

Giovanna Rodrigues: Você já ouviu falar dos superalimentos? Parece coisa de gibi, né? Tipo o espinafre do Popeye ou os biscoitos do Scooby Doo. Mas e se eu te dissesse que alguns dos alimentos que você tem na sua cozinha ou que já viu naquela prateleira mais cara do supermercado teriam poderes reais? Talvez não salvem o mundo, mas poderiam ajudar a salvar o seu dia a dia.

Gustavo Torres: Parece milagre? Ou conversa de internet? Talvez.: Mas no episódio de hoje, a gente vai separar o que é ciência do que é só marketing e descobrir por que alguns alimentos ganham esse status de “super”, enquanto outras escolhas alimentares ficam de fora dos holofotes.

Giovanna Rodrigues: Então pega sua água com chia, ou só um café mesmo, e vem com a gente. Porque hoje a ciência vai invadir sua cozinha.

VINHETA

Giovanna Rodrigues: Olá ouvintes do Prato de Ciência. Eu sou Giovana Rodrigues...

Gustavo Torres: E eu sou Gustavo Torres, e hoje nós vamos falar sobre os superalimentos, aqueles que ganharam fama por concentrarem nutrientes com possíveis efeitos benéficos à saúde.

Giovanna Rodrigues: Mas afinal... o que são superalimentos?

Gustavo Torres: Esse conceito de superalimento parece até coisa de cinema e, de certa forma, é mesmo. Ele não vem da ciência, mas do marketing. Não existe uma definição técnica ou regulatória para o termo. Na prática, ele é usado para designar alimentos que possuem alta concentração de compostos bioativos, como antioxidantes, fibras, vitaminas e minerais.

Giovanna Rodrigues: Você provavelmente já cruzou com vários superalimentos por aí, e nem sabia que eles carregavam esse título. A aveia do café da manhã, o chá verde da

tarde, aquele açaí do fim de semana... todos promovidos como verdadeiros heróis da saúde. E a lista segue com cúrcuma, espinafre, blueberry e tantos outros.

Gustavo Torres: Mas aí vem o ponto curioso: essa descrição se encaixa em grande parte dos alimentos in natura ou minimamente processados, especialmente os de origem vegetal. Ou seja, o que a gente chama de “super” pode ser, na verdade, só... comida de verdade... frutas, sementes, hortaliças, grãos, alimentos que sempre fizeram parte de uma alimentação equilibrada, mas que agora ganharam um brilho novo sob a lente do marketing nutricional.

Nadine Marques: Os super alimentos, eh, esse conceito, né, se a gente pudesse chamar assim, ele vem muito de uma lógica, eh, que é uma lógica fundadora da ciência da nutrição, né? Que é uma lógica reducionista que tende a enxergar os alimentos como veículos de nutrientes. Então, é, não raro, a gente mesmo como nutricionista, né? Se refere aos alimentos, é, e a população também de forma mais ampliada se refere aos alimentos pelo nutriente de destaque que esse alimento tem, né? Então, a proteína da refeição, é, o carboidrato, o cálcio e etc.

Giovanna Rodrigues: Essa que acabamos de escutar é a Nadine Marques, pesquisadora da Cátedra Josué de Castro de Sistemas Alimentares Saudáveis e Sustentáveis. Ela vai nos ajudar a entender estes conceitos durante o episódio.

Gustavo Torres: Bom, a ciência da nutrição por muitas décadas, sempre estudou os alimentos como se eles fossem esses aglomerados de moléculas e nós precisássemos entender a relação de cada uma delas com a saúde ou a doença.

Giovanna Rodrigues: Isso começa lá no século XVIII, com Antoine Lavoisier e suas descobertas sobre o metabolismo energético. Lavoisier é considerado o pai da nutrição moderna, e os estudos que foram feitos após a morte dele sempre consideraram o ser humano como uma máquina perfeita, onde as moléculas presentes nos alimentos são injetadas e utilizadas para o corpo funcionar de uma certa forma.

Gustavo Torres: Conforme os anos foram passando, fomos entendendo que entre as calorias que ingerimos, algumas são provenientes de proteínas, outras de carboidratos e

outras de gorduras. Mais tarde descobrimos os minerais e as vitaminas e a nutrição passou a ser vista como um somatório de moléculas.

