

GUSTAVO: Se eu te pedisse agora... Você saberia listar tudo o que você come em um dia normal? Conseguiria lembrar de cada refeição ou lanche que faz?

GIOVANA: Pare por um momento e pense na sua rotina. Vamos fazer esse exercício juntos.

GUSTAVO: Imagina que você acorda para mais um dia. Talvez prepare seu café da manhã reforçado, se antecipando para um dia puxado. Ou, quem sabe, você é do time que prefere dormir mais uns cinco minutinhos... E acaba sem tempo para uma refeição completa. No caminho para a faculdade ou trabalho, você resolve pegar algo rápido para comer.

GIOVANA: Durante o percurso, você passa por farmácias, supermercados, lojas de conveniência... Em cada um desses lugares, há uma infinidade de opções de lanches rápidos, como salgadinhos, biscoitos recheados, bebidas lácteas, barrinhas. Você escolhe algo que parece apetitoso, mas que, muitas vezes, nem fazia parte do seu plano original.

GUSTAVO: Mais tarde, no intervalo do dia, é hora do almoço. Talvez você tenha se organizado e preparado a marmita na noite anterior ou, talvez, com a correria, você precise escolher entre o restaurante perto do trabalho, a cantina da faculdade, ou algum delivery acessível.

GIOVANA: Então, você pode se deparar com uma dúvida comum: Comer o que é mais saudável? O que está mais perto? O que é mais barato? O que você viu esses dias nas redes sociais? Ou simplesmente o que economiza tempo? Independentemente da escolha, uma coisa é certa, você quer algo que te sustente até o final do dia.

GUSTAVO: E então, chega a noite, e com ela, o jantar. Para muitas pessoas, esse é o único momento para desacelerar. Talvez seja a chance de preparar algo mais elaborado, com ingredientes disponíveis em casa. Ou, quem sabe, o cansaço fale mais alto e você opte por pedir algo pelo aplicativo, só para matar a fome. Em um dia bom, talvez, você até aproveite para sair e jantar com amigos ou encontrar alguém especial. E assim, o ciclo do dia se fecha. Até que o amanhã traga, novamente, a rotina... e mais uma série de escolhas alimentares a serem feitas.

GIOVANA: Esse cenário, embora anedótico, representa o cotidiano. Todos nós, em diferentes momentos do dia, pensamos sobre o que vamos comer. Nem que seja apenas ao perceber a fome chegando. Mas a forma como nos alimentamos é moldada por uma série de fatores.

GUSTAVO: A escolha do que comemos, onde comemos, como preparamos e com quem dividimos a refeição... Tudo isso depende de questões que vão muito além da vontade. Nosso tempo disponível, o acesso aos alimentos, a cultura em que estamos inseridos, nossas condições financeiras e até mesmo o marketing ao nosso redor. Tudo isso influencia, direta ou indiretamente, os nossos hábitos alimentares.

GIOVANA: Agora... você sabia que muitos desses ambientes são pensados para te influenciar? Que certas escolhas são, na verdade, incentivadas de forma estratégica? Ou que, dependendo de onde você mora, manter uma alimentação equilibrada pode ser uma missão quase impossível? Isso não é teoria da conspiração, mas sim reflexo de um contexto social, econômico e cultural muito mais amplo.

GUSTAVO: No episódio de hoje, vamos tentar entender como os nossos hábitos alimentares são formados, e o que está por trás das decisões que tomamos todos os dias, muitas vezes sem nem perceber. Prepare-se para enxergar sua alimentação por uma nova perspectiva.

GIOVANA: Vamos falar sobre ambiente, cultura, escolhas... e tudo aquilo que comemos - ou deixamos de comer.

GUSTAVO: Olá, ouvintes do Prato de Ciência! Tudo bem com vocês? Eu sou Gustavo Torres.

GIOVANA: E eu sou a Giovanna Rodrigues. E no episódio de hoje nós vamos discutir sobre velhos, novos e futuros hábitos alimentares.

GUSTAVO: Você que é nosso ouvinte mais antigo já sabe, quando falamos de alimentação, não dá para pensar só em nutrientes e calorias. A gente sempre preza pela multidisciplinaridade. Por isso, antes de seguir, vale a pena apresentar para vocês alguns conceitos que são estudados na sociologia e que serão muito úteis para entender como nossos hábitos alimentares são moldados.

JULIANA: O conceito de habitus, ele é um conceito trabalhado principalmente pelo um sociólogo francês chamado Pierre Bourdieu

GIOVANA: Essa que você tá ouvindo é a Juliana Miraldi. Ela é doutora em Sociologia pela Unicamp e, atualmente, pós-doutoranda no Núcleo de Estudos e Pesquisa em Alimentação, o NEPA, também da Unicamp.

