

Comemos como vivemos? Compreender as maneiras contemporâneas do comer¹



Mabel Gracia-Arnaiz e Jesús Contreras

INTRODUÇÃO: UMA DEFINIÇÃO DO “PROBLEMA”

A questão da fartura de alimentos tem levantado várias questões, especialmente nos países industrializados. Os problemas relativos à saúde têm-se deslocado, ainda que de forma socialmente desigual, daqueles relacionados à desnutrição – como o raquitismo – para os relacionados à superalimentação e chegando ao ponto de se afirmar, entre profissionais de saúde, em uma piora dos nossos hábitos de alimentação (NAOS, 2005). Essa piora, por assim dizer, manifesta-se, entre outras maneiras, a partir de um consumo excessivo de calorias e na correspondente obesidade, considerada um *fator de risco* que é preciso reduzir para prevenir numerosas patologias: as chamadas *doenças do bem-estar*, tais como as cardiovasculares, a diabetes, a hipertensão e alguns tipos de câncer.

Apesar dos extraordinários avanços nas ciências biomédicas e da crescente preocupação com a saúde das populações, os alimentos que ingerimos estão menos associados ao resultado das recomendações médicas e mais aos modismos, aos costumes e às facilidades de utilização. Assim, os legumes e as verduras frescas são cada vez menos consumidos, mesmo diante dos frequentes alertas nutricionais no sentido de mostrar seus benefícios.

Hoje, efetivamente, a disponibilidade de alimentos é a maior jamais vista e é também quando o conhecimento acerca dos mesmos se aprofunda. Mesmo assim, parece que não “comemos bem” de acordo com as normas alimentares hegemônicas e, sobretudo, segundo as necessidades de uma sociedade cada vez

¹ Neste artigo, é apresentada uma síntese dos dados estatísticos coletados em um estudo codirigido por Contreras e Gracia (2006).

mais sedentária. Os espanhóis, segundo as últimas estatísticas sobre saúde, ingeriram 10% a menos de calorias e, entretanto, o fenômeno da obesidade parece aumentar, estando presente em 14,5% da população adulta, sendo o sobrepeso de 38,5% (Aranceta *et al.*, 2005). Como explicar esta aparente contradição?

A pesquisa sobre consumo alimentar tem como núcleo focar os problemas relacionados às condições de vida próprias das sociedades industrializadas. As autoridades sanitárias interpretam esta contradição assinalando dois tipos diferentes de causas relacionadas entre si:

a) Mudanças profundas nos *estilos de vida*. Na sociedade urbana sedentária, o esporte e outras formas de lazer ativo vêm sendo substituídos por jogos eletrônicos e pelo uso de meios de transporte que não requerem grande gasto energético.

b) Mudanças profundas nas dietas. As dietas contemporâneas apresentam maior densidade energética, o que significa consumir mais gordura, mais açúcar adicionado, menos carboidratos complexos e fibra.

É comum, ainda, relacionar os dois tipos de mudança acima mencionados com o fato de que o aumento do consumo da comida “ruim” é devido ao fato dessa ser mais barata e fácil de preparar. Embora seja uma explicação que parece ser a mais adequada, fica claro o conteúdo cultural dessas mudanças. Por esse motivo, sustenta-se, ainda, que será necessário um esforço contínuo para formar os cidadãos em matéria de nutrição e torná-los mais conscientes na hora de escolher os seus alimentos, assim como no que diz respeito às atividades físicas, tornando-os menos sedentários. Trata-se, finalmente, de “atingir um equilíbrio entre as calorias ingeridas e as calorias utilizadas” (NAOS, 2005, p. 17).

Este tipo de abordagem é bastante comum para outros países do mundo. Assim, por exemplo, o diagnóstico elaborado para a França é praticamente idêntico (Le Guen, 2005, p. 126): a obesidade é consequência direta de uma alimentação excessiva e de gastos energéticos insuficientes. Ainda que mais distante geográfica e culturalmente, as razões apontadas para o incremento do sobrepeso e da obesidade nos Estados Unidos estão relacionadas ao desajuste no balanço energético: a maior parte dos grupos populacionais consome mais calorias do que gastam e isso coincide com o aumento da ingestão de lanches (*snacks*), as modificações das comidas feitas em casa, o uso do carro, etc. (Cutler *et al.*, 2003, p. 93-118).

O diagnóstico feito pelas autoridades sanitárias espanholas nos parece insuficiente ou, em todo caso, não suficientemente preciso. Entendemos que o sucesso das medidas voltadas, em essência, para a mudança dos hábitos alimentares – os chamados *estilos de vida* – não estaria garantido. Por outro lado, vale destacar, ainda, que o tipo de soluções propostas reside na necessidade de uma maior educação e de uma melhor aprendizagem alimentar. A necessidade de melhorar a educação alimentar é um assunto difícil de abordar, afinal o que exatamente deveria ser aprendido e, por outro lado, quem, como e para quê?