Giovanna Rodrigues: Agora, vamos voltar mais ainda no tempo, lá no século XVII, quando o filósofo René Descartes apresenta a ideia de que, se quisermos entender algo de forma clara, precisamos dividir esse "algo" em partes menores, o máximo possível.

Gustavo Torres: Ou seja, em vez de tentar entender tudo de uma vez, devemos analisar por pedaços, etapa por etapa. Esse jeito de pensar ajudou a construir o método científico que usamos até hoje em várias áreas — como biologia, física, química e até na nutrição. É como desmontar um relógio para entender como ele funciona, estudando cada engrenagem separadamente antes de ver o conjunto todo.

Giovanna Rodrigues: Com o passar do tempo, a ciência da nutrição levou a ideia de Descartes muito ao pé da letra na busca da essência dos alimentos. Quantificar os compostos presentes nos alimentos foi um avanço enorme para a ciência da nutrição. Mas, nesse processo, um outro princípio importante proposto por Descartes acabou ficando em segundo plano. Esse princípio diz que, antes de tirar conclusões sobre algo, é importante listar tudo o que está envolvido e revisar com muito cuidado, para garantir que nada importante ficou de fora.

Giovanna Rodrigues: Em outras palavras, isso significa olhar para o todo, com atenção aos detalhes, e não deixar passar nenhuma informação relevante. Descartes defendia que a análise científica deve ser completa e cuidadosa, para não construir ideias com base em pedaços faltando.

Gustavo Torres: E na área de alimentos, o que até então havia sido ignorado, aparece com força no final do século XX. É justamente nesse momento que surge uma nova forma de enxergar a alimentação: a ideia de que certos alimentos podem oferecer benefícios à saúde para além da nutrição básica, ou seja, não apenas fornecendo energia e nutrientes essenciais, mas também ajudando na prevenção de doenças. Foi assim que surgiu o conceito de alimento funcional.

Giovanna Rodrigues: Foi nessa época que a ciência começou a entender melhor o papel de compostos como fibras, fenólicos e carotenoides na proteção contra as doenças crônicas

não transmissíveis e a obesidade, dois problemas de saúde pública que começaram a crescer de forma acelerada a partir da década de 1970.

O mais curioso é que esses compostos, hoje valorizados, eram antes vistos como “antinutrientes”, uma espécie de vilão do mundo dos nutrientes.

Gustavo Torres: Mas uma coisa chama a atenção nesta definição de alimento funcional. Afinal, com 200 anos de evolução da ciência da nutrição, era possível afirmar o que era a nutrição básica? E mais, é possível afirmar que uma pessoa vive bem apenas com essa nutrição básica? Será que combater o surgimento de doenças crônicas e a obesidade não deveria ser parte da nutrição básica desde sempre?

Giovanna Rodrigues: E agora, que tal a gente filosofar um pouco? Vamos dar uma pausa para pensar além dos nutrientes e das fórmulas e questionar juntos, o que realmente significa nutrição? O que é alimento?

Porque, no fundo, a ciência da nutrição também passa por essas perguntas que a filosofia nos ajuda a fazer. Afinal, a filosofia é a lente pela qual o cientista vê o mundo. E você pode fazer boa ciência, mas com uma lente errada.

Gustavo Torres: Podemos definir a nutrição simplesmente como a ingestão de nutrientes, mas também podemos enxergar como algo muito mais profundo: o ato de um ser vivo se alimentar de outro, em um processo biológico e químico complexo, milenar e cheio de camadas. Ainda assim, a ciência nutricional, por muito tempo, escolheu focar só no primeiro lado, o reducionista, das calorias e dos nutrientes isolados. Escuta o que a Nadine nos disse sobre isso.

Nadine Marques: Então, a partir do momento que a gente começou, né, né? Eh, enquanto campo científico, enquanto sociedade. A isolar esses nutrientes, entender que existe relação entre esses nutrientes e alguns aspectos de saúde e de doença. E dentro de uma lógica que eh deriva do modelo biomédico, né, de que então se tá faltando, a gente administra como se fosse um medicamento mesmo, né? Se é isso que causa doença, a falta desse nutriente causa doença, é só administrá-lo.