GUSTAVO: Quando a Juliana fala em *habitus*, com “U”, como no latim, ela está se referindo a um conceito da Sociologia, desenvolvido por Pierre Bourdieu. Já os *hábitos alimentares*, esses que soam mais familiares pra gente, são aqueles comportamentos do dia a dia, como o que comemos, quando comemos e como comemos. Apesar de parecidos no som, *habitus* e *hábitos* falam de coisas bem diferentes, e entender essa distinção é fundamental para seguir a conversa. Escuta o que a Juliana tem a dizer sobre o hábito, com “O”.

JULIANA: A palavra hábito, no caso, vai se referir a uma prática repetida. Eu posso ou não ter consciência dessa prática, certo? Mas, ela não está necessariamente arraigada no meu modo de ser. Ela não está necessariamente confundida, com aquilo que eu entendo como sujeito.

GIOVANA: Esse hábito com O é aquele que a gente pratica no dia a dia, quase sem perceber. É o costume de acordar cedo, ou de sempre dormir até mais tarde. De preferir roupas claras ou escuras. De almoçar no mesmo horário ou sempre escolher o mesmo café. São comportamentos repetidos, que viram parte da nossa rotina. Já o *habitus*, com “U”, é outra história...

JULIANA: O Bourdieu cria justamente o conceito de *habitus* recuperando esse termo, essa palavra de origem latina, para diferenciar do hábito cotidiano. Ele quer justamente nos dizer que há algo no indivíduo, há algo na em cada um de nós, cada um de nós de nós sujeitos, que aparece como natural, que aparece como escolha individual, mas que na verdade é efeito de uma sociedade, efeito das condições de possibilidade dessa sociedade. Eu tenho muita dificuldade em entender o que de mim não é efeito de uma é socialização, que de mim não é resultado de um determinado processo de interiorização das estruturas sociais nas quais é eu nasci, eu estou imerso. De que maneira essa sociedade, ela entra no nosso corpo e se torna uma disposição, uma disposição e prática e uma forma de ouvir, pensar e estar no mundo, né? Isso atravessa uma reflexão sobre desigualdade, sobre posições de classe, sobre diferentes contextos socioculturais, enfim, ele não é algo que a gente consegue escolher de maneira consciente. O lugar onde eu nasci e os processos de socialização pelos quais eu passei, vão determinar qual que é a qual o *habitus*, do

indivíduo, o *habitus* é o próprio efeito de subjetividade. De que maneira eu me torno sujeito em uma determinada sociedade, então, ainda que para a sociologia o *habitus*, ele tenha ali uma dimensão inconsciente, Ele não é indeterminado e ele também não é algo que eu consigo escolher.

GUSTAVO: Essa ideia de *habitus* nos ajuda a entender que nossas escolhas não nascem do nada. Elas são construídas a partir da nossa história de vida, do ambiente em que crescemos, da classe social, da cultura, das regras não ditas do nosso grupo social.

GIOVANA: Ou seja, desde o que você come até o valor que você dá para certas comidas tem muito mais a ver com o lugar que você ocupa no mundo do que com uma simples preferência individual.

GUSTAVO: Pensar em *habitus* é importante porque nos faz enxergar que refletir sobre alimentação não é só uma questão de força de vontade ou de saber o que é “certo” comer. É também entender as estruturas invisíveis que moldam esses comportamentos, e porque eles variam tanto entre pessoas e grupos sociais diferentes.

GIOVANA: O sociólogo Pierre Bourdieu, citado pela Juliana, chamou a atenção para isso ao desenvolver a ideia do poder simbólico. Essa forma de poder se manifesta através de diferentes sistemas e atua de forma sutil, quase imperceptível, transformando regras sociais, interesses econômicos e até desigualdades em coisas que parecem... naturais. É uma forma de dominação que não precisa impor força, porque ela foi internalizada como parte do normal.

GUSTAVO: Vamos pensar no caso dos alimentos ultraprocessados. Produtos industrializados, coloridos, prontos para consumir, baratos e que estão em toda parte. Eles são vendidos como símbolos de modernidade, praticidade e até bem-estar. Porém, muita gente os consome não por falta de vontade de comer bem, mas porque são as opções mais acessíveis, promovidas e normalizadas no dia a dia.

GIOVANA: Com o tempo, esse padrão de alimentação se torna natural, como se fosse simplesmente “o jeito que a vida é”. Comer macarrão instantâneo, tomar refrigerante, substituir o almoço por um pacote de biscoito... vira parte do cotidiano. Mas talvez o macarrão instantâneo só estivesse no lugar “certo” da prateleira do mercado, o refrigerante estivesse na promoção no aplicativo de delivery e o pacote de bolacha estivesse à vista

quando você fosse comprar remédio na farmácia. Por mais que pareçam escolhas naturais, elas são parte de uma estrutura bem mais complexa. Isso é o *habitus*, com U, só pra lembrar...