As reflexões de Poulain (2001) sobre as necessidades de compreender a complexa natureza do comportamento alimentar, antes de pretender mudá-lo, são bastante pertinentes. Ainda mais quando, no caso espanhol, pesquisas anteriores realizadas pelo Fórum Internacional da Alimentação (2002 e 2004) evidenciaram que a população adulta está satisfeita com sua alimentação – pois a considera simultaneamente “boa” e “saudável” – e reproduz discursivamente as recomendações dos peritos no que diz respeito à definição do que é uma alimentação saudável e equilibrada. Então, como mudar uma situação alimentar que é avaliada positivamente pela maior parte dos cidadãos?

METODOLOGIA DA PESQUISA

Muitas e diferentes razões estão na base desta pesquisa. O principal objetivo foi conhecer o motivo pelo qual as pessoas, apesar de conhecerem as consequências negativas de certas práticas alimentares, persistem nelas. Procuramos, ainda, conhecer até que ponto as medidas que estão sendo propostas na Espanha para alterar certas tendências estão fadadas ao fracasso, ao menos relativo, pois o diagnóstico que originou sua formulação não está baseado no conhecimento da natureza do comportamento alimentar. Nesse sentido, consideramos que as exigências cotidianas de muitas pessoas são, por razões contextuais, incompatíveis com a adesão a um regime alimentar mais saudável.

De acordo com essas colocações iniciais, os objetivos principais têm sido conhecer melhor as questões relativas às preferências pessoais, tanto em termos de paladar quanto de satisfação, bem como a incidência das preferências e aversões individuais nos consumos reais e nos graus de correspon-

dência entre preferências e aversões, ingestão real e alimentos mais ou menos recomendados. Por outro lado, analisamos as percepções relativas, relatadas por crianças e pais, à tolerância/disciplina paterna e ao seu grau de autonomia alimentar. E, finalmente, definimos os diversos tipos de circunstâncias (laborais, econômicas, cognitivas e habilidades culinárias, etc.) capazes de dificultar ou facilitar uma maior adesão às recomendações alimentares. Para atingir esses objetivos, foram utilizados os procedimentos descritos a seguir:

- Levantamento e síntese das diversas pesquisas realizadas em relação à temática do nosso estudo;
- Pesquisa sobre preferências e aversões alimentares (amostra de 1.030 indivíduos de idades compreendidas entre 6 e 75 anos);
- Grupos de discussão com alunos do ensino fundamental;
- Grupos de discussão com adultos que cumprem o requisito conviverem com os filhos;
- Questionário fechado sobre as questões a seguir (amostra de 1.030 indivíduos entre 12 e 75 anos):
 - Incidência das preferências e aversões no consumo de alimentos;
 - Percepções relativas à tolerância/disciplina paterna e ao seu grau e tipo de autonomia alimentar;
 - Percepções relativas à tolerância/disciplina paterna e ao seu grau e tipo de autonomia no que diz respeito às suas atividades de lazer;
 - Tipos de conhecimento relativos à alimentação;
 - Percepções das recomendações nutricionais e do grau de facilidade/dificuldade para implementá-las.

DEFININDO O DIAGNÓSTICO:

COMPREENDER AS ATUAIS MANEIRAS DE COMER

Maior relevância das preferências alimentares

Sempre existiram diversos tipos de preferências e até incompatibilidades alimentares. As frutas e verduras constituem o exemplo mais significativo. Existe absoluta unanimidade no que diz respeito às qualidades dietéticas positivas deste tipo de alimentos, bem como à necessidade de que estejam presentes quase que diariamente na alimentação. Entretanto, no grupo das crianças, é comum notar um alto índice de rejeição e quando aceitam esses

alimentos, o fazem com grande desgosto, causando dificuldades para os responsáveis pela sua alimentação que acabam tendo que “forçar a situação”, pois as preferências das crianças são por outros tipos de produtos. As hortaliças são as mais rejeitadas, perdendo apenas para as vísceras e restos. As crianças menores, entre 6 e 7 anos, identificam como *melhor* os alimentos que apreciam e que lhes é *mais fácil de comer* (massas, croquetes, almôndegas, batatas fritas, sopa de macarrão, etc.), são alimentos que não requerem o uso de faca e garfo, fáceis de mastigar e não necessitam de atenção ou vigilância especial. E, entre os alimentos dos quais não gostam, apontam o peixe – mesmo quando não tem espinhas – as verduras e o bife.