Giovanna Rodrigues: E mais, além do que a gente já conhece, tem o que a gente não conhece. No episódio 8 da nossa segunda temporada, Quando falamos sobre ultraprocessados, , falamos sobre o conceito de matéria escura da nutrição, mas vamos te relembrar. A base de dados FooDB é a maior fonte conhecida sobre as moléculas presentes nos alimentos. Nela, contém mais de 3500 compostos identificados e quantificados. Além disso, outros 12.000 foram identificados, porém não quantificados. Se somarmos com os que ainda não foram completamente identificados, mas são percebidos por equipamentos de análise, estamos falando de mais de 70.000 compostos diferentes dentro dessa base de dados. O grande problema é que nós não sabemos o efeito nem de **0,5%** destes compostos separadamente, imagina em combinação.

Gustavo Torres: É por isso que quando formulamos alimentos a partir de substâncias isoladas, que é o caso dos ultraprocessados, estamos limitando o alimento a apenas aquilo que a gente conhece; reduzindo o alimento apenas ao que conseguimos identificar e reproduzir, deixando de lado toda a complexidade e riqueza que a comida de verdade oferece.

Giovanna Rodrigues: E isso é importante porque os novos campos da ciência da nutrição, como a epigenética e a microbiota intestinal, ainda possuem diversas lacunas e pontos de interrogação, mas parecem responder muito melhor à complexidade do que a singularidade de cada composto.

Gustavo Torres: Essa mudança de perspectiva exige também uma alteração na forma como pensamos a alimentação. Afinal, durante muito tempo buscamos respostas simples para perguntas complexas: qual é o alimento ideal? Qual nutriente devo evitar a qualquer custo? Mas quando olhamos para os avanços recentes percebemos que essa visão reducionista talvez tenha nos levado por caminhos enganosos. E não é de hoje que isso vem sendo questionado.

Giovanna Rodrigues: Harvey Levenstein, professor emérito na Universidade McMaster e especialista na história da ciência da nutrição, escreveu um livro intitulado *Fear of Food*, ou, em bom português, Medo da Comida. Nesse livro ele explica que a forma como desenvolvemos a ciência e a produção de alimentos no último século nos levou a viver em uma intensa relação de medo e incerteza sobre o que devemos ou não comer.

Gustavo Torres: Ovo é ruim. Ovo é bom. Margarina é mais saudável que manteiga. Ou será o contrário? O café causa doenças. Mas também previne várias outras... A cada década, um novo vilão. E, às vezes, um velho inimigo volta a ser herói.

Giovanna Rodrigues: Essa lógica de dividir os alimentos entre vilões e heróis também ajudou a criar a ideia de que certos ingredientes, os chamados “superalimentos”, seriam capazes de resolver, sozinhos, todos os nossos problemas de saúde. Mas antes de embarcar nessa promessa, é importante lembrar que nenhum alimento, por mais nutritivo que seja, funciona como uma solução mágica. Eles podem, sim, oferecer benefícios relevantes, mas seu papel está muito mais em complementar hábitos saudáveis do que em substituir tratamentos médicos.

Tais Bedicks: eles também ajudam muito em tratamentos, né? Eles não são só sozinhos, né? A cura para algum tipo de doença. É, mas principalmente as doenças que são não transmissíveis, né? Como, enfim, diabetes do tipo 2, um colesterol alto, uma pressão alta, esses alimentos ajudam muito a diminuir super o, os níveis que estão alterados no sangue. Mas assim, um câncer, uma Alzheimer, por exemplo, eles ajudam, auxiliam no tratamento. Então, eles não são a resposta, eles auxiliam.

Giovanna Rodrigues: Essa é a Tais Bedicks, que atua como nutricionista clínica há mais de 10 anos e compartilha nas redes sociais informações sobre alimentação, saúde e estilo de vida. Ela destaca um ponto essencial: os superalimentos não são milagrosos, mas podem ser aliados.

Gustavo Torres: Quer dizer, não adianta eu tomar um shot de cúrcuma de manhã se, ao longo do dia, minha alimentação for baseada em ultraprocessados, eu não praticar atividade física, não dormir nem quatro horas por noite ou não tomar nem 2 litros de água.

Giovanna Rodrigues: Muita gente acaba caindo na chamada farmacologização do alimento, ou seja, passa a enxergar a comida como se fosse um remédio, com propriedades quase milagrosas para resolver os nossos problemas. É como se o alimento tivesse que ser uma solução imediata e infalível para todos os problemas do corpo.