GUSTAVO: Esse processo se fortalece e se legitima nos próprios espaços onde a gente vive. Quando vemos alimentos ultraprocessados sendo vendidos em universidades, farmácias ou até mesmo em cantinas de hospitais, que são ambientes associados com o cuidado e a promoção de saúde, a presença desses alimentos passa a parecer... normal.

GIOVANA: A gente não estranha. Não questiona. Porque a sua existência ali, do lado de remédios ou num refeitório universitário, valida simbolicamente a ideia de que esses produtos são aceitáveis, ou até que fazem bem pra saúde.

JULIANA Porque ele faz um tipo de magia social que nós chamamos de alquimia simbólica. Né? Se cada um desses espaços tem ali o seu próprio modo de produção, tem ali o seu estatuto de verdade e tem ali a sua força social, é quando que o campo econômico entra nesses espaços, ele empresta de uma certa maneira a legitimidade daquele espaço., a própria existência dessa dessa máquina de ultraprocessados dentro da universidade, pode parecer à primeira vista como uma escolha, é, estratégica dentro de um momento em que havia pouca oferta de alimento, mas é também uma escolha política e é também uma escolha que tem como efeito produzir para os ultraprocessados a legitimação do seu consumo. Então, a existência física sem a necessidade de nenhuma palavra já legitima o consumo de ultraprocessado O mesmo acontece com a escola, o mesmo acontece com a farmácia. Então, ele pode estar em qualquer lugar, mas alguns lugares oferecem mais vantagens e ele consegue lucrar com esse jogo.

GUSTAVO: Essa alquimia simbólica funciona assim: Grandes indústrias de alimentos ultraprocessados têm muito poder econômico, por isso, possuem também influência e acesso a políticos que fazem as leis que as regulam. Ao se apresentar dentro de uma Universidade a partir dessas máquinas, os produtos ganham agora uma validação intelectual e cultural.

GIOVANA: Assim, conforme os alunos entram na universidade e começam a conviver diariamente com a presença dessas máquinas por todo o campus, elas começam a ser enxergadas como parte natural, legitimadas pela ciência e cultura.

JULIANA: Os habitus , eles tendem a ser mais eficazes, ou seja, aquilo que eu faço tende a passar mais despercebido e funcionar melhor em diferentes espaços de produção, quanto mais inconscientes, ou seja, quanto menos eu percebo que a aquilo que eu faço, eu faço porque é efeito de uma determinada sociedade e mais porque eu faço porque eu quero.

GUSTAVO: Além de fatores como família, amigos, religião, nacionalidade e cultura que já comentamos aqui, há outros aspectos que influenciam nossos hábitos alimentares de alguma forma. Nos últimos anos, vários estudos têm sido feitos para entender como o ambiente alimentar influencia diretamente o que a gente come ou deixa de comer.

GIOVANA: Pense em quantas vezes por semana você passa por uma cantina escolar, uma lanchonete no clube ou uma vendinha no bairro. Em cada uma dessas situações, há uma vitrine de escolhas prontas posicionadas de forma estratégica para chamar a sua atenção. Na rotina de quem estuda, por exemplo, isso acontece quase diariamente. Os ambientes alimentares vão, pouco a pouco, influenciando nas nossas escolhas sem que a gente perceba.

GUSTAVO: E pior, se a gente consegue criticar certos ambientes, é porque ainda conseguimos perceber uma certa contradição. Porém, há coisas tão arraigadas no nosso imaginário que a simples ideia de questioná-las nem passa pela cabeça.. Afinal, você consegue se ver sem ir a um supermercado? Pois é, mas o supermercado nem sempre esteve aí para intermediar nossa compra de alimentos e, assim como as lojas de conveniência, tudo ali é estrategicamente pensado para vender os produtos que mais geram retorno financeiro, ou seja, os ultraprocessados.

GIOVANA: Corredores divididos por categorias específicas, como doces e salgadinhos, prateleiras planejadas para colocar os cereais mais coloridos bem na altura dos olhos das crianças, e, próximo do caixa, no caminho que você obrigatoriamente vai passar, aquela fila cercada por chocolates, balas e refrigerantes em embalagens chamativas. Tudo isso é pensado para aumentar o consumo de produtos ultraprocessados, geralmente ricos em açúcar, gordura e sódio. O foco está no lucro, e não na nutrição. E mais uma vez, o que é bom para o mercado, nem sempre é bom para a saúde pública.

GUSTAVO: Agora imagina irmos a uma feira livre. Mais do que um simples centro de comércio, as feiras são uma instituição cultural e econômica no Brasil. Historicamente, elas garantem o abastecimento da população e a renda de produtores rurais. Mas não é só isso... Elas também são palco de tradições, promovem hábitos alimentares saudáveis e funcionam como um ponto de encontro e lazer para a comunidade.

