

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE ARTES E COMUNICAÇÃO
DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM COMUNICAÇÃO

Bárbara Calderón Bittencourt

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO REGIME DE VERDADE:
UMA ANÁLISE SOBRE O DISCURSO DO COZINHAR CONTEMPORÂNEO
PRESENTE NOS CANAIS DO *YOUTUBE* PANELINHA E CANAL DA BELA

Recife

2019

Bárbara Calderón Bittencourt

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO REGIME DE VERDADE:
UMA ANÁLISE SOBRE O DISCURSO DO COZINHAR CONTEMPORÂNEO
PRESENTE NOS CANAIS DO *YOUTUBE* PANELINHA E CANAL DA BELA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Comunicação, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial à obtenção do Título de Mestre em Comunicação.

Área de Concentração: Comunicação

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Cristina
Teixeira Vieira de Melo

Recife

2019

Catálogo na fonte
Bibliotecária Jéssica Pereira de Oliveira, CRB-4/2223

B624a Bittencourt, Bárbara Calderón
Alimentação saudável como regime de verdade: uma análise sobre o discurso do cozinhar contemporâneo presente nos canais do *YouTube* Panelinha e Canal da Bela / Bárbara Calderón Bittencourt. – Recife, 2019. 95f.: il.

Orientadora: Cristina Teixeira Vieira de Melo.
Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Pernambuco. Centro de Artes e Comunicação. Programa de Pós-Graduação em Comunicação, 2019.

Inclui referências.

1. Discurso. 2. Mídia. 3. Biopolítica. 4. Alimentação. 5. Saúde. I. Melo, Cristina Teixeira Vieira de (Orientadora). II. Título.

302.23 CDD (22. ed.) UFPE (CAC 2020-37)

Bárbara Calderón Bittencourt

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO REGIME DE VERDADE: UMA ANÁLISE SOBRE
O DISCURSO DO COZINHAR CONTEMPORÂNEO PRESENTE NOS CANAIS DO
YOUTUBE PANELINHA E CANAL DA BELA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Comunicação, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial à obtenção do Título de Mestre em Comunicação.

Aprovada em: 18/ 03/ 2019

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Dr^ª. Cristina Teixeira Vieira de Melo (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^ª. Dr^ª. Izabela Domingues da Silva (Examinadora Interna)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Alexandre Simão de Freitas (Examinador externo)
Universidade Federal de Pernambuco

Aos insaciáveis.

AGRADECIMENTOS

Ingressar em um curso de Mestrado é passar dois anos sendo movida por um constante senso de investigação. Onde quer que estejamos, lá está nosso objeto nos revelando pistas sobre si mesmo e nos impelindo a sempre fazer perguntas. Perguntas para as quais raramente encontramos respostas satisfatórias, mas que sempre acabam nos revelando uma nova forma de olhar para o mundo e para nós mesmos. Refletir sobre tudo aquilo que é naturalizado ou concebido como uma verdade torna-se, então, o vício que nos impulsiona a continuar nesta trajetória pelo saber. Este saber, contudo, não se trata de um destino final, é apenas um percurso contínuo. Acredito que não existe nada mais instigante que este processo de descobrir novas possibilidades de enxergar a vida.

Eu gostaria de começar meus agradecimentos com a minha querida orientadora de mestrado, Prof. Cristina Teixeira por ter aceitado me guiar neste caminho e por toda bagagem teórica que tem compartilhado comigo. Estive na melhor companhia.

Aos professores Izabela Domingues e Alexandre Freitas por aceitarem participar da minha banca de qualificação e defesa e por todas as, sugestões de leituras e considerações que tanto enriqueceram o desenvolvimento deste trabalho.

À Renata do Amaral pelas valiosas reflexões sobre gastronomia e comunicação e cuja pesquisa tanto me inspirou desde o primeiro momento.

À coordenação, aos professores que cruzaram meu caminho nas disciplinas, demais professores e estudantes que fazem do PPGCOM um lugar tão enriquecedor academicamente.

Aos técnicos administrativos do PPGCOM por toda presteza e apoio técnico.

A André Vouga por orientar meu projeto de PIBIC ainda na graduação. Foi lá que foi semeado meu gosto pela academia e pelo tema aqui tratado.

À Universidade Federal de Pernambuco pelo acesso a educação gratuita e de qualidade, pela minha formação acadêmica e por fomentar o contínuo desenvolvimento do saber, ainda que em tempos sombrios.

A meus pais Sumaya Bittencourt e Diego Calderón por todo amor e por terem me proporcionado uma educação pautada nos livros e na busca pelo conhecimento.

Às minhas irmãs Débora e Priscila e também a Maria Fernanda pelas boas vibrações, mesmo quando estamos distantes.

Ao meu sobrinho, Isaque, por ser essa luz em nossas vidas.

A minha avó por ter me despertado para a atividade do lecionar. Ao meu avô (*in memoriam*) por me receber sempre com uma mesa farta.

Aos meus alunos de estágio docência na disciplina de Mídia e Culinária - passamos juntos pelas melhores discussões e pelas melhores cenas de comida na hora do jantar.

À Katherine Albuquerque por todas as sessões de terapia, apoio e motivação.

Aos meus colegas do IFPE por estarem ao meu lado nos momentos em que conciliar trabalho e estudos tornou-se a mais árdua das tarefas.

Aos demais amigos, colegas e familiares pela torcida.

A Lucas Chaves por toda apoio e presteza.

À vida, que me há dado tanto, como diria Mercedes Sosa.