Gustavo Torres: Esse olhar reduz a complexidade da alimentação a uma busca por compostos “mágicos”, mas, na prática, isso não funciona assim. A comida é muito mais do

que uma fórmula farmacêutica. E entender isso ajuda a fugir dessa armadilha e construir uma relação mais equilibrada e realista com o que colocamos no prato.

Giovanna Rodrigues: Ainda nessa busca por soluções rápidas para problemas complexos também temos outra questão comum quando falamos em superalimentos: a hierarquização. Isso significa que quando um ingrediente ganha status de “cura natural” para determinado problema, ele automaticamente sobe ao topo da lista, e outros alimentos, igualmente importantes, acabam ficando em segundo plano. Essa dinâmica pode até causar problemas de abastecimento em algumas regiões. Escuta o que a Nadine falou para a gente.

Nadine Marques: Então, se eu começo a valorizar ou priorizar super alimentos em detrimento de outros que seriam da minha cultura alimentar, seriam da minha região estariam na época, eu posso impactar, não eu individualmente, né, mas coletivamente, quando a gente pensa em decisões eh mais populacionais, digamos assim, eu posso impactar na produção de outro país, eu posso impactar, acabar impactando com essa essa eh demanda coletiva.

Gustavo Torres: Um dos superalimentos mais hypados do momento é o matchá, queridinho de cafés descolados, marcas de bem-estar e influenciadoras do chá. O problema é que a febre global em torno desse alimento causou sua ,escassez no Japão, principal produtor e consumidor do matchá, que faz parte de uma tradição cultural milenar do país.

Giovanna Rodrigues: E esse não é um caso isolado. Algo semelhante já aconteceu com a quinoa e os povos andinos. Quando ingredientes tradicionais de comunidades locais são transformados em produtos gourmetizados para atender ao mercado global, podem surgir sérios impactos: colapso na produção, disputa por territórios, falsificações, incentivo à monocultura e, principalmente, o aumento dos preços, tornando esses alimentos inacessíveis justamente para quem os cultivou e consumiu por gerações.

Gustavo Torres: Essa busca por alimentos com poderes quase milagrosos não se limita ao que está no prato. Ela também migra para as prateleiras das farmácias e lojas de produtos naturais, onde a promessa de saúde vem encapsulada. Quando a alimentação se torna mercadoria global e símbolo de status, não é surpresa que os nutrientes mais cobiçados passem a ser isolados, concentrados e vendidos em forma de suplemento. A lógica é a

mesma: simplificar o que é complexo, vender eficiência, e muitas vezes, deslocar o foco de uma alimentação equilibrada para uma solução rápida, ainda que nem sempre necessária.

Giovanna Rodrigues: Quem hoje não toma ou conhece alguém que toma cápsulas de colágeno, probióticos, ômega-3 ou algum outro composto da moda?

Gustavo Torres: Segundo a definição da ANVISA, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, os suplementos alimentares são produtos destinados a complementar a alimentação de pessoas saudáveis, fornecendo nutrientes, substâncias bioativas ou enzimas que ajudam a manter as funções normais do corpo.

Giovanna Rodrigues: Os suplementos estão por toda parte, em formatos e funções para todos os gostos. Tem desde as clássicas cápsulas de multivitamínicos, até os super cafés, balinhas que prometem crescer o cabelo, chás que ajudam a desinchar, achocolatados que dizem melhorar o sono, e chocolates que garantem mais energia e vitalidade.

Gustavo Torres: O mercado está cheio de opções que prometem transformar sua vida. Mas será que a gente realmente precisa de tudo isso, Tais?

Tais Bedicks: Olha, eu sou absolutamente a favor de suplementação. É, o que deve ser feito é uma avaliação naquele indivíduo. Se ele é uma pessoa 100% saudável saudável, eutrófica e tal. Usar a suplementação pode ser até um pouco assim irrelevante, de fato. Mas eu acho assim, nós aqui que moramos na cidade de São Paulo, né? Eu acho um pouco Difícil encontrar uma pessoa que seja completamente desnecessária, qualquer que seja o uso de suplementação. Uma vitamina D, por exemplo, que é a vitamina vital do sol. É muito complicado que a gente tenha um nível de vitamina D normal, sendo nós pessoas que trabalhamos dentro de casa e quase não saímos na rua e tal, e a gente não vai ter um nível normal. Aí a suplementação é uma grande aliada

Gustavo Torres: A Tais é uma profissional qualificada, que entende o dia a dia de cada paciente, se preocupa com a qualidade de vida e recomenda suplementação adequada para complementar uma alimentação balanceada e hábitos saudáveis.