GIOVANA: As feiras atraem os consumidores pelo frescor dos alimentos, pela variedade e pelos preços acessíveis, mas se consolidam não apenas por essa praticidade na hora de comprar, mas também por serem uma herança cultural viva, um hábito enraizado na vida dos brasileiros. Nelas você não vai ser influenciado a levar ultraprocessados, mas talvez suas compras sejam influenciadas por outros fatores....

Corte Feirante: E é hora da xepa, viu? Pode chegar, pode comprar. Baixou tudo, abaixou abacaxi, abaixou abacate, abaixou a manga. Tá tudo baratinho.

GUSTAVO: Para entender melhor como o ambiente influencia nas nossas escolhas alimentares, foram desenvolvidos ao longo dos anos estudos que analisaram diferentes contextos em que as pessoas vivem e se alimentam.

GIOVANA: Os pesquisadores propuseram uma categorização didática dos tipos de ambientes alimentares. Dois deles se destacam por estarem mais presentes em regiões onde a população apresenta maiores dificuldades para manter uma alimentação saudável.

GUSTAVO: O primeiro ambiente é o deserto alimentar. Esse termo é usado para descrever áreas onde a oferta de alimentos frescos e nutritivos é muito limitada ou quase inexistente. No deserto alimentar, é comum que as pessoas precisem percorrer grandes distâncias para encontrar um lugar que venda frutas, legumes e verduras frescas. Muitas vezes, isso envolve o uso de transporte, o que torna o acesso ainda mais difícil para parte da população.

GIOVANA: Essas zonas de desertos alimentares tem se espalhado pelo Brasil, e são caracterizadas pela ausência de supermercados e pela predominância de população de baixa renda, que não tem carro nem acesso fácil à condução, o que dificulta não somente a compra, mas também o transporte dos alimentos até a casa. Outra característica comum

nesses locais é a ausência de feiras livres, que são importantes instrumentos públicos para melhorar o ambiente alimentar.

GUSTAVO: Em contraste com o deserto alimentar, existe o pântano. Diferente dos desertos, aqui o problema não é a falta de comida, mas sim o excesso, só que de alimentos ultraprocessados. Esta é uma área “pegajosa” em que você tem uma enorme oferta destes produtos. Conseguiu pensar em alguns cenários assim? Esse ambiente empurra as pessoas a consumirem mais destes alimentos, cujos estímulos começam muito antes de abirmos o pacote.

GIOVANA: Quem vai falar sobre isso pra gente é a Joana Pereira de Carvalho Ferreira. Ela é psicóloga, doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo, da Unifesp, e, atualmente, é docente da Faculdade de Ciências Aplicadas aqui da UNICAMP. Ela estuda comportamento alimentar e se interessa particularmente pelos mecanismos de recompensa cerebral.

JOANA: E eles, infelizmente sim, geram um gatilho alimentar muito forte para, principalmente para pessoas mais vulneráveis né? Quando a gente pensa no ambiente de alta disponibilidade, o que que acontece? Quando a gente tem acesso a um alimento muito atrativo no ambiente, o que esse alimento faz? Ele gera ali no nosso sistema de recompensa cerebral, uma descarga de dopamina muito intensa, né? E essa dopamina, o que que ela faz? Ela faz com que eu me sinta motivada para o consumo daquele alimento. Então, veja, o primeiro passo desse mecanismo não é a descarga de dopamina, é o estímulo do alimento no ambiente.

GUSTAVO: E além dos ambientes físicos, hoje também passamos parte do nosso tempo no ambiente virtual. Todo dia a gente usa as redes sociais e outras plataformas para estudar, trabalhar, ir e voltar de algum lugar ou socializar. Não dá pra imaginar, então, que as nossas decisões alimentares passariam ilesas por esse ambiente.

GIOVANA: De testar uma receita que a gente salvou no Instagram a pedir comida por aplicativo depois de um dia cheio, nossas decisões sobre o que comer são profundamente mediadas pelo digital. E nem sempre a gente se dá conta do quanto isso vem afetando e modificando os nossos hábitos.

JOANA: são duas coisas aí que eu considero mais importantes. Primeiro, é que a digitalização, da mesma forma que amplia essa nossa possibilidade de estar conectados, também amplia o acesso das pessoas a informações sobre alimentos. Então, a gente tem acesso a informação de uma forma muito intensa, muito e seja ativa ou seja passiva, a gente busca por informações na internet, nos meios de comunicação, da mesma forma que essas informações chegam até a gente, mesmo que a gente não busque, né?