“O novo não está no que é dito, mas no acontecimento de sua volta.” (FOUCAULT, 2009, p. 26)

RESUMO

No presente trabalho advogamos que a alimentação tem sido instituída como lugar da verdade no contemporâneo. Indicamos que a ideia de “comida de verdade” separa aqueles que têm acesso a alimentos frescos, de preferência orgânicos, e que podem cozinhar com frequência, daqueles que comem uma “comida de mentira”, no geral, alimentos ultraprocessados que trazem malefícios à saúde, apesar de seu baixo custo. Essa divisão cria um mito em torno da alimentação: a de que é possível alcançar uma vida melhor através da comida. Tal premissa vem sendo utilizada como ferramenta para explorar desejos humanos e servir a uma cultura do consumo e uma bioascese do sujeito. A emergência de uma grande quantidade de programas de culinária que buscam atrelar a percepção da salubridade ao ato de cozinhar, nos aponta ainda que, em meio a estes acontecimentos, corpo mais uma vez se torna objeto de disputas de saber-poder e de vigilância sobre seu funcionamento. A fim de estudar essa questão, elegemos como *corpus* de análise os canais no *YouTube* de duas *chefs* brasileiras: o Panelinha, de Rita Lobo, e o Canal da Bela, de Bela Gil.

Palavras-chave: Discurso. Mídia. Biopolítica. Alimentação. Saúde.

ABSTRACT

In the present work we advocate that food has been instituted as a place of truth in the contemporary. We point out that the idea of "real food" separates those who can cook often and have access to fresh, preferably organic, from those who eat fake food, in general, over processed food that bring health harm, despite of its low cost. This division creates a myth about food: that it is possible to achieve a better life through food. This premise has been used as a tool to explore human desires and serve a culture of consumption and a bioascese of the subject. The emergence of a large number of cooking programs that seek to link the perception of healthiness to the act of cooking, further points us that, in the midst of these events, the body once again becomes the object of knowledge-power disputes and vigilance over its operation. In order to study this issue, we chose as corpus of analysis the channels on YouTube of two Brazilian chefs: Rita Lobo and her channel Panelinha and Bela Gil and her channel Canal de Bela.

Keywords: Speech. Media. Biopolitics. Food. Health.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Rita Lobo apresenta seu novo livro <i>Cozinha a quatro mãos</i>	20
Figura 2 - Frame do episódio <i>Como fazer Tiramisu</i> da série <i>Cozinha 3 por 4</i>	23
Quadro 1 - Lista de vídeos da série <i>Comida de Verdade</i> do canal <i>Panelinha</i>	25
Figura 3 - Frame do vídeo <i>Tofu mexido com couve</i>	27
Figura 4 - Bela Gil em parceria com a marca <i>Cantão</i> em seu perfil no <i>Instagram</i>	29
Quadro 2 - Lista de vídeos da série <i>Bela Responde</i> do <i>Canal da Bela</i>	30
Quadro 3 - Lista de vídeos da série <i>Desafio da Bela</i> do <i>Canal da Bela</i>	31
Figura 5 - Propaganda do <i>Leite Moça</i> na <i>Revista Vida Doméstica</i>	42
Figura 6 - Frame do episódio <i>Como mudar a alimentação de casa?</i>	57
Figura 7 - Frame do episódio <i>Como saber se o alimento é saudável?</i>	59
Figura 8 - Frame do episódio <i>Quais os três piores ingredientes que consumimos?</i>	62
Figura 9 - Frame do episódio <i>Habilidades Culinárias</i>	68
Figura 10 - Frame do episódio <i>Desafio da Bela Açúcar</i>	77
Figura 11 - Postagem de Bela Gil na rede social <i>Facebook</i> com postagens	78
Figura 12 - Postagem de seguidora participante do <i>Desafio da Bela</i>	79
Figura 13 - Postagem de seguidora participante do <i>Desafio da Bela</i>	79
Figura 14 - Postagem de seguidora participante do <i>Desafio da Bela</i>	80
Figura 15 - Postagem de seguidora participante do <i>Desafio da Bela</i>	81

SUMÁRIO

1	EXISTE UMA MORAL DA ALIMENTAÇÃO?	12
1.1	O que é comida de verdade?	14
2	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	18
2.1	Rita Lobo e o Panelinha	19
2.2	Bela Gil e o Canal da Bela	26
3	COMO SE CONSTRÓI A IDEIA DO COZINHAR MODERNO: UM BREVE PERCURSO HISTÓRICO	34
3.1	Dos primórdios: a descoberta do fogo e suas consequências na alimentação	34
3.2	Das transformações modernas na alimentação.....	36
3.3	Das condições do surgimento da gastronomia	38
3.4	Alimentar-se em tempos de indústria alimentícia	41
4	BIOASCESE, CULTURA DO CONSUMO E A ALIMENTAÇÃO NA CONTEMPORANEIDADE	44
4.1	A bioascese	44
4.2	A cultura do consumo	49
5	ANÁLISE DO CORPUS	55
5.1	Pedagogia, exame e tempo	55
5.2	Normalização e moralidade nas práticas alimentares	62
5.3	Corpo dócil	66
5.4	Biopolítica, saúde e cientifização da vida	69
5.5	Controle, modulação e autocoerção	73
5.6	Risco.....	81
5.7	Pontos de convergência e divergência entre Rita Lobo e Bela Gil.....	85
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	88
	REFERÊNCIAS	92

1 EXISTE UMA MORAL DA ALIMENTAÇÃO?

Para construir uma alma possível – uma alma cuja cabeça não devore a própria cauda – a lei manda que só se fique com o que é disfarçadamente vivo. A lei manda que, quem comer do imundo, que coma sem saber. Pois quem comer do imundo sabendo que é imundo – também saberá que o imundo não é imundo. É isso? (LISPECTOR, 2009, p. 72)

De que se trata estar ciente de que algo é imundo e mesmo assim comê-lo? O trecho em questão da obra *A paixão segundo G.H* faz uma clara alusão à passagem bíblica do livro do Gênesis em que Eva decide comer o fruto proibido da árvore da vida. A partir dele, é possível compreender que desde muito tempo a moral tem influenciado a forma com que o ser humano se relaciona com a comida. Ao comer do fruto, Eva põe abaixo todas as leis e crenças do Paraíso e transforma um ato carregado de moralidade em um ato carregado de transgressão. O fato de tornar-se mortal parece menor diante da libertação das normas que aprisionavam a potência de sua vida.