Giovanna Rodrigues: Mas na internet a coisa é diferente. Somos bombardeados por anúncios e influencers que prometem soluções fáceis, dizendo que tomar isso ou aquilo vai

transformar nossa saúde e bem-estar. Só que não funciona assim. Cada organismo é único, reage de maneira diferente e tem necessidades específicas.

Gustavo Torres: Eu posso ter uma deficiência de determinado nutriente, enquanto a Giovanna não. Minha rotina, meus níveis de atividade física, minha demanda proteica — tudo isso pode ser muito diferente do dela. Então, será que devemos tomar as mesmas suplementações?

Giovanna Rodrigues: E isso ainda é só o começo. Tem também a questão da dose correta para que o suplemento realmente faça efeito, a biodisponibilidade do composto, e até a forma como ele é ingerido. Por exemplo, alguns nutrientes lipossolúveis precisam ser consumidos junto com gordura para que o corpo consiga absorvê-los direito.

Nadine Marques: Porém, não é só porque tem um pouquinho ali daquela fruta naquele produto e aí aquele produto tem também uma cor, que chama a atenção, né, que se alinha aquela fruta que pode ter sido conseguida pela presença dela, mas pode ter sido conseguida em grande medida pelos aditivos cosméticos que a gente chama, né? Corantes, aromatizantes, etc. Na realidade, a pessoa pode acreditar que tá desfrutando daqueles benefícios e não está.

Gustavo Torres: Esse ponto trazido pela Nadine é fundamental quando falamos de suplementação. O composto bioativo do superalimento ou próprio superalimento pode até estar na composição do que você está consumindo, mas o que mais vem junto? Aqui, a gente pode usar de novo o exemplo do matchá: ele aparece em barrinhas de proteína, bebidas enlatadas prontas para consumo, bolachas recheadas... Mas junto com ele, muitos aditivos: aromatizantes, espessantes, corantes, adoçantes, antieméticos. Além disso, você pode estar consumindo um pouco daquele composto bioativo, mas ele vem junto de uma grande quantidade de açúcar e gordura vegetal.

Giovanna Rodrigues: Já falamos muito por aqui sobre o uso exagerado de aditivos alimentares e os seus malefícios para a saúde, e se você acompanhou a nossa segunda temporada, vai entender onde vamos chegar. Muitos desses suplementos se encaixam direitinho na definição de alimentos ultraprocessados...

Gustavo Torres: E a legislação vigente nem sempre acompanha essa complexidade...

Giovanna Rodrigues: Sabe as embalagens de biscoito ou refrigerante que têm aqueles avisos grandões, “ALTO EM AÇÚCAR” ou “ALTO EM GORDURA SATURADA”? Pois é, os suplementos não são obrigados a ter esses avisos. Isso acontece porque eles são classificados como produtos alimentares, mas não são considerados alimentos ou bebidas de verdade. Então, mesmo que um suplemento tenha bastante açúcar ou gordura, a embalagem pode não avisar isso pra gente de forma clara. É como se eles tivessem um passe livre e ficassem liberados dessas regras. E a gente fica sem saber direito o que está consumindo!

Gustavo Torres: Esses suplementos também não são medicamentos. Por isso, os fabricantes não precisam realizar grandes estudos clínicos e provar que eles funcionam, desde que sigam as regras da legislação.

Giovanna Rodrigues: A ANVISA não deixa esses suplementos saírem por aí dizendo que “curam câncer”, “tratam depressão” ou “previnem covid”. Também não podem inventar benefícios do nada. Só podem falar o que está na lista da agência. Se quiserem dizer algo diferente, têm que passar por um processo bem mais complicado, pedindo uma autorização especial.

Gustavo Torres: Por exemplo, a vitamina C, que muita gente toma pra fortalecer a imunidade, só pode dizer que “ajuda no funcionamento do sistema imune”. Já a vitamina D pode informar que “auxilia na absorção de cálcio e fósforo”, o que é super importante para manter os ossos fortes, especialmente para quem já tem mais idade ou pouca exposição ao sol.