GUSTAVO: Essa que você ouviu é a Joana de novo. Ela explicou que esse acesso rápido não deixa de ter um aspecto positivo, que é justamente ampliar o volume de informações disponíveis para que as pessoas tomem decisões. O problema é que esses conteúdos frequentemente vêm apresentados de uma forma muito contraditória, e não raramente cheios de ideias reducionistas e até perigosas sobre alimentação.

JOANA: Então, eu tenho acesso a informações sobre eh determinados tipos de valor nutricional de um alimento de uma pessoa influenciadora ou influenciador específico ao passo que eu tenho uma outra informação totalmente diferente aqui de uma outra pessoa ou se eu acesso um site que seja mais científico, que seja mais eh especializado. Mesmo dentro de um contexto de profissionais de saúde, pode ainda existir muita informação que seja contraditória, que seja errada, que seja muito recortada, que não, é, leve em consideração todos os aspectos da vida das pessoas, né? Seja aspectos sociais, psicológicos, culturais, apenas pontos muito específicos ali relacionados aos nutrientes, calorias e o quanto que aquele alimento tem o poder de te engordar, emagrecer, te deixar forte ou te deixar mais saudável, menos saudável, né? Mais inflamado, menos inflamado, que agora tá na moda, né?

GIOVANA: E aí é que a Joana chega no segundo ponto que ela queria discutir com a gente, que diz respeito a como essas novas formas de comunicação também intensificaram mensagens sobre padrão estético e, conseqüentemente, padrões de consumo de alimentos.

GUSTAVO: Reinam nas redes sociais dietas milagrosas, restritivas, que olham para os alimentos a partir de seu valor calórico e dos macronutrientes presentes. É o pão sendo tratado como carboidrato, a carne como proteína, e diversos outros exemplos que a gente encontra todo dia na internet. Entram aí também os superalimentos, que foram tema do segundo episódio desta temporada do podcast.

GIOVANA: Uma dieta da moda que tem chamado a atenção da Joana recentemente é a chamada “dieta carnívora” ou “dieta da selva”. Ela nada mais é do que um plano alimentar extremamente restritivo, focado no consumo de proteína de origem animal.

JOANA: Isso é algo muito problemático, uma tendência que eu enxergo de uma forma muito perigosa, uma alimentação que seja excessivamente rica no consumo de carne vermelha, por exemplo, né? Eh, e que seja muito restrita o consumo de alimentos desse tipo, Eh, isso traz uma preocupação muito grande para essa questão da saúde cardiovascular

E aí o que o que a gente observa nessa tendência aí é justamente a ideia de que a gente não deve consumir esse outro tipo de alimento, que fruta engorda, que fruta é cheia de açúcar.

GUSTAVO: Além de pregar o abandono à ideia de uma alimentação equilibrada e variada, essa dieta ainda se baseia na ideia equivocada de que a espécie humana, lá atrás, tinha uma dieta baseada em carne. Olha o que a Joana diz sobre isso.

JOANA: Por que é uma ideia errônea? Porque a gente, na verdade, se a gente for pensar, é, em, né, na evolução das eras aí, na evolução das espécies, na verdade, o homem ele consumia carne quando disponível, né? Na verdade, o homem era coletor também. Então, a gente consumia todo o alimento disponível na natureza

GIOVANA: Esse é só um de muitos exemplos que a gente pode dar de dietas taxativas e sem fundamento que circulam na internet. Aqui podemos citar desde as listas de “alimentos mais inflamatórios” até recomendações de “alimentos que as pessoas nunca deveriam comer”. Essas mensagens desconsideram não só questões nutricionais, mas a nossa própria relação cultural com a comida. Guarda essa informação que já já a gente vai voltar nesse tema.

GUSTAVO: A compra de comida por aplicativos, tanto de refeições prontas quanto de produtos de supermercado, é outra tendência que vem moldando nossas escolhas alimentares. Uma das linhas de pesquisa da Joana está voltada a entender como esse ambiente de alta disponibilidade de alimentos, especialmente industrializados, afeta o nosso cérebro e as nossas escolhas alimentares ao longo do dia.

GIOVANA: Enquanto o tempo é um recurso cada vez mais escasso e as pessoas vêm se afastando das cozinhas, os aplicativos oferecem uma forma rápida de se ter acesso a diferentes comidas. Essa conveniência, no entanto, incentiva a tomada de escolhas impulsivas e automáticas e ainda favorece o consumo de ultraprocessados.

JOANA: Por meio de imagens de alimentos muito atrativos, aquele menu ali de alimentos muito atrativos facilita o acesso a esse tipo de alimento. Então, por exemplo, quando você a gente abre um um aplicativo de pedidos de alimentos, e os combos de fast food, por exemplo, eles têm muito mais destaque, eles são muito mais atrativos do que uma refeição caseira, provavelmente, né, se a gente observar aí na nossa própria experiência prática.

