com o consumo total de gordura e com o consumo de gordura de origem animal, enquanto dietas com legumes, verduras e frutas cítricas (ricas em fibras, vitaminas e minerais) protegem os indivíduos de cânceres de pulmão, boca, faringe, esôfago, estômago e cólon reto.

Muitas evidências bioquímicas, microbiológicas, clínicas e epidemiológicas demonstram uma relação causal indiscutível entre consumo frequente de açúcar e cárie dental. Em termos de população, demonstra-se uma forte associação entre o nível do consumo habitual de sal e a pressão arterial dos indivíduos. Dietas ricas em carboidratos complexos são consideradas úteis na prevenção da obesidade e de vários tipos de câncer e no controle da hiperlipidemia e do diabetes mellitus (BLEIL, 1998).

Muitos estudos sobre a relação entre características da dieta e obesidade evidenciam uma associação positiva entre proporção da energia procedente de gorduras e risco de obesidade, que aumenta o risco de diversas doenças crônicas da idade adulta, destacando-se as doenças cardiovasculares, o diabetes mellitus tipo II, as disfunções biliares, os problemas do aparelho locomotor e certos tipos de câncer.

A evolução de padrões de alimentação da população urbana do Brasil em um período de quase trinta anos e importantes mudanças com reflexos evidentes para o perfil nutricional da população puderam ser detectadas, incluindo-se o aumento no consumo de produtos de origem animal (principalmente leite e derivados, mas também carnes e ovos) em detrimento de cereais, feijão, raízes e tubérculos, e a intensa substituição de gorduras animais (banha, toucinho e manteiga) por óleos vegetais e margarinas.

Uma nova pesquisa metropolitana de orçamentos familiares, realizada pela Fundação IBGE em 1995-1996, possibilita a atualização das

tendências temporais do consumo alimentar nas áreas metropolitanas do País, sendo este um dos objetivos do presente trabalho. A tendência a comer demais é típica das sociedades industriais. No passado o indivíduo “comia para viver”. Hoje, o consumismo induz as sociedades a “viver para comer”. Mas não apenas o consumo se modificou com a industrialização crescente.

Nas sociedades urbanas as facilidades de transporte, o trabalho mecanizado e também sedentário fez com que os organismos gastassem cada vez menos energia, tornando as necessidades calóricas menores. A obesidade é um reflexo desta tendência. Alguns estudos referem-se aos anos 30 como o início de um movimento por uma alimentação saudável. Mais tarde isso se intensificaria com o movimento hippie, que deflagrou uma preocupação com a comida e fez com que o “natural” interferisse na escolha de um número crescente de consumidores. Hoje, observa-se a valorização do “natural e do orgânico”, como resquícios do movimento, persistindo principalmente na faixa etária dos indivíduos entre 30 e 40 anos.

Referências

- ABREU, E.S.; VIANA, I.C.; MORENO, R.B.; TORRES, E.A.F.S. Alimentação mundial - uma reflexão sobre a história. **Saúde e Sociedade**, v.10, n.2, p.3-14, 2001.
- ARAÚJO, W.A. Anais do 1º Congresso Brasileiro de Gastronomia e Segurança Alimentar-Coletânea de palestras. 20-23 out, 2004, Brasília: Universidade de Brasília. Centro de Excelência em Turismo, 2004.
- BLEIL S.I. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. **Revistas de Cadernos de Debate**, V. VI, p. 1-25, 1998. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/arquivo_san/O_Padrao_Alimentar_Ocidental.pdf. Acesso em: 10 mar. 2009.
- BRILLAT-SAVARIN, J. A fisiologia do gosto. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
- CAMARA CASCUDO, L. História da alimentação no Brasil. Belo Horizonte: Ed Itatiaia. São Paulo: Ed da Universidade de São Paulo, vol.1 e vol.2, 1983.
- FISCHLER, C. Présentation. Communications, Paris, 31, 1979.
- GARINE, I. Alimentação, culturas e sociedades. O Correio da Unesco, Rio de Janeiro, 15(7), 1987.
- MILLÁN, A. Malo para comer, bueno para pensar: crisis en la cadena socioalimentaria. In: ARNAIZ, M.G. (coord.). Somos lo que comemos: estudios de alimentación y cultura en España. Barcelona: Ariel, 2002.
- MONTEIRO, C.A.; MONDINIB, L.; COSTA, R.B.L. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996), **Rev. Saúde Pública**, V.34, n.3, p.251-258, 2000. Disponível em: www.fsp.usp.br/rsp. Acesso em: 14 jun 2009.
- OLIVEIRA, R.C.; MACHADO, D.F.N. Hábitos alimentares, alimentação alternativa, multimistura: conhecendo as diferenças. **Enciclopédia Biosfera**, n.03, janeiro – junho, 2007 ISSN 1809-0583.
- OLIVEIRA, S.P.; THÉBAUD-MONY, A. Modelo de Consumo Agro-industrial: Homogeneização ou Diversificação dos Hábitos Alimentares? **Revista Cadernos de Debate**, V. IV P. 1-13, 1996. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação da UNICAMP.
- ROMANELLI, G. Simpósio: Transtornos Alimentares: Anorexia e Bulimia Nervosas - O Significado da Alimentação na Família: Uma visão antropológica. Medicina, Ribeirão Preto, V.39, n.3, p.333-339, jul.-set. 2006.
- SANTOS, C.R.A. O império Mcdonald e a McDonaldização da sociedade: alimentação, cultura e poder. Paraná: Universidade Federal do Paraná, 2006.
- SOUSA A.A. Perfil do consumidor de alimentos orientado para saúde no Brasil. 10/2006, 174f. Dissertação (Mestrado) Departamento de Economia e Administração, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2006.