A diferença, hoje, é que existe uma maior tolerância com os gostos e aversões dos demais, sejam eles adultos ou crianças. Além disso, essa tolerância se estende à satisfação de preferências, com maiores possibilidades de serem atendidas. Ainda que algumas pessoas afirmem que sua postura é “isto é o que temos e você o comerá, goste ou não e se você não quiser comê-lo no almoço, terá de jantar-lo”, é verdade que os cardápios são cada vez menos impositivos e, aparentemente, menos estruturados. Os depoimentos relativos às preferências alimentares (“*eu gosto*”) e às rejeições (“*não gosto*”) que aqueles alimentos mais recomendados do ponto de vista nutricional (particularmente, verduras, legumes e peixe) são aqueles que, precisamente, apresentam maiores percentuais de rejeição, sobretudo entre crianças e adolescentes. A percentagem de aceitação (“*eu gosto*”) para as verduras, legumes e hortaliças é, para o conjunto da população, de 56,3%, 58,6% e 60,9%, respectivamente. Porém, se considerarmos apenas as faixas etárias compreendidas entre 6 e 16 anos de idade, esses percentuais caem ainda mais, para 38-45%, 38-51% e 31-55%. Considerando alguns desses alimentos em particular, os níveis de aceitação podem ser ainda menores. Por exemplo, o repolho possui apenas 35,8% de aceitação, o espinafre e a couve-flor, 40,6%. Assim, ao lado das vísceras e das infusões, esses alimentos “saudáveis” (verduras, legumes e hortaliças) são os que apresentam índice de rejeição mais alto.

A importância das preferências pessoais para explicar o baixo consumo de verduras e legumes é ainda associada ao fato de que, na maioria das vezes, esses alimentos são preparados ao *vapor* ou *cozidos*, formas de cocção pouco apreciadas, “as menos gostosas”, embora as formas que mais comumente se aplicam às verduras e legumes. São também as que requerem mais tempo. Por sua vez, as preparações de maior aceitação são *ao forno*, *assados* e *grelhados*.

Isto assinalaria, então, que a questão do gosto (aceitação/rejeição) está muito marcada pelas formas de elaboração dos produtos.

A influência menos ou mais determinante do gosto se manifesta em outro nível, um grau menor de planejamento dos cardápios que caracterizaria a alimentação atual em relação àquela praticada outrora. Em relação ao planejamento das refeições, em dois de cada três lares espanhóis procura-se “fazer um planejamento para as diferentes refeições da semana que fazemos em casa”. Porém, em um de cada três lares, os cardápios não são planejados, pois “é difícil planejar os cardápios, uma vez que cada um tem gostos diferentes em relação às verduras, aos peixes, às carnes, etc.” ou porque “como trabalhamos fora de casa, não planejamos as refeições”; ou porque, “de noite, cada um chega e come o que houver”. Assim, em uma proporção cada vez maior, os cardápios são cada vez menos impositivos e, possivelmente, menos estruturados. Entre os entrevistados, 69,9% dizem identificar-se com a frase, “agora as nossas refeições são mais informais e cada um come o que quiser, quando quiser e onde quiser. Somos mais autônomos. Há mais liberdade”. Porém, em 80,6% dos lares, as pessoas responderam que as refeições preparadas são iguais para todos e todos comem a mesma coisa e, a respeito da refeição que se faz em casa, 55,5% dizem comer “o que houver”, sem problemas.

É interessante notar que um expressivo 91,2% da população afirma que os alimentos que consomem coincidem com aqueles de que mais gostam ou que lhes são mais apetitosos e a explicação desse paradoxo estaria em pensar no fato de que a refeição que chega à mesa tenha sido previamente discutida ou, ainda, que as comidas feitas em casa diariamente são múltiplas, em algumas ocasiões são satisfeitas as preferências de uns e, em outros momentos, de outros.

A nossa sociedade é de consumo e de escolhas. Assim, embora a maioria das pessoas responsáveis por administrar e preparar os cardápios insista em dizer que “educam” para que as crianças comam de tudo ou qualquer coisa e que os “desejos individuais” não condicionam com um “bom gerenciamento” da cozinha, a verdade é que a alimentação não é concebida hoje como uma imposição, mas como um tipo de consumo em que são possíveis diferentes tipos de escolhas e de satisfações. Por outro lado, enquanto as crianças são pequenas, há uma preocupação dos pais em melhorar os seus hábitos alimentares e de alguma forma insistem para que comam de uma determinada maneira.

QUEM EDUCA EM MATÉRIA DE ALIMENTAÇÃO? MUDANÇAS NA TRANSMISSÃO DO APRENDIZADO ALIMENTAR

Uma sociedade mais individualista e menos autoritária

O meio no qual se desenvolvem os meninos e meninas espanhóis atualmente não é coercitivo. As suas vidas e seus aprendizados alimentares são exercidos por meio de suas preferências pessoais, de acordo com a ideologia predominante de *ser-você-mesmo* (Contreras e Gracia Arnaiz, 2006). Vale lembrar, ainda, que o valor emocional das atitudes dos filhos, no que tange aos alimentos que lhes são proporcionados, direta ou indiretamente, faz com que a aceitação e/ou rejeição por parte das crianças seja um indicador do sucesso/fracasso dos pais no seu papel de nutridores e poderia afetar gravemente milhares de pequenas situações cotidianas.