Giovanna Rodrigues: Outro exemplo é o zinco, que pode alegar que “contribui para a manutenção do cabelo, da pele e das unhas”. Olha aí a razão de tantos suplementos de beleza com esse mineral! As fibras solúveis, por sua vez, podem dizer que “ajudam no funcionamento do intestino”.

Gustavo Torres: No caso de ingredientes bioativos, como a cafeína, a ANVISA autoriza a alegação de que ela “melhora o estado de alerta e a concentração”, desde que seja utilizada nas formas e dosagens permitidas. Os probióticos também têm respaldo regulatório para a alegação de que “contribuem para o equilíbrio da microbiota intestinal”. Já

os ácidos graxos como o ômega-3, dependendo da concentração, podem trazer a alegação de que “auxiliam na manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos”. Por fim, as proteínas são amplamente autorizadas para comunicar que “auxiliam na formação dos músculos e ossos”.

Giovanna Rodrigues: Essas alegações que você vê nas embalagens são padronizadas e só podem ser usadas se o suplemento cumprir uma série de critérios técnicos bem específicos. Isso inclui, por exemplo, ter uma composição mínima daquele nutriente, estar na forma química que o corpo consegue absorver — o que a gente chama de forma biodisponível — além de seguir certas condições de uso determinadas pela ANVISA.

Gustavo Torres: Ou seja, se você coloca a quantidade mínima daquele componente que a ANVISA exige, numa forma química permitida, aí sim o produto pode trazer aquela alegação na embalagem. Só que isso não considera o que mais tem junto com esse componente ali no suplemento. Outros ingredientes também podem estar presentes, e muitas vezes eles acabam “brigando” entre si. Por exemplo, tem nutrientes que atrapalham a absorção de outros, e aí o efeito final pode não ser o que a gente espera.

Giovanna Rodrigues: A indústria do bem-estar tem uma força enorme. O problema é que muita gente acaba tomando suplementos sem precisar de verdade. Lá nos Estados Unidos, por exemplo, a galera consome toneladas de vitaminas e multivitamínicos, muitas vezes sem ter deficiência comprovada. Ao mesmo tempo, essa é a primeira geração de norte-americanos que viverá menos do que a geração anterior!

Gustavo Torres: O corpo tem um limite para absorver tudo isso, sabia? O que não é usado, simplesmente é eliminado na urina. É o famoso “xixi caro” que a divulgadora de ciência Mari Kruger adora falar. Então, no fim das contas, muito desse dinheiro está indo literalmente pelo ralo... ou melhor, para o vaso sanitário. E o Brasil está caminhando para esse mesmo cenário, com muita gente gastando em suplementos que não fazem diferença real na saúde.

Giovanna Rodrigues: Mas, diferente do que muita gente pensa, não é que as pessoas sejam ingênuas ou “burras” por consumir esses produtos. Na verdade, é o marketing intenso e muito bem pensado que nos conduz a isso. As marcas investem pesado em palavras, imagens e celebridades para transformar suplementos e superalimentos em itens

indispensáveis na nossa vida. Muitas vezes, o que a gente vê na embalagem ou no anúncio é mais uma estratégia para chamar atenção do que uma informação científica clara.

Gustavo Torres: Por isso, é essencial a gente ficar atento. O marketing pode criar expectativas muito maiores do que o produto realmente cumpre. Por trás daqueles rótulos cheios de promessas, pode ter mais exagero do que comprovação. E pra discutir esse assunto, a gente chamou quem realmente entende de comunicação e alimentação. A Daniela Barcelos é jornalista, formada em Comunicação Social pela Universidade Gama Filho, e tem pós-doutorado em Nutrição pela UFRJ. Ela se dedica justamente a estudar como a comunicação influencia as nossas escolhas alimentares — e é com a ajuda dela que a gente vai entender melhor como o marketing atua na forma como a gente vê, consome e entende os suplementos e superalimentos.