Um dos pensadores que mais se preocupou com a questão da moral na sociedade ocidental foi Friedrich Nietzsche. Para o filósofo, a moral não é um valor universal, mas historicamente construída. A moral é compreendida pelo pensador como “a teoria das relações de dominação sob as quais se origina o fenômeno ‘vida’”. (NIETZSCHE, 2005, p. 24). O comportamento humano seria fruto das relações de poder que se estabelecem em diferentes instâncias sociais.

Ao propor uma genealogia da moral, Nietzsche pôs em xeque os valores morais através de um estudo histórico das condições e circunstâncias que possibilitaram o surgimento desses mesmos valores (NIETZSCHE, 2009). Para ele, o “bom” ou “mal” não são concepções genuinamente universais, mas têm origem em algum momento da história. Não existiria nada que fosse essencialmente “bom” ou “ruim” e a depender de cada momento histórico tais preceitos sofrem mudanças. Este raciocínio faz surgir outra preocupação do pensamento nietzschiano: e se a verdade, diante de sua pretensa universalidade, houvesse sido forjada pela moral? A verdade, dessa maneira, estaria a serviço de uma moral historicamente construída.

A argumentação nietzschiana leva a crer que esta verdade, a serviço de interesses alheios, explora o desejo humano de alcançar o estágio do infinito, ou seja, de não ter que enfrentar a morte. A necessidade de alcançar a verdade, tratar-se-ia, desse modo, de uma procura pela eternidade, uma mera tentativa humana de escapar de sua condição de finitude.

A marca da metafísica é a crença na duração, ou como quer Nietzsche, a “necessidade psicológica” de permanência. A compreensão do mundo, a partir de um princípio ordenador, tem o poder de aliviar e tranquilizar o homem diante da extrema exuberância das forças plurais da vida, o alívio do mundo que, como eterno vir-a-ser, acarreta inevitavelmente a dor e a morte. (MOSÉ, 2016, p. 35)

A verdade cumpre este papel de princípio ordenador do mundo, embora se trate muito mais de uma construção discursiva que de fato um controle sobre a imprevisibilidade da vida. É por este motivo que a verdade estaria associada a uma perspectiva moralista sobre a vida, uma construção humana sobre a realidade. E é este fenômeno que ele irá conceituar de vontade de verdade. Sobre tal perspectiva nietzscheana, Roberto Machado (2017, p.112) esclarece:

A vontade de verdade a todo custo é um fenômeno moral porque a oposição verdade-aparência que ela institui significa a afirmação de uma vida melhor, de um mundo verdadeiro, e a negação da vida, do mundo, que expressa o cansaço da vida característico da moral.

Ou seja, para Nietzsche, ao buscar-se uma verdade ainda não revelada sobre aquilo que cerca o ser humano, rejeita-se o mundo tal como ele é, rejeita-se o presente a partir de pressupostos socialmente, moralmente construídos.

Foucault retoma o conceito de vontade de verdade proposto por Nietzsche, buscando compreender como esta vontade é reconduzida pelo saber ou ainda: “O modo como o saber é aplicado em uma sociedade, como é valorizado, distribuído e de certo modo atribuído”. (FOUCAULT, 2009, p.17)

(...) é que se o discurso verdadeiro não é mais, com efeito, desde os gregos, aquele que o responde ao desejo ou aquele que exerce poder, na vontade de verdade, na vontade de dizer esse discurso verdadeiro, o que está em jogo, senão o desejo e o poder? (FOUCAULT, 2009, p.20)

A verdade seria assim utilizada como uma forma de coerção, já que ela ocuparia uma posição incontestável. Desse modo, ela serviria de instrumento a instituições para justificar certas práticas da economia, das leis e até mesmo da ciência. Seguindo essa linha de raciocínio, se hoje vivemos uma lógica neoliberal, os valores morais deste tempo, são de igual maneira, trespassados por concepções neoliberais.

A verdade estaria, assim, a serviço de uma moralidade criada a partir das regras do mercado, do consumo, do capital e do lucro. Comer e cozinhar não escapam dessa lógica, são práticas igualmente regidas por valores neoliberais. Haja vista a quantidade de possibilidades

no que diz respeito a tipos de dietas, ingredientes exóticos, bem como novas formas de se alimentar atreladas a um estilo de vida.

A disponibilidade de tantas opções vem tornando o ato de alimentar-se cada dia mais complexo. A quantidade de opções relacionadas à alimentação aponta para como esta esfera da vida tem sido invadida por uma lógica de mercado em que o sujeito se torna responsável por suas escolhas. Nesta configuração, a vida passa a ser guiada por valores neoliberais, sendo o consumo um mediador de escolhas nas mais diversas esferas do cotidiano.

De acordo com Castro (2016, p. 244): “O neoliberalismo busca estender a racionalidade do mercado como critério para além do domínio da economia (à família, à natalidade, à delinquência ou a política penal)”. Sendo assim, a alimentação também haveria de ser inundada por esta racionalidade mercadológica em que é preciso que haja um controle rigoroso sobre aquilo que se come e um cuidado quase ritualístico sobre o corpo: quantos copos de água por dia são necessários para que se mantenha o corpo hidratado? Quais atividades físicas devem ser feitas para que se tenha um corpo tonificado? Quantas horas de sono são necessárias por dia para que o corpo esteja produtivo no dia seguinte?

Fica a cargo do indivíduo não apenas evitar uma doença, mas de escolher racionalmente quais serão as estratégias para que se prolongue ao máximo a condição do corpo jovem e saudável. Esta orientação para a saúde passa a reger as práticas sobre o corpo, nas quais a alimentação estaria inserida. A alimentação, atravessada pelo discurso da saúde, passa a ser concebida como uma espécie de ferramenta para o bem-estar do corpo.