GUSTAVO: E agora vamos voltar a falar do aspecto cultural. Todo esse processo de digitalização, unido à própria globalização, tem diferentes impactos sobre a nossa alimentação e um deles é o próprio afastamento de práticas alimentares locais, familiares e tradicionais. O consumo vai se tornando mais padronizado, isso afeta como o conhecimento sobre comida e a cultura alimentar vão sendo transmitidos para as próximas gerações.

GIOVANA: Cozinhar menos, comer em frente às telas, fazer as refeições sozinho. Todos esses são fatores que aumentam a desconexão com a cultura alimentar e interferem na qualidade daquilo que comemos. Estudos mostram que ao comer em frente às telas, acabamos comendo mais, não prestamos atenção no que está sendo ingerido e tendemos a escolher alimentos menos saudáveis.

GUSTAVO: O “Guia alimentar para a população brasileira”, inclusive, dedica um capítulo específico à comensalidade, ou seja, ao convívio à mesa e ao ato de comer como algo que vai além da simples ingestão de alimentos.

No Guia, são apresentadas três orientações básicas: coma com regularidade e com atenção; coma em ambientes apropriados; e coma em companhia. Olha o que a Joana falou sobre isso.

JOANA: Não basta só eu consumir alimentos eh de uma forma automática e de uma forma padronizada específica para atingir uma determinada demanda nutricional. O alimento, ele tem um outro valor, que é esse valor de bem-estar, de criar vínculo social. Compartilhar o momento das refeições com os familiares, por exemplo, nessa fase da adolescência é um fator de proteção, né? Para que a família esteja atenta ali ao padrão de consumo desses

adolescentes como estão sendo feitas as escolhas e as e as decisões alimentares ali em torno dos alimentos, justamente para evitar, é, por um lado, excessos, no caso de de de de pessoas que tenham dificuldade de controle do comportamento e por outro lado também para evitar um comportamento de risco transtornado, de restrição.

GIOVANA: Ela destaca ainda a importância de conseguirmos praticar um modo de alimentação sem culpa, que permita excessos em momentos específicos e tenha o equilíbrio como meta.

JOANA: em uma festa, em uma comemoração, não tem problema nenhum eu me alimentar sem culpa de alimentos que sejam pouco mais fora ali da minha rotina, por exemplo. Então, uma alimentação sem culpa, uma alimentação que realmente me permite esse envolvimento social, me permite esse vínculo, mas é que eu possa ter também um cuidado em relação a tentar realizar escolhas que se alinhem também com as minhas metas, com os meus objetivos, com com o que eu penso ali em relação a como eu gostaria que fosse minha alimentação, ou seja, a gente remete essa questão do equilíbrio, né?

GUSTAVO: Equilíbrio é uma palavra-chave em tempos em que olhares reducionistas sobre a comida ganham os holofotes. De um lado, essas visões ignoram toda a dimensão cultural e de prazer relacionada à alimentação. De outro, podem ter impactos tanto sobre a saúde física de quem opta por essas dietas quanto na saúde psicológica. As “soluções milagrosas” têm um forte apelo emocional e um grande potencial de estimular sentimentos de culpa e inadequação.

JOANA: Ao não conseguir se alimentar de uma forma específica, x ou y, né, de que é veiculado ali com uma forma adequada, saudável, correta de se alimentar. Então pode criar algumas exceções em relação à alimentação, algumas culpas relacionadas ao ato de se alimentar, ao medo de se alimentar, né, ao medo de comer alimentos. Então, quando a gente vê um marketing atrelado a um alimento específico, normalmente ele tenta, é, de uma forma, e faz isso de forma muito eficiente, é, chegar até até as dores das pessoas, né?

GIOVANA: A Joana explicou pra gente que, na prática, os dados já apontam para um aumento da prevalência de transtornos alimentares. Isso, inclusive, tem se manifestado em pessoas cada vez mais jovens e de forma cada vez mais disseminada entre diferentes grupos sociais.

JOANA: Se a gente considerar, é, os transtornos alimentares mais prevalentes, né? Anorexia nervosa, bulimia nervosa, ainda é mais prevalente entre as mulheres, Enquanto que a compulsão alimentar, tá ali, mais ou menos equilibrada entre homens e mulheres, mas aumenta muito em entre perfis diferentes, Então, entre homens, e se a gente for olhar hoje para para as pessoas até de umas pessoas um pouco mais velhas, né? Então, eh apresentando aí alguns sintomas, algumas dificuldades relacionadas a isso. entre as pessoas da comunidade LGBTQIA + a gente precisa ainda de muitos estudos para entender como isso afeta essa população específica, mas aí está atrelado também as questões de gênero ou as questões de sexualidade.