As concessões ou tolerâncias em matéria alimentar não são unilaterais ou gratuitas. Existem condições muito importantes que estão por trás da lógica destas aparentes concessões. Por exemplo, desde tenra idade, as crianças são educadas a partir da idéia de que vivem em uma sociedade democrática e altamente individualizada, na qual suas opiniões e preferências pessoais não apenas podem, mas devem ser acolhidas. É razoável, pois, que manifestem as suas preferências e aversões em relação a qualquer coisa que faça parte de seu dia a dia e a alimentação é uma delas, muito importante em diversos sentidos. Por outro lado, as crianças, na idade de 12 anos, já vão ao colégio, onde nem sempre dispõem de refeitório e, mesmo que o tenham, não necessariamente irão usá-lo. Quando o utilizam é porque, segundo elas, não lhes resta outra opção, seja porque moram longe do colégio ou porque seus pais não querem deixá-las sozinhas em casa.

Muitas crianças rejeitam o refeitório escolar. Preferem comer em casa, uma vez que supostamente têm maior poder de escolha e não têm que submeter-se a normas rígidas em relação ao que, quando e como comer e que, quando podem, tentam ludibriá-las. Reforça-se o fato de que as crianças estão sendo educadas para serem autônomas, tanto em casa como na escola, o mais cedo possível. As jornadas escolares têm-se encurtado ou concentrado, e em alguns dias – às vezes em todos – não há atividade acadêmica no período vespertino, de maneira que os alunos vão comer em casa, ainda que nesse horário não tenha ninguém para atendê-los. Nesse caso, os horários escolares contribuem para gerar situações extremas: crianças e adolescentes

que encerram sua jornada escolar às 14 horas ou, no melhor dos casos, às 16h30 e 17h, e por isso terão de ocupar seu tempo com outras atividades denominadas *extracurriculares*.

A indústria do lazer, do esporte e da formação responde a estas circunstâncias com ofertas múltiplas e diversas. Por outro lado, a exigência de crianças altamente *competentes* incentiva que pais preencham as *lacunas* temporais dos filhos com disciplinas que repercutem tanto na ampliação ou melhoria dos seus conhecimentos (música ou inglês, por exemplo), como na sua segurança (natação, karatê) ou na sua forma física e saúde (futebol, tênis, basquete). Não é de se estranhar, pois, que pais e filhos relatem o fato de chegarem cansados em casa após as jornadas hiperativas que desenvolvem.

O impacto da reforma educativa em termos psicossociais tem sido extraordinário: a partir dos 11/12 anos, as crianças sentem-se *maiores* na escola. Ao entrar no ensino médio, ou se já o estão cursando, não desejam ser vistos como os menores e querem/pedem para incorporar condutas próprias dos adolescentes de 16 anos. Assim, evidencia-se que as crianças adquirem cada vez mais autonomia pessoal em relação aos comportamentos e atividades cotidianas e pessoais, incluindo os horários, pois desde cedo recebem uma mesada, decidem sobre a organização de seus horários e atividades de lazer e até sobre sua alimentação. As crianças e adolescentes dispõem de dinheiro próprio, dizem comprar os produtos da sua preferência, os quais, curiosamente, coincidem com aqueles que poderiam ser classificados como pouco saudáveis desde o ponto de vista nutricional, mas que são promovidos para serem consumidos particularmente por esse público infantil e juvenil. Também, quando podem ir a restaurantes, escolhem aqueles que são mais baratos e oferecem as comidas que as crianças mais gostam. Entre estes, as pizzarias e lanchonetes são os estabelecimentos mais mencionados.

Aplicar disciplina às crianças e adolescentes, até mesmo quando o objetivo é que aprendam a *comer de tudo* e colaborem com as tarefas comuns da casa, é visto com grande ressalva pelos pais. Perante a negativa de uma criança em comer o que lhe servem no prato, 56,7% dos entrevistados consideram que “é necessário saber impor disciplina: o alimento tem que ser comido gostando-se dele ou não”. Entretanto, diante de uma hipotética situação em que uma criança não coma esses alimentos mais saudáveis, 35,7% dos entrevistados dizem que procuram adaptar-se porque “não é possível brigar o tempo inteiro”. Isso quer dizer que a “briga” existe e que mais de um terço dos pais é derrotado.

Essa atitude reafirma o fato de que as diretrizes e os critérios educacionais relativos à alimentação devem ser marcados claramente pelos pais (e evitar que sejam impostos pelos próprios filhos) para que as crianças aprendam a *comer de tudo*, incluídas as verduras, as frutas e os legumes – alimentos que acabam sendo os mais problemáticos. Em todo caso, não é desprezível que 29,1% dos entrevistados declarem que “devemos ser tolerantes e respeitar as preferências individuais”.