O consumo associa o ato de comer a um estilo de vida. Nesta trilha, os programas de culinária deixam de ter como objetivo apenas repassar receitas e modos de preparo. Através da montagem de um cenário, da escolha de ingredientes e de utensílios culinários deixa-se a mensagem de uma forma de vida a ser almejada.

1.1 O que é comida de verdade?

Nos últimos anos, tem-se assistido a inúmeras polêmicas em torno da alimentação. Aquilo que se come deixou de ser uma questão doméstica, decidida por uma figura feminina encarregada de todas as refeições do núcleo familiar, e tornou-se tema digno de debate no espaço público, respaldado por gastrônomos, médicos e nutricionistas. Estas transformações não são aleatórias, mas demarcam uma mudança de perspectiva sobre o comer e o cozinhar: a

passagem da culinária para a gastronomia, como bem explica Amaral (2015), através do conceito da virada gastronômica.

Através de uma distinção conceitual entre a culinária e a gastronomia – bem como uma recuperação histórica sobre estas duas perspectivas sobre o ato de cozinhar e comer –, Amaral (2015) analisa o momento da passagem da culinária para a gastronomia enquanto abordagem sobre a alimentação e fazendo emergir o jornalismo gastronômico no Brasil.

Enquanto a culinária diz respeito à produção de pratos, a gastronomia lança luz sobre o seu consumo. Isto trouxe muitas transformações para alguns elementos que compõem estas abordagens como: campo, editoria, gênero, enfoque, espaço, protagonista, abordagem etc. Por exemplo, enquanto a culinária apresenta como personagem central do ato de cozinhar a cozinheira, dona de casa, a gastronomia traz a figura do *chef*, profissional que domina com precisão técnicas da cozinha.

Outra abordagem importante é do enfoque do conteúdo. Se na gastronomia há uma predominância da prática da execução das receitas, na gastronomia, o enfoque é no discurso. Ou seja, se em um primeiro momento, havia muito mais um interesse instrumental sobre como elaborar um determinado prato, após a virada, abordagem tornou-se mais conceitual.

Esta passagem – da culinária para a gastronomia – tem possibilitado uma maior discursivização e problematização sobre os padrões de consumo que envolvem o tema da alimentação. Uma questão importante é a tensão que se estabeleceu entre a indústria alimentícia e os consumidores. Isto porque, o modo como os alimentos vêm sendo manipulados quimicamente e geneticamente tem muitas vezes ido de encontro às expectativas dos consumidores no que diz respeito à saúde, meio ambiente e ética.

Amaral situa a virada gastronômica no jornalismo brasileiro entre meados das décadas de 1970 e 1990. Quase trinta anos depois, não há dúvidas que vivemos o *boom* desse fenômeno. De acordo com Amaral, hoje, a opção de se formar em gastronomia é valorizada, e há inúmeras faculdades e cursos voltados para essa área. Muitos livros assinados pelos grandes *chefs* de cozinha tornam-se *best sellers* e o mercado editorial mantém publicações especializadas sobre o tema. Nos canais fechados de TV há uma proliferação de programas sobre gastronomia. Na TV aberta, o modelo tradicional de programa de culinária no formato “dona de casa falando para dona de casa”, como o antigo *Cozinha Maravilhosa da Ofélia*, praticamente já não existe mais. Até mesmo no programa *Mais você*, da Rede Globo, a apresentadora Ana Maria Braga usa a dólmã, traje dos *chefs* de cozinha, e recebe *chefs* para falarem sobre alimentação com mais propriedade (AMARAL, 2015).

Apesar do cenário descrito por Amaral continuar sendo hegemônico, alguns aspectos que caracterizam a virada gastronômica parecem estar sofrendo reconfigurações. Um exemplo é o retorno à casa como o lugar valorizado para a prática do comer e do cozinhar. A associação entre o conceito de “comida de verdade” e o ato de cozinhar aponta para esse retorno. A ideia de *comida de verdade* ganhou destaque no discurso corrente sobre alimentação. Entre outras coisas, para ser classificada como tal, a comida precisa ser originária do ato cozinhar os alimentos de forma tradicional.

Em meio a essas contendas, a expressão *comida de verdade* surgiu para significar a comida que, aos moldes mais tradicionais, sai do fogão para a mesa com o simples intuito de saciar a fome e ser partilhada por um grupo. Tal percepção sobre alimentação tem como contraponto uma comida criada em um laboratório, embalada em série nas esteiras das fábricas, inserida na lógica do lucro máximo. Sendo assim, a comida de verdade, parece sinalizar para a volta do gerenciamento da alimentação para o lar.

Um dos defensores da abordagem da *comida de verdade* sobre a alimentação é o jornalista norte-americano Michel Pollan, que em seu livro *Regras da comida* buscou estabelecer algumas premissas sobre o que se deve comer e quais hábitos devem ser cultivados para quem deseja se alimentar melhor. No início do livro ele afirma que o “desafio de comer bem se resume a escolher *comida de verdade* e a evitar essas novidades industriais”. (POLLAN, 2013, n.p.). Ou seja, para o jornalista, consumir “*comida de verdade*” seria a chave para uma boa alimentação, mas a indústria alimentícia estaria “desviando” a humanidade deste caminho.

Pollan (2013) nomeia os alimentos advindos da indústria alimentícia de “substâncias comestíveis com aparência de comida.” Em outras palavras, ele não as considera comida, isto por que tais substâncias não são advindas do ato de cozinhar. O hábito de cozinhar seria então, uma premissa pra que a comida exista.

Cozinhar para si mesmo é a única maneira segura de retomar o controle de sua dieta – hoje em poder dos cientistas e dos processadores de alimentos – e garantir que está comendo comida de verdade, e não substâncias comestíveis com aparência de comida, com óleos, seu xarope de milho com alto teor de frutose e seu excesso de sal, nocivos à saúde. (POLLAN, 2013, n.p.)