Daniela Barcelos: Então, a comunicação, ela tem um peso enorme, né, nisso tudo. É ela que te ajuda a formar os sentidos do que é viver bem, né, do que é o comer certo, entre aspas, né? Pela TV, pelas redes, nos rótulos, nos discursos oficiais, tudo isso constrói imagens de uma saúde muito ligada à performance, né, de um corpo magro, com musculatura definida, pele bonita, disposição total, ou seja, um ideal construído no Tripé, saúde, beleza e longevidade, né? A partir desse tripé tudo é construído, né? E o consumo é uma forma que ele abrange é ele ele copta esse tripé e a partir daí muitos produtos, muitos serviços, né? Muitas mensagens são construídas. Então, nesse cenário chamado os super alimentos, eles vão ganhando destaque, como promessas né, de coma uma colher disso, uma pitadinha daquilo, né? E pronto, a saúde tá garantida, como se fosse um milagre, né? E mas não é tão simples assim, né? Nós que estudamos, né, nesse nesses campos, a gente percebe que não é tão simples assim. Esse conceito de super alimento é antes de tudo mercadológico, muitas vezes elitista, né?

Gustavo Torres: A fala da Daniela deixa claro: o conceito de superalimento vai muito além da nutrição, ele é, antes de tudo, uma construção cultural e mercadológica. E a gente, como consumidor, acaba sendo guiado por essa promessa de saúde imediata, como se fosse mesmo só colocar uma colherzinha de algo mágico no prato e pronto.

Giovanna Rodrigues: Mas saúde de verdade não é feita de atalhos. Ela é resultado de um conjunto de escolhas ao longo do tempo, alimentação equilibrada, movimento, descanso,

acesso à informação e, claro, senso crítico diante de tanta promessa brilhando nas prateleiras.

Gustavo Torres: Superalimentos existem, sim, no sentido de terem propriedades nutricionais interessantes. Mas nenhum deles é milagroso. E a gente precisa parar de enxergar a comida como um campo de batalha entre o certo e o errado ou o bom e o ruim, e começar a encarar como parte de um estilo de vida mais consciente, possível e sustentável.

Giovanna Rodrigues: E pra que isso aconteça de verdade, a forma como a gente fala sobre alimentação também precisa ser repensada. Não adianta empurrar informações técnicas e regras rígidas se as pessoas não conseguem se ver nessa conversa. Se a ideia é construir uma educação em saúde mais efetiva, a gente precisa rever como comunicamos a ciência que produzimos, e isso inclui traduzir o conhecimento sem perder a profundidade, mas com mais empatia, escuta e diálogo. Porque não basta ter a informação certa, é preciso que ela faça sentido na vida real das pessoas.

Daniela Barcelos: Então, a chave tá em uma educação que não venha de cima para baixo, mas que seja construída junto com as pessoas. Eu acho que a comunicação hoje cada vez mais se impõe dessa forma, né? Nós somos produtores e consumidores, né, ao mesmo tempo de comunicação, né? de todos esses essas informações que circulam. Então, a gente tem que olhar realmente para essa comunicação que é construída junto nos territórios, com as histórias, com as memórias, né, de cada um. E a a Edu Comunicação tem muito a oferecer nesse processo, porque ela une educação e comunicação para disseminar e trocar saberes. Então, é preciso promover a divulgação de peças de comunicação que possam orientar de fato as pessoas a construir Pensa pensamento crítico, sobre o que é saúde, sobre o que é cuidado, né, para auxiliá-las nesse nesse trato com sensibilidade, entendendo que a alimentação saudável é um problema complexo e transdisciplinar, né, são muitas muitos entrecruzamentos de saberes, né, distintos para que a gente possa dar conta, né, dessas questões, né?

Gustavo Torres: É muito legal e importante pensar nisso que a Daniela falou, de uma educação construída junto, com troca real. Porque, no fim das contas, a gente não aprende sobre saúde só com cartilha e tabela. A forma como a gente se alimenta tem a ver com o lugar que a gente pertence e a cultura que nos cerca, a condição financeira que vivemos,

nossas escolhas religiosas e muitos outros fatores. E quando a comunicação leva isso em conta, tudo faz mais sentido! Vem ouvir com a gente o que a Daniela tem a dizer sobre isso.

Daniela Barcelos: Então, alimentar-se é um ato político, é um ato social, é um ato cultural. Então, é muito importante que estejamos todos juntos construindo saberes e pensando juntos em iniciativas que de fato vão atender, vão garantir, né, comida para todos, né? Uma comida eh de qualidade em quantidade suficiente, né, para que todos possam ter acesso.