GUSTAVO: A Joana destaca que nem sempre a população está preparada para receber o volume de informações que recebe na internet e fazer uma reflexão crítica sobre o que está ali. Não existe bala de prata para lidar com essa situação, mas a abordagem, sem dúvidas, precisa ser multifatorial.

GIOVANA: É preciso investir em práticas específicas de psicologia clínica, adotar políticas públicas relacionadas, por exemplo, à regulamentação do marketing de alimentos e olhar para as formas de comunicação praticadas em redes sociais. Nesse sentido, é importante não só tomar cuidado com o conteúdo que é produzido por pessoas não especialistas, que muitas vezes ditam regras com base nas suas experiências pessoais, mas também se atentar ao que vem sendo ou não falado pelos próprios profissionais da saúde.

JOANA para mim o ponto mais importante dessa discussão é justamente na formação dos profissionais de saúde. Porque nós profissionais de saúde somos as pessoas que vamos fazer a divulgação científica para a população. Não adianta a gente eh ter uma ilusão de que as pessoas vão efetivamente entrar na base de dados científicas, buscar um artigo científico científico, E aí, quando a gente pensa nisso, é é a responsabilidade do profissional de saúde realizar uma divulgação científica que seja responsável, que seja de qualidade,

GUSTAVO: Para ela, é fundamental ainda que os conselhos de classe regulam melhor a forma como os seus profissionais estão divulgando informações sobre alimentação e saúde para a população.

JOANA: felizmente, alguns profissionais alguns muitos, né, profissionais de saúde também já estão realizando nas redes sociais de tentar trazer mensagens que sejam mais equilibrada, as mensagens que sejam mais eh factíveis Mas de fato é um trabalho é de formiguinha, um trabalho que exige bastante eh cuidado, né?

GIOVANA: Diante desse cenário, o que será que pode ser feito, de fato, para mudar os ambientes alimentares em que estamos inseridos? Como transformar pântanos e desertos alimentares e fazer brotar um campo frutífero de boas escolhas?

GUSTAVO: Quando a gente compara a experiência de compra em um supermercado com a de uma feira livre, fica claro que os estímulos são diferentes, tanto na forma de consumir quanto na relação com os alimentos. Por isso, pensar em estratégias para fortalecer o acesso às feiras públicas é uma discussão importante.

GIOVANA: No Uruguai, por exemplo, houve grande investimento público para melhorar a infraestrutura das feiras, ampliar os horários de funcionamento e garantir instalações mais adequadas. Tudo isso para que mais pessoas, especialmente os trabalhadores, consigam acessá-las. Já no Brasil, a realidade é outra, muitos trabalhadores em jornada 6x1 sequer conseguem ver a cor de um tomate fresco, porque estão ocupados durante os horários em que as feiras estão abertas.

GUSTAVO: Outro exemplo aqui, da nossa quebrada latino-americana, é uma iniciativa chamada de “motorização da agricultura familiar” na Argentina. No nosso vizinho, veículos antigos, como ônibus e vans, foram adaptados para funcionar como feiras móveis. Eles ganham identidade visual colorida e consistente, com displays para exposição dos alimentos e mesas dobráveis para alcançar bairros que necessitam de alimentos frescos e saudáveis. Além disso, a população participa ativamente da construção dessa política, por meio de um canal de diálogo direto entre os consumidores e os responsáveis pelo projeto, assim a própria comunidade pode sugerir ajustes, melhorias no serviço e novos investimentos.

GIOVANA: Aqui na Unicamp, o projeto de Extensão “Cadê a Feira?” tem o objetivo de conectar consumidores e feiras livres. Além desta função, o projeto também tem um importante papel porque questiona o baixo número de feiras livres na cidade de Campinas e região. Outro projeto desenvolvido aqui na FEA foi a Feira da Agricultura Familiar, evento

que reúne feirantes de assentamentos da reforma agrária da região metropolitana de Campinas.

GUSTAVO: Até aqui, falamos apenas de políticas que promovem alimentos melhores e sistemas alimentares mais justos e sustentáveis. Mas e se falarmos da não promoção? Ou melhor, do desincentivo ao consumo de produtos ultraprocessados? Será que essas políticas devem se limitar apenas a incentivar o que é bom? Ou também deveriam atuar naquilo que nos faz mal?

GIOVANA: Se você for uma pessoa atenta, já deve ter percebido que, desde 2023, os alimentos industrializados apresentam avisos sobre alto teor de açúcar, gordura saturada e sódio bem visíveis em suas embalagens. O alerta em formato de lupa foi o modelo desenvolvido para sinalizar ao consumidor que aquele produto pode não ser a melhor opção para a sua saúde. Mas o Brasil não foi o pioneiro nessa política.