O autor americano ainda atrela a falta de hábito de cozinhar ao crescimento da obesidade e outros problemas de saúde.¹ O resgate do hábito de cozinhar no cotidiano seria, nestes termos, uma ação imprescindível a uma alimentação saudável, visto que esta seria a única maneira para que o sujeito – e não a indústria alimentícia – obtenha o controle sobre o valor nutricional daquilo que é ingerido (POLLAN, 2014). A saúde se constitui assim como o argumento chave para que cozinhar torne-se um costume mais comum na contemporaneidade.

Esta premissa caiu como uma luva para os programas de culinária, visto que o objetivo deste tipo de conteúdo é atrair a atenção das pessoas para o ato de cozinhar. Contudo, é preciso compreender que se ao cozinhar é possível evitar doenças e se libertar de uma *comida de mentira*, o sujeito passa a desempenhar um cuidado sobre si. Tal comportamento revela uma perspectiva neoliberal sobre a responsabilidade do sujeito sobre sua própria vida. A saúde deixa de ser menos um problema do Estado e passa a ser mais um encargo do indivíduo. Ao cozinhar para si próprio com a incumbência de ser mais saudável, o sujeito toma para si o controle do próprio corpo.

A expressão *comida de verdade* não surge de maneira aleatória, ela emerge de valores cultivados no seio da cultura contemporânea. Uma comida verdadeira pressupõe uma *comida de mentira* – “contaminada” por conservantes, corantes, estabilizantes, acidulantes, saborizantes, etc. – e que deveria ser evitada. Ao perseguir uma *comida de verdade*, estaríamos buscando uma verdade em um sentido mais amplo, cercado de concepções morais sobre a vida, um desejo de evitar ao máximo a condição da morte e de preservação da juventude.

Nesse contexto, o que se discute hoje sobre alimentação revela não apenas sobre gostos, tendências ou novos modos de preparos de receitas, mas diz respeito tanto a forma como desejo e poder são agenciados em nossa sociedade, como a moralidade e valores neoliberais passaram a guiar nossas escolhas – ainda que não nos demos conta disso.

¹ O relatório da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) sobre o consumo de alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina, realizado entre 2000 e 2013 constatou que, em paralelo ao aumento de consumo de produtos ultraprocessados, aumentou o peso corporal médio das populações dos países pesquisados. Já nos países da América do Norte, observou-se um declínio de 9,8% nas vendas dos alimentos ultraprocessados. Atualmente, existe um consenso entre a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e o Fundo Mundial para Pesquisa em Câncer de que os principais fatores que promovem o aumento de peso e obesidade e o desenvolvimento de doenças não transmissíveis (DNTs) são: a elevada ingestão de alimentos com poucos nutrientes e alto valor energético (alimentos ultraprocessados), consumo rotineiro de bebidas açucaradas e atividade física insuficiente. As entidades estimulam a adoção de políticas públicas capazes de combater esse quadro. Disponível em: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_esp.pdf> Acesso em: 28 jan. 2019.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Diante dos inúmeros conteúdos que abordam o tema da culinária na mídia e os diferentes temas com que dialogam, não seria viável para uma pesquisa de mestrado tentar abarcar tantos assuntos. Até mesmo no que diz respeito à alimentação saudável existem inúmeros pontos de vista diferentes – apenas para mencionar alguns: existe a dieta *fitness*², a alimentação viva³, além de outras com cunho mais filosófico e orientais como a *ayurveda*⁴.

O tema da *comida de verdade*, ao mesmo tempo em que propõe a uma simplificação do que vem a ser comida e como devemos nos alimentar também faz uma contraposição a uma suposta “indústria alimentícia”. Além disso, o enfoque herda uma abordagem médica, sempre argumentando que a melhor saída é cozinhar a própria comida. Sendo assim, existiria aqui uma busca por controlar a vida através de uma perspectiva médica.

É neste sentido que tanto a abordagem de Bela Gil quanto de Rita Lobo cumpre um papel importante nesta investigação – além de ambas serem personalidades consagradas no universo da mídia culinária no país - ambas defendem que é preciso trazer as pessoas novamente para a cozinha, torná-las familiarizadas com o tema e com o hábito de cozinhar cotidianamente. Rita Lobo batizou uma de suas séries com o nome de “*comida de verdade*”.

Aqui vale explicar o motivo pelo qual escolhemos a plataforma do *YouTube* e não outros meios nos quais as *chefs* propagam seus discursos e práticas. Esta plataforma dá abertura para outros tipos de discussões que extrapolam o formato do programa de culinária que se volta apenas para o modo de preparo de pratos e refeições. O *YouTube* possibilita que os conteúdos sejam mais amplamente explicados e desenvolvidos ao longo dos vídeos, já que não há inclusive limitações editoriais de temas, gêneros, formatos ou até mesmo técnicas, como a delimitação de tempo, intervalos em razão de propagandas etc.

O modo como o Canal da Bela, por exemplo, vem explorando esta mídia digital, bem como outros canais de culinária, demonstra seu potencial como mídia de referência – seja

² O termo *fitness* é definido por Jacob (2014, p. 93) como: “um determinado modo de comer e de cozinhar que visa o emagrecimento e/ou o ganho de massa muscular, especialmente entre os adeptos do fisiculturismo, comumente chamado de musculação”.

³ De acordo com Navolar, Tesser e Azevedo (2008, p. 523) Os praticantes da alimentação viva excluem, da dieta, alimentos considerados ‘desvitalizados’: produtos de origem animal, alimentos cozidos e industrializados; consumindo, exclusivamente, frutas e vegetais crus, com ênfase para as sementes germinadas e brotos

⁴ A ayurvédica é um tipo de medicina milenar indiana, sendo a alimentação adequada fundamental para que se tenha saúde: “o equilíbrio do corpo é vinculado a três tipos básicos de energia, denominados *doshas* - *Vata*, *Pitta*, *Kapha* -, que se referem às características constitucionais, tendo predominância de um ou mais tipos em cada indivíduo.” (NAVOLAR, TESSER, AZEVEDO, 2008, p. 521) Para esta corrente os alimentos podem vir a desequilibrar ou harmonizar cada *dosha*.

através do estabelecimento de regras da alimentação e do cozinhar, do desenvolvimento de receitas. Ou seja, tanto a base argumentativa para que os seguidores façam uma receita ao aceitarem aderir a um determinado tipo de dieta, mas também instruções sobre como proceder quanto ao cotidiano e um determinado estilo de vida podem ser mais estruturados nesta plataforma. Ao ser indagada pela revista *Trip* o motivo pelo qual ela resolveu aderir ao *YouTube* como mais uma de suas plataformas de comunicação, Bela Gil respondeu: “No *YouTube*, quem manda sou eu. Quis ir pra lá para alcançar mais gente. Afinal, nem todo mundo tem TV a cabo”.⁵

Tomamos o ano de 2016 como base para a coleta do *corpus*. Inicialmente, navegamos por todos os vídeos do *Panelinha* (Rita Lobo) e do *Canal da Bela* (Bela Gil) publicados nesse ano. Ao todo revisitamos 145 vídeos de ambos os canais. Depois decidimos restringir o *corpus* de pesquisa à série *Comida de Verdade*, publicada no canal de Rita Lobo, e a alguns vídeos das séries *Desafio da Bela* e *Bela Responde* do Canal da Bela. A escolha das séries e vídeos baseia-se no fato de tal material busca muito mais argumentar por que praticar uma alimentação saudável no cotidiano é importante. O cozinhar aqui está muito mais atrelado a um hábito dentre tantos outros para que se tenha saúde e bem estar. Tal conteúdo se desprende do cozinhar como reprodução de receitas e traz a possibilidade do sujeito de ter controle sobre a fisiologia do corpo e de projetar um estilo de vida para si. Eles também tratam de explicar como tal alimentação deve ser praticada para que seja possível ajustá-la ao dia-a-dia.

Criamos três tabelas, uma por série, onde podemos identificar todos os vídeos que compõem o *corpus* de pesquisa. Nessa tabela é possível visualizar o título do episódio, data de postagem, tempo de duração, e descrição do conteúdo. Mais à frente, damos a conhecer o *corpus* descrito nas referidas tabelas.

2.1 Rita Lobo e o Panelinha

Em 2018, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO/ONU) agraciou Rita Lobo com uma medalha de honra ao mérito por seu trabalho em

⁵ A Bela Gil que os memes não mostram. Entrevista a revista *Trip* realizada em 19 out 2016. Disponível em: <<https://revistatrip.uol.com.br/tpm/entrevista-com-bela-gil-para-alem-dos-memes-ela-se-considera-preta-ou-branca-qual-e-o-segredo-de-seu-casamento>> Acesso em: 01 jan. 2019

defesa da alimentação saudável. Seus projetos têm como ideal “levar as pessoas para a cozinha e libertá-las dos alimentos ultraprocessados⁶”.

Figura 1 - Rita Lobo apresenta seu novo livro *Cozinha a quatro mãos*



Fonte: Site Panelinha

Rita Lobo vem, de fato, tornando-se uma das maiores porta vozes da *comida de verdade* no Brasil. Ela é também a criadora do site Panelinha ainda no ano de 2000. De lá para cá, em seus quase vinte anos de existência, o Panelinha tornou-se estúdio audiovisual, editora e *publisher* de livros, além de estar presente nas principais plataformas de mídias digitais (*Instagram, Facebook, YouTube e Twitter*) e de ter seu próprio programa de TV – o *Cozinha Prática* no GNT. Estar presente em tantas mídias tem tornado o *Panelinha* uma verdadeira empresa voltada para a produção de conteúdo de culinária e alimentação no país.

Seu conteúdo é aparentemente comum: ensinar o público a cozinhar através de “receitas que funcionam” – *slogan* do *Panelinha*. Nos últimos anos, contudo, observamos uma mudança de direcionamento neste conteúdo. Suas receitas, não se propõem apenas a funcionar, mas a proporcionar saúde e bem-estar para aqueles que aceitarem cozinhar não apenas esporadicamente, mas como estilo de vida. Em entrevista para o Estadão, Rita Lobo defendeu que cozinhar é:

Como ler e escrever, todo mundo deveria saber. Mas é como ler e escrever também, porque a gente não nasce sabendo. Você precisa aprender a cortar os alimentos, os métodos de cozimento, depois as combinações de sabor. Cozinhar é essencial para o ser humano. Não importa o jeito. O importante é que se tenha habilidade suficiente

⁶ Alimentos ultraprocessados são aqueles que passaram por técnicas e processamentos com alta quantidade de sal, açúcar, gorduras, realçadores de sabor e texturizantes. O objetivo do ultraprocessamento é tornar o alimento atraente, acessível, palatável, apresentar longa vida de prateleira e praticidade.

para chegar em casa e conseguir preparar um jantar em meia hora, sem que isso seja um sacrifício⁷

A fim de se manter alinhado aos ideais da *comida de verdade*, os ingredientes utilizados no Panelinha são, em sua maioria, fáceis de encontrar em todo o país e não podem ser muito caros. Rita usa, inclusive, a expressão “desgourmetizar” para indicar a busca por receitas simples. Além disso, procura levar sempre em consideração os hábitos alimentares brasileiros. Numa entrevista ao jornal Valor Econômico, declarou que um internauta encontra no Panelinha “nem sei quantas variações de arroz e feijão, mas só vai achar cinco receitas de cordeiro.”⁸

Nessa mesma entrevista, ela disse que a fidelidade ao conceito “comida de verdade” tem custos, mas que prefere manter-se assim. Em suas palavras: "Com a questão de não usar e não defender nenhum ultraprocessado, eu perco dinheiro, mas durmo feliz e ganho em credibilidade. [...] Criamos um público muito legal, muito interessado nesse assunto, que aproveita nosso trabalho. A gente transforma as vidas das pessoas”.