Giovanna Rodrigues: Por isso, não basta só ter informação solta ou fragmentada, a gente precisa de um conhecimento que leve em conta essas dimensões sociais, culturais e políticas da alimentação. No meio desse turbilhão de informações, é fácil se perder, principalmente quando parte relevante da comunicação ainda reforça uma visão reducionista e cheia de “certos” e “errados”.

Gustavo Torres: Por isso, estar bem informado, com acesso a conteúdos científicos atuais e apresentados de forma clara e relevante para o dia a dia, é essencial para que possamos fazer escolhas conscientes e saudáveis, de verdade.

Daniela Barcelos:

Também tem crescido uma produção mais crítica e sensível de cozinheiras, de ativistas de alimentação, nutricionistas, comunicadores que mostram a comida e a sua relação com a saúde de uma forma mais ampla, ressignificando comer e a sua importância como direito humano. Então, acho que hoje nas redes a gente tem muito material circulando e é importante que a partir desses projetos que unem aí do comunicação, no qual a gente pode aqui tá orientando, auxiliando, trazendo novas visões, né, para construir visões de mundo, para para que que ampliem, né, esse esse olhar sobre a alimentação, sobre sobre a comida, né? Então, é muito importante porque aí as pessoas começam a a se sentir mais seguras para para de fato escolherem, né, eh ou tentarem eh escolher dentro do que é possível, né, do que eles é oferecido, né?

Giovanna Rodrigues: Ter autonomia nas próprias escolhas alimentares é fundamental para uma relação saudável com a comida. Ninguém deve simplesmente receber ordens para seguir regras rígidas ou receitas prontas, como se a ciência fosse um manual de instruções. Aqui, o nosso compromisso é outro: não ditar o que você deve fazer, mas oferecer

informações claras, confiáveis e acessíveis, que permitam a cada um entender melhor seu corpo, seu contexto e suas necessidades.

Gustavo Torres: Assim, cada pessoa pode agir de forma mais consciente, tomando decisões que façam sentido para a sua vida, respeitando seus gostos, cultura e circunstâncias. Esse é o verdadeiro poder da ciência: empoderar, não impor.

Giovanna Rodrigues: E assim encerramos o segundo episódio da temporada. Se os superalimentos têm mesmo superpoderes... ainda é assunto pra muita reflexão. Mas o que já dá pra dizer é que, na vida real, não existe solução mágica, e, às vezes, o verdadeiro superpoder é ter informação e condições pra fazer escolhas mais saudáveis.

Gustavo Torres: E se a conversa já foi longe hoje, no próximo episódio ela vai ainda mais fundo. A gente vai discutir o impacto das nossas escolhas alimentares no planeta. Porque, olha... quando o assunto é crise climática, até o que vai no prato entra em jogo. Tá achando que só o Capitão Planeta se preocupa com o meio ambiente?

Giovanna Rodrigues: Fica com a gente, porque o que vem por aí não é ficção científica, é presente e é urgente. Até lá!

Gustavo Torres: Não perca o próximo episódio do prato de ciência. Inscreva-se nos nossos canais e fique ligado nos nossos perfis nas redes sociais @pratodeciencia. Caso queira mandar uma mensagem, pode mandar nas redes ou no e-mail pdccast@unicamp.br.

Giovanna Rodrigues: O Prato de Ciência é um projeto da Secretaria de Pesquisa da FEA que conta com o apoio da Fapesp, do serviço de Apoio ao Estudante da Unicamp e da Pró-reitoria de extensão, esporte e cultura. O programa é coordenado pelo professor Eric Tobaruela e administração da Lais Glaser.

Gustavo Torres: As locuções são minhas, Gustavo Torres e da Giovanna Rodrigues. A produção do episódio também foi feita por nós e pela Letícia Aristeu. Eu e a Letícia também realizamos as entrevistas para este episódio. A edição de áudio é da Elida Antunes. A edição e revisão do roteiro são da Ana Augusta Xavier, da Mariana Ribeiro, Carolina Oliveira e da Letícia Aristeu. A gente agradece às pesquisadoras Daniela Barcelos, Nadine Marques e à nutricionista Tais Bedicks pelas participações. Nos vemos no próximo episódio. Até lá!



Prato de Ciência - Temporada 3
Episódio 2 - Superalimentos: Nutrientes ou Marketing?