Em termos de representações, o princípio que prevalece é que os pais tentam impor sua autoridade, mas apenas até certo ponto e até certa idade. Nesse sentido, quando são mais jovens, considera-se prioritário que as crianças comam *bem*, de acordo com o que hoje se entende por comer bem (alimentação equilibrada, variada e nas proporções justas). Na medida em que os filhos vão crescendo ou já estão maiores, os conflitos ou as negociações constantes generalizam-se em todos os terrenos (estudos, relacionamentos paterno-filiais, lazer, participação nas tarefas domésticas, trabalho, etc.) coincidindo com a adolescência e com a juventude, a refeição fica relegada a um segundo plano. Assim, por exemplo, 18,4% dos pais dizem que lhes é muito trabalhoso fazer com que os seus filhos levem comida para almoçar na escola, 14,6 % dizem que têm que *disfarçar* a verdura com manteiga ou queijo para que os filhos a consumam mais e 14,5% se queixam de que os conselhos nutricionais são muito fáceis de oferecer, mas pouco aplicáveis quando vemos que um filho não come nada ou que lhe é difícil (ou que resiste) comer aquilo que é saudável. Os pais consideram-se impotentes para *lutar contra os elementos*: ausência de horários compatíveis com os do trabalho, com os da escola e com os das refeições; as pressões ambientais relativas ao consumo em geral e aos alimentos em particular; valores e direitos sociais às vezes contraditórios relativos à liberdade, tolerância e responsabilidade moral, etc.

Quem educa em matéria de comida?

As tarefas domésticas ainda são pouco divididas, de modo que a preparação das refeições pode tornar-se uma tarefa particularmente estressante para as pessoas responsáveis que precisam contemplar numerosos objetivos, algumas vezes conflitantes, devendo atender demandas de saúde, orçamento, tempo, gostos, etc. Por si só estes motivos já contribuem para uma alimen-

tação menos saudável que, ainda, leva em conta a forte desvalorização do trabalho doméstico e a crescente dificuldade em transmitir o saber culinário entre gerações e no interior do próprio lar, aumentando assim, as dificuldades para uma alimentação mais saudável. O relativo desinteresse pelas tarefas que envolvem a alimentação cotidiana fez com que, ao longo das últimas décadas, a transmissão do saber-fazer culinário fosse desagregada e/ou reformulada.

A alimentação é algo cada vez menos herdado da infância. O aprendizado do gosto alimentar não está, necessariamente, no âmbito familiar. Em outras épocas, os pais detinham eventuais resistências dos filhos diante de certos alimentos. A norma exigia que insistissem, não tanto para irritar suas crianças, mas para habituá-las a comer todo tipo de alimentos ou, ao menos, comer o que estivesse disponível. Hoje, os tempos mudaram. Em uma sociedade mais individualista e mais tolerante com as crianças e adolescentes, parece que temos passado daquele “você comerá isto, gostando ou não” para “o que você tem vontade de comer hoje?”. Além disso, hoje, as crianças acompanham seus pais quando fazem compras nos supermercados e influenciam fortemente nas compras familiares: 70% dos jovens clientes escolhem as marcas de iogurte e de biscoitos que serão consumidos no lar.

Os adultos já não consideram um dever orientar o gosto das crianças. Pelo contrário, a maioria reconhece ceder às pressões dos seus filhos. Pressões que sistematicamente são exercidas mais cedo em função dos numerosos produtos concebidos para seduzi-los tanto pelo seu sabor quanto pela sua apresentação. Por outro lado, as crianças do século XXI já não aprendem a *marcar* seus alimentos, mas apenas a identificá-los comercialmente. A cozinha industrial não evoca necessariamente um produto concreto com um significado concreto.

Paralelamente, as atuais gerações de mulheres já não são educadas para serem mães e cozinheiras e não aprendem com suas próprias mães ou avós os princípios culinários e os valores dietéticos mínimos. Ainda, frente à realidade em que o tempo dedicado ao ato de cozinhar vai sendo diminuído, preferem-se as técnicas de cozimento mais rápidas e os alimentos que respondem melhor a essa demanda. Assim, 43,3% da população identificam-se com práticas que têm a ver com a “falta de tempo”; 18,2% com “tentar fazer a compra toda em um estabelecimento só”, 15,1% com “comer rápido” e 10% com “falta tempo para comprar”.

A menor dedicação à alimentação doméstica é em parte fruto dessa desigual participação dos diferentes membros do grupo doméstico nas tarefas

relacionadas ao preparo da comida, uma vez que o fenômeno de incorporação das mulheres ao mercado de trabalho não teve o devido acompanhamento de uma maior responsabilização dos homens, ou de outros membros do grupo familiar, no trabalho doméstico. Assim, as mulheres dizem “ser as únicas que participam” das tarefas alimentares em 49% das vezes e em 8,8% no caso dos homens. Em geral, elas dizem fazer a totalidade das tarefas relacionadas com a cozinha e os seus maridos ou companheiros apenas participam. No que diz respeito ao tempo dedicado a *cozinhar*, de acordo com os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2004), as mulheres dedicam a essa tarefa específica uma hora e 57 minutos cada dia, enquanto que os homens dedicam a ela 49 minutos.