Ou seja, a *chef* tem consciência que o tipo de gastronomia que pratica extrapola os hábitos à mesa e chega aos estilos de vida. Para além das receitas em si e de sua empatia, seu trabalho passa pelo conhecimento que ela tem do perfil de seu público e da forma como ela gerencia a sua empresa. É esse conjunto que a faz ter tantos seguidores. Em matéria para a Agência de Conteúdo *República*, Rita afirmou que o próprio Panelinha acabou se tornando uma ferramenta de pesquisa: “Tenho todos os dados sobre o meu consumidor, além da minha experiência de estar há quase 20 anos me comunicando diretamente com ele, de uma forma muito próxima”⁹. Essa estratégia é uma ferramenta útil para ele aumentar sua audiência na TV e incrementar seu número de seguidores nas redes sociais. Por exemplo, todos os dias, a equipe Panelinha acompanha as dúvidas que chegam com a hashtag #RitaHelp. As perguntas são reunidas e a chef responde no programa semanal no canal Panelinha do YouTube. Portanto, as diversas mídias cumprem funções complementares. Além disso, fica clara aqui a importância da eficácia comunicacional para o trabalho de Rita Lobo.

⁷ “Todo mundo devia saber cozinhar”, diz a chef Rita Lobo. Estadão. 19 set. 2016 Disponível em: <<http://cultura.estadao.com.br/blogs/direto-da-fonte/todo-mundo-devia-saber-cozinhar-e-uma-experiencia-fundamental/>> Acesso em: 24/04/2017

⁸ Disponível em: <<https://www.valor.com.br/cultura/5213801/feijao-com-arroz-e-charme>>. Acesso: 08/01/2019

⁹ Disponível em: <<http://republicaconteudo.com/bendita-panelinha/>>. Acesso em 08/01/2019

Nessa mesma reportagem, Rita disse não pretender ter restaurantes¹⁰, vender alimentos, nem criar sua própria linha de comida. Sua ambição era - e continua a ser - mais simples: “O que eu quero é que as pessoas entrem mais na cozinha. Tudo que eu faço tem a ver com ensiná-las a cozinhar”¹¹.

Percebe-se que Rita Lobo coloca-se contra uma gastronomia marcada pelo consumo de luxo (produtos de alto preço e serviços sofisticados). A *chef* defende uma gastronomia desvinculada do consumo de luxo, dinheiro e de tendências comportamentais, mas a vontade e o desejo de todos e de cada um de querer comer bem dentro de suas possibilidades. Não é à toa que ela tem uma série no seu canal do *YouTube* nomeada *O que tem na geladeira?* e o seu site anuncia receitas da seguinte forma: *O que sobrou vira uma refeição nova e deliciosa, Aproveite os ingredientes da temporada*. Apesar desse discurso contrário ao consumo de luxo na culinária, Rita Lobo assina a coleção de louças *Acervo Panelinha*, vendida por redes comerciais que estão longe de serem populares (*Camicado*, *Tok & Stok*, *Spicy* e *Fast Shop*). O preço das peças chega a mais de R\$ 300,00 a unidade.

A própria produção do *Panelinha* não parece ser simples ou barata. O *staff* do *Panelinha* comporta cerca de vinte pessoas, além dos contratados de acordo com os projetos, como câmeras e fotógrafos. O estúdio próprio ocupa dois andares de uma casa na rua Augusta, no bairro Jardins, em São Paulo. Lá, a *chef* e sua equipe testam as receitas que vão ao ar numa cozinha de verdade, e não cenográfica, como ela gosta de ressaltar.¹² Uma reunião de pauta antecede a escolha das receitas de cada programa. O pessoal da arte decide os utensílios que serão usados no preparo e apresentação dos pratos. O visual de Rita fica a cargo de figurinista e maquiador. É comum o programa mostrar os erros de gravação, indicando que o programa é editado. O fato de ser editado, por sua vez, demonstra uma preocupação em garantir uma construção bem-acabada das receitas. É importante destacar que nos episódios do *Cozinha Prática*, do GNT, ao final do programa, Rita fotografa os pratos prontos. Toda essa preocupação não apenas com o visual da comida, mas também com o da cozinha e dos utensílios remetem a ideia de “espetáculo da alimentação” já referida.

¹⁰ Essa declaração saiu numa matéria de 2015. Em 2000, mesmo ano de criação do site *Panelinha*, Rita chegou a abrir um restaurante de cozinha tailandesa, chamado “O Oriental”, mas logo deixou o negócio com sua sócia e passou a se dedicar só ao site. O restaurante durou três anos.

¹¹ Disponível em: <<http://republicaconteudo.com/bendita-panelinha/>>. Acesso em 08/01/2019

¹² No post “Do lado de cá”, que faz parte da retrospectiva de 2008, o internauta pode assistir o *making off* da produção de um dos vídeos. Disponível em: <<https://www.panelinha.com.br/blog/ritalobo/retrospectiva-2018>> Acesso em: 21 jan. 2018.

No *Facebook*, a *fanpage* congrega quase 271.797 seguidores. No *Instagram*, são cerca de 418 mil (@editorapanelinha) e no *Twitter* 25,5 mil. No *YouTube*, o canal já acumula mais de 19 376 112 visualizações e 394 952 inscritos.¹³ Em 2015, o site já registrava mais de 2,1 milhões de *pageviews* mensalmente. Em 2019, o programa de Rita Lobo no GNT entra em sua 11ª temporada e ela já publicou oito livros¹⁴.