GUSTAVO: No Chile, o primeiro país do mundo a adotar os selos de advertência, também são proibidas a exibição de qualquer desenho em embalagens de produtos para crianças e a venda casada de brinquedos com comida, como no caso daquele famoso mini-ovo de chocolate que todo mundo já comeu na infância.

GIOVANA: Em Londres, a prefeitura proibiu o *marketing* de produtos ricos em sal, açúcar ou gordura nos trens, metrô e ônibus. Para contextualizar, o Reino Unido é o segundo país que mais consome ultraprocessados no mundo, e só no metrô de Londres são 4 milhões de viagens diárias. Lembrando tudo o que a Joana falou sobre a exposição dos alimentos e o que a Juliana falou sobre *habitus*, você consegue perceber a potência de uma política dessa?

GUSTAVO: Além do desincentivo, quando pensamos em alguns tipos de produtos com malefícios cientificamente provados à saúde, podemos olhar para trás e tentar algo que já foi nosso grande aliado nos hábitos alimentares saudáveis: o ato de cozinhar.

GIOVANA: É claro que, no nosso mundo globalizado, estamos com menos tempo para tudo. Mas, pensando no tema da nossa temporada aqui, será que é esse mesmo o futuro da nossa alimentação? Não cozinhar mais e delegar toda a nossa alimentação para a indústria e restaurantes?

GUSTAVO: Aqui na Unicamp, temos o projeto MeNu, acrônimo para Medicina Culinária e Nutrição. Esse projeto de caráter transdisciplinar tem como objetivo a mudança dos hábitos alimentares e habilidades no preparo de comida caseira. O projeto, que é coordenado pelos professores Ana Vasques e Caroline Capitani da Faculdade de Ciências Aplicadas e Lício Velloso e Bruno Geloneze, da Faculdade de Ciências Médicas, tem o objetivo de resgatar essa ferramenta da saúde que é o ato de cozinhar.

GIOVANA: Hoje, vivemos uma transição culinária, em que até mesmo jovens nascidos na famosa região do Mediterrâneo, lugar reconhecido pelo seu padrão alimentar muito saudável, estão desaprendendo as técnicas culinárias que eram passadas de geração a geração. O projeto então visa ensinar não apenas as técnicas culinárias, mas também como usar os diferentes utensílios da cozinha, devolvendo a soberania das pessoas e aumentando as possibilidades de ter uma alimentação saudável através de uma ferramenta milenar.

GUSTAVO: E assim chegamos ao fim do episódio. Ao longo da conversa, vimos que os nossos hábitos alimentares não são simples escolhas pessoais, mas refletem uma série de influências como a escola, a religião, a política e a economia. O que comemos, como comemos e até porque comemos, muitas vezes está além de nossa percepção consciente.

GIOVANA: Em muitos contextos, não somos nós que escolhemos o que comer, na verdade, é a comida que nos escolhe. E isso acontece devido a estruturas sociais que moldam nossas opções, muitas delas presentes muito antes de nascermos, ditando o que nos é acessível, desejável ou até aceitável.

GUSTAVO: Vivemos em um mundo onde o tempo se tornou um luxo e a estética de “bem-estar” é propagada pelas telas. Nesse cenário, nossas práticas alimentares tradicionais, como cozinhar, almoçar em família, ou compartilhar uma refeição com amigos, vão se perdendo. Em troca, nos tornamos sedentos por seguir dietas “modernas”, em busca da fórmula mágica que nos coloque dentro do molde da “saúde perfeita” ditado pela sociedade.

GIOVANA: Essa busca incessante por padrões de consumo e aparência acaba distorcendo nossa relação com a comida. Mudamos nossos hábitos para nos encaixar, muitas vezes sem perceber que, ao tentar atender a expectativas externas, estamos prejudicando a

qualidade do que comemos, e, em muitos casos, abrindo portas para transtornos alimentares que afetam tanto a nossa saúde física quanto mental.

GUSTAVO: Mas também vimos que um outro mundo é possível: um mundo em que políticas estão sendo estudadas e aplicadas para melhorar as nossas escolhas de alimentos. Muitas delas vêm da própria organização da sociedade civil, de políticos que têm interesse em defender a saúde pública e das universidades que, através da pesquisa, ensino e extensão, propõem soluções reais para que os hábitos sejam mais saudáveis no futuro da nossa alimentação.

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

GUSTAVO: O Prato de Ciência é um programa de extensão 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.

GIOVANA: As locuções foram feitas por mim e pelo Gustavo. A produção do episódio também foi feita por nós, pela Letícia Aristeu e pela Mariana Ribeiro. A edição de áudio é da Elida Antunes. A edição e revisão do roteiro são da Ana Augusta Xavier. A gente agradece à pesquisadora Juliana Miraldi e à professora Joana Pereira de Carvalho Ferreira pelas participações. Nos vemos no próximo episódio. Até lá!