A alimentação requer o alcance de vários e diversos objetivos: poupar tempo no preparo dos cardápios, bem como nas tarefas de pôr ou recolher a mesa; evitar ao máximo os aspectos “sujos” do tratamento das matérias-primas e da limpeza pós-cozinha; e, enfim, administrar, da maneira o mais eficiente possível, a diversidade de horários, de necessidades e de preferências dos diferentes integrantes da família.

Esse fato é evidenciado por 62,5% dos entrevistados que afirmam que “gostaria de aprender mais”, ou seja, gostaria de adquirir mais conhecimentos e habilidades culinárias em função, sobretudo, da pressão cada vez maior que sofrem das pessoas encarregadas das tarefas alimentares no interior da família, no sentido de que suas dietas pioram e os hábitos alimentares são cada vez mais inadequados, tanto por parte das crianças como dos adultos. O restante (37,5%) dos entrevistados diz saber “apenas o mínimo necessário para se virar” (11%), ou que os seus conhecimentos “são nulos” (9,5%) ou que não sabem “porque ninguém lhes ensinou” (8,9%) ou porque “não lhes interessa” (8,1%).

Analisando as respostas em função do gênero, encontramos que as atitudes perante a aquisição de competências culinárias continuam mostrando uma clara distinção entre homens e mulheres, sendo estas ainda as responsáveis pela alimentação doméstica. Assim, 15,8% dos homens dizem que ninguém lhes ensinou a cozinhar ou que os seus conhecimentos são nulos (14%). Nestas mesmas respostas caem os percentuais para as mulheres, 1,9% e 4,2%, respectivamente. Entretanto, a diferença mais significativa é que perante a atitude de querer aprender mais por parte das mulheres (84,9%), a dos homens não ultrapassa 40,2%.

A participação na elaboração e no preparo dos alimentos aumenta, claramente, com a idade, concentrando-se a maior participação entre 45 e

64 anos. Se, nas faixas etárias compreendidas entre 12 e 17 anos (50%) e 18 e 24 anos (31%) se reconhece não participar nunca, entre 34 e 64 anos estes percentuais oscilam entre 12% e 20%. A maioria dos pais diz, entretanto, que os seus filhos são *hiperpassivos*, não mostram muito interesse em aprender e muitos consideram que essas tarefas são responsabilidade dos pais. Por sua vez, os pais admitem que os filhos ajudam pouco ou nada em casa, tomando a culpa para si por essa falha, uma vez que os deixaram que “se esquivassem”, entre outras coisas, porque – afirmam – “não tem muitas opções”.

As atitudes mudam notavelmente quando se trata de definir o envolvimento nas compras e abastecimento alimentar. Por exemplo, apenas 2,9% dos entrevistados dizem não participar nunca. De uma forma ou outra, a maioria afirma colaborar de forma habitual: 38,4% indicam que o fazem sempre e 27%, com muita frequência. Essas respostas, entretanto, não nos permitem enxergar realmente o que se entende por “fazer a compra” (acompanhar durante a compra, comprar, ajudar, fazer a “lista da compra”, etc.). Por outro lado, ainda que pareça ser uma tarefa mais compartilhada, não devemos desconsiderar o fato de que 34,4% das pessoas envolvem-se muito pouco, pois somente o fazem “ocasionalmente” ou “somente para comprar a merenda ou o café da manhã”, para adquirir “as bebidas ou latinhas” ou, simplesmente, “nunca”. Vale levar em consideração, ainda, que participar na compra, fazer a comprar ou até preparar a refeição, em muitas ocasiões, somente significa que isso se faz segundo as instruções recebidas pela pessoa que é responsável pela alimentação diária.

Outro dado importante é que crianças e jovens espanhóis não estão adquirindo as competências culinárias básicas (habilidade e/ou conhecimento relativos ao quê comprar, preparar e, sobretudo, cozinhar) no processo de socialização geral. É uma situação relativamente lógica se levarmos em consideração que a maioria da população reconhece que gostaria de aprender mais, aceitando as suas próprias limitações. A cozinha diária é vista como uma atividade que requer mais tempo daquele que se deseja ou dispõe. A transmissão do conhecimento culinário não está acontecendo em casa nem na escola, ou está acontecendo apenas parcialmente.