Rita Lobo já se envolveu em algumas polêmicas. Em 2017, uma internauta perguntou no *Twitter*: “Por que você não ensina maionese com óleo de coco e iogurte, em vez de gema e óleo?”. Rita respondeu : “1) porque não é maionese; 2) trate seu distúrbio alimentar. [...] Medicalizar a alimentação é distúrbio. Como comida, não nutrientes.” Fora do *Twitter*, ao comentar o ocorrido, a *chef* disse defender a dieta tradicional brasileira e a *comida de verdade*, o que inclui o uso de alimentos frescos na cozinha, sem conservantes e aditivos dos alimentos ultraprocessados, mas afirmou que não tolera a moda das dietas sem glúten ou lactose e a substituição de ingredientes tradicionais por novos alimentos, que vem sendo considerados o caminho mais curto para alcançar o ideal da boa forma e saúde.

O caso trouxe à tona o debate em torno da alimentação saudável. À época alguns especialistas chegaram a afirmar que a obsessão pelos benefícios nutricionais pode ser mesmo considerada um distúrbio alimentar, chamado de “ortorexia”¹⁵. Por trás do problema está também o *marketing* da indústria de alimentos, que vende produtos do dia a dia com ênfase em características nutricionais que supostamente os tornam melhores que outros. É o caso, por exemplo, dos probióticos e leites enriquecidos com cálcio, magnésio, ômega 3, etc. Tudo isso aponta para o fenômeno da medicalização da comida hoje - esse tema retornará adiante.

Figura 2 - Frame do episódio *Como fazer Tiramisu* da série *Cozinha 3 por 4*.



¹³ Dados atualizados em: 29 jan.2019

¹⁴ Pitadas da Rita, *Cozinha a quatro mãos*, *Cozinha prática*, *Panelinha: receitas que funcionam*, *Pão nosso*, *Comida de bebê*, *O que tem na geladeira*, *Cozinha de estar*.

¹⁵ Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/equilibriosaude/2017/02/1860513-ortorexia-o-disturbio-alimentar-de-quem-quer-ser-muito-saudavel.shtml>>. Acesso em: 08/01/2019.

Fonte: Canal Panelinha no *YouTube*.¹⁶

No *YouTube*, especificamente, Rita Lobo tenta trazer um conteúdo que dialogue com os demais projetos do *Panelinha*, possibilitando uma continuidade da discussão dos temas tratados em seus livros ou em outras mídias digitais.

A série *Comida de verdade* ilustra de forma exemplar as discussões que Rita vem trazendo para seu público sobre alimentação saudável – sendo também objeto de interesse desta pesquisa. A série comporta dez episódios e conta com a participação do professor e médico Carlos Monteiro, coordenador do NUPENS (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP). Professor Carlos executa um papel primordial para a série: ensinar como se alimentar de maneira saudável através do respaldo científico. Os oito vídeos que têm a participação de Carlos Monteiro seguem a dinâmica da entrevista, cabendo a ele, na posição de especialista, esclarecer questões de caráter nutricional sobre ingredientes e alimentos. Esse procedimento comprova a importância do discurso médico-científico atrelado à alimentação.

A sociedade do NUPENS com o grupo *Panelinha* também vem gerando outros produtos como livros e outras séries no *YouTube*, o que evidencia a influência do respaldo científico para nossas escolhas cotidianas. Vale ainda ressaltar que o NUPENS foi a entidade responsável por organizar o novo Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014. Esse novo guia substituiu as orientações antes baseadas na classificação da pirâmide alimentar¹⁷ pela classificação baseada no grau de processamento dos alimentos¹⁸. O guia é reconhecido internacionalmente, e foi apontado como “as melhores

¹⁶ No vídeo, Rita Lobo ensina receita do original *Tiramisu* italiano com o auxílio dos utensílios *Walita*. Toda a série é patrocinada pela marca *Walita*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5nR_RtZr8O4&t=24s> Acesso em: 01 jan. 2019

¹⁷ A Pirâmide Alimentar foi elaborada pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos em 1992. Ela indicava que o principal alimento a ser consumido deveria ser os carboidratos – como massas, pães e cereais, seguido pelas frutas e hortaliças, em sequência leite e derivados, junto com carnes e leguminosas. No topo da pirâmide, os alimentos que deveriam ser raramente ingeridos: doces e gorduras e alimentos com alto índice de proteínas. Na década de 1990, chegou-se à conclusão que era equivocado declarar a gordura totalmente prejudicial à saúde, pois alguns tipos, quando consumidos em quantidade ideal, não são prejudiciais.

¹⁸ O Guia Alimentar para a População Brasileira, divide os alimentos em quatro grupos: No Grupo 1 estão os “Alimentos minimamente processados”, que correspondem aos alimentos *in natura*. No Grupo 2 estão os “ingredientes culinários e industriais”, que normalmente não são consumidos sozinhos. No Grupo 3 estão os alimentos processados, fabricados pela indústria com a adição de sal, de açúcar ou de outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. No Grupo 4 estão os alimentos ultraprocessados, formulações industriais prontas para consumo, como lanches e sobremesas e produtos que necessitam de aquecimento.

diretrizes nutricionais do mundo”. Rita Lobo passou a atuar como divulgadora do novo *Guia Alimentar para a População Brasileira*

O conteúdo dos vídeos da série *Comida de Verdade* pauta-se principalmente na importância de cozinhar diariamente e sua relação com a saúde. Mas também são abordados outros temas com: técnicas culinárias, organização e planejamento de lista de compras, a higienização dos alimentos, como ler o rótulo dos ingredientes, o que é dieta, a escolha dos ingredientes que viriam a compor os pratos, dentre outros.

Todo o curso se passa dentro de uma cozinha em que Rita Lobo e o professor Carlos Monteiro tratam do tema como se estivessem em uma conversa. Contudo, não há uma tentativa de criar uma sensação de um ambiente familiar. Por exemplo: eles não sentam a mesa, mas não comem nem bebem nada durante os episódios. Tudo isto dá um tom sério, científico. Não é algo amador. Suas falas são ainda intercaladas com imagens de vários tipos de ingredientes diferentes, bem