A maioria dos pais diz que tenta educar seus filhos nesse saber/fazer culinário até que atinjam determinada idade que coincide, geralmente, com a adolescência. É nesta fase, quando os filhos “já cresceram”, que a alimentação fica em segundo plano e é menos “urgente” se os filhos estão saudáveis. Isso ocorre devido à quantidade de tarefas nas quais adolescentes e pais devem

focar sua atenção: que os filhos sigam com sucesso o itinerário escolar e que façam os deveres. Preocupam-se ainda em negociar as companhias e saídas dos filhos adolescentes e em zelar pela segurança dos seus relacionamentos sexuais, entre outras coisas. Na escola, por sua vez, essa transmissão está ocorrendo por meio da adaptação às preocupações que imperam nessa instituição, isto é, orientando os saberes alimentares para a saúde (prevenção) e a aquisição de bons modos à mesa.

A partir e além das normas alimentares

Existe uma profusão de recomendações que, segundo parece, gera enorme expectativa entre peritos e autoridades nas campanhas de educação nutricional para modificar e melhorar os hábitos alimentares. Em vista disso, é muito importante ponderar quais as chances de que essas recomendações possam ser realmente colocadas em prática, uma vez que a situação se mostra bem mais complexa. Esta é uma questão crucial para todas as orientações nutricionais. Deve-se considerar não apenas a pertinência das mesmas, mas, ainda, as chances reais de serem aplicadas. Dito de outra forma, para que as recomendações nutricionais sejam eficazes devem estar bem fundamentadas e, também, *serem aplicáveis* no contexto do cotidiano em que as pessoas vivem.

Uma considerável parte da população considera que mesmo tendo conhecimento das recomendações nutricionais, a adesão a elas não é fácil por vários motivos. Um deles diz respeito ao próprio conteúdo das recomendações. As mais simples de serem seguidas são aquelas que fazem referência aos tipos de alimentos (verduras e frutas, por exemplo), às porções ou quantidades que devem ser consumidas, uma vez que são fáceis de reter ou lembrar. As recomendações mais difíceis de cumprir são aquelas que exigem a ajuda da balança e da calculadora para a refeição. Os resultados da pesquisa mostram que:

- as dietas mais fáceis de cumprir são as que aconselham que “deve-se comer verduras, sobretudo em saladas, e frutas frescas, pelo menos duas ou três porções por dia” (64,8%) ou “comer de tudo, mas em quantidades moderadas, pelo menos três ou quatro vezes ao dia e tomando o tempo necessário” (57,2%);

- por outro lado, embora 40% da amostragem acredite que seja fácil “estabelecer uma correta distribuição das refeições, isto é, 25% das calorias no café da manhã, 30% no almoço e 30% no jantar e 15% restante no lanche do meio da manhã ou na merenda”, 60% consideram esta recomendação difícil de cumprir. Do mesmo modo, 37,8% dos entrevistados opinam que é fácil “comer equilibradamente, isto é, 12-15% de proteína, 55-60% de carboidratos e 30-35% de gorduras” face aos 62,2% restantes, que consideram esta uma medida de difícil cumprimento.

Outras razões que impedem uma observação rigorosa das normas alimentares fazem alusão, mais uma vez, aos imperativos marcados pelos estilos de vida, ritmos sociais, tipos de comidas, lugares e comensais e, é claro, pelas preferências pessoais. Assim:

- 35% dos participantes do estudo consideram que “há falta de tempo e muito por ser feito”;
- 14,7% afirmam que “come-se pouco em casa e cada um em seu horário e, assim, é difícil seguirem-se normas”; 9,3% se identificam com a frase “quando chego em casa e não tenho tempo, é mais confortável pegar alguma coisa do freezer do que cozinhar”; e 8,3% identificam-se com “você passa a semana daqui pra lá, e é normal que quando chegue o fim de semana tenha vontade de ficar em casa, onde tem-se de tudo, filmes e a comida que quiser... Você está em casa entediado, jogado no sofá e, claro, se tem vontade de comer algo e a geladeira está cheia de coisas, é difícil resistir!”.

No que diz respeito ao seguir as recomendações nutricionais, 21,4% dos entrevistados diz se identificarem com a afirmação “aquilo que a gente gosta sempre é o que é ruim para a saúde”. Ainda:

- 19,9% dizem se identificar com “a quantidade e fartura de coisas que temos no mercado nos faz cair muitas vezes em excessos e na facilidade que é escolher os alimentos pré-cozidos, frios, e desse tipo”;
- 18,8% sentem-se identificados com a afirmação “é muito duro levar uma dieta equilibrada porque toda a família tem que estar de acordo. Se em casa você come conforme o regime e depois na casa dos avôs, com os amigos, etc., você come coisas com gordura, de nada adianta a dieta!”

Como consequência de todas essas afirmações e com as condicionantes que nelas estão expressas, é possível concluir que os espanhóis mantêm

práticas alimentares flexíveis e adaptativas, de acordo com os diferentes contextos. Entretanto, “é bastante difícil se manter firme todos os dias, um dia pode ser que você se preocupe em preparar uma refeição perfeita, outro dia também, mas toda a semana, entre uma tarefa e outra, é impossível”.

Adicionalmente, consideramos que as recomendações não são estáveis, mas dependem de modismos e mudam de um dia para outro. Por isso, muitos preferem acatar suas próprias opiniões a respeito da refeição cotidiana, argumentado que “eu já sei o tipo de alimentação que me convém” ou afirmando que “eu gosto de comer o que como” ou “não tenho necessidade de seguir as recomendações porque não estou doente”. Segundo esses critérios, fica claro que aqueles que seguem mais de perto os conselhos nutricionais são as pessoas que apresentam motivos relacionados à sua saúde.

CONCLUSÃO

As representações e práticas alimentares são diversificadas em uma sociedade cada vez mais heterogênea e estão sendo continuamente adaptadas aos requisitos contextuais. O dia a dia da maioria dos cidadãos espanhóis é descrito como irregular, assim como o da maioria das sociedades industrializadas (Ascher, 2005), salpicado por numerosos pequenos acontecimentos, mudanças na programação de atividades, horários variáveis, deslocamentos de todo tipo, que fragilizam o suporte que constituem as rotinas alimentares.

As exigências diárias de muitas pessoas não permitem um regime nutricional mais saudável, mais equilibrado e mais conveniente para sua saúde, pelo menos na medida desejada pelas autoridades sanitárias. Como temos demonstrado aqui, para mudar de dieta é preciso mudar de vida. Isto é sempre difícil e pode, até mesmo, ser impossível para algumas pessoas.

As limitações socioculturais têm uma incidência central na possibilidade de se aderir ou não às recomendações nutricionais. A organização do tempo e as imposições do horário, por exemplo, têm diferentes manifestações e repercutem de diferentes maneiras na qualidade da alimentação. O tempo que é possível dedicar a comprar ou cozinhar os alimentos concorre com o tempo que se deve ou se quer dedicar a outras tarefas ou atividades. A incompatibilidade entre os horários escolares e os da jornada de trabalho é cada vez mais evidente. Essa situação resulta do fato de que nos últimos anos a jornada de estudo tem-se concentrado ou diminuído, bem como a flexibilidade

atingida no mercado de trabalho foi acompanhada por uma transformação dos turnos. Estes ficaram muito variáveis, em função do caráter temporário dos contratos, da precariedade dos salários, etc. Hoje, trabalhar fora de casa não é uma opção, é uma necessidade, especialmente considerando a parcela do orçamento que as famílias destinam, agora, à moradia.

A falta de tempo parece ser um problema muito importante na sociedade. Concretamente, as limitações de horário incidem diretamente na reestruturação das práticas relacionadas com a alimentação em um sentido negativo. O aumento do trabalho assalariado feminino, os transportes, a duração da jornada de trabalho (e a diversidade de horários que devem ser compatibilizados dentro de cada família) fazem do tempo uma das variáveis mais importantes nas escolhas que os indivíduos realizam ao longo das suas jornadas. Seria possível pensar, até, que os progressos da produtividade agroalimentar, o maquinismo culinário doméstico e os serviços alimentares têm sido estimulados pelos problemas de tempo das classes médias e populares e, portanto, são resultados da evolução da economia e da vida urbana. Esse é um dos paradoxos da modernidade: comer muito e rápido (*fast food*) é um signo de pobreza e comer pouco e devagar (*slow food*) têm-se tornado um privilégio dos mais favorecidos.

REFERÊNCIAS

- ARANCETA-BARTRINA, J. *et al.* Prevalencia de obesidad en España. *Med Clin (Bar)*, 125 (12), p. 460-466, 2005.
- ASCHER, F. *Le mangeur hypermodern*. Paris: Odile Jacob, 2005.
- CONTRERAS, J.; GRACIA, M. (Dir.). *La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud*. Barcelona: Odela, Alimentaria Exhibitions, 2004.
- _____. *Comemos como vivimos*. Alimentación, salud y estilos de vida. Barcelona: Odela, Alimentaria Exhibitions, 2006.
- CUTLER, D. M.; GLAESE, E. L.; SHAPIR, J. M. Why have Americans become more obese? *Journal of Economic Perspectives*, v. 17 (3), p. 93-118, 2003.
- IV FORO INTERNACIONAL DE LA ALIMENTACIÓN. *¿A dónde va la alimentación?* Barcelona: Alimentaria Exhibitions, 2002.
- _____. *¿A dónde va la alimentación?* Barcelona: Alimentaria Exhibitions, 2004.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (INE). 2004.

LE GUEN, J. M. *Obésité, le nouveau mal français*. Pour une réponse politique à un fléau social. Paris: Armand Colin, 2005.

NAOS. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005.

POULAIN, J. P. Education au bien manger, éducation alimentaire: les enjeux. *Enfants et adolescents: alimentation et éducation au bien-manger*. 2001. Disponible en: <<http://www.lemangeur-ocha.com>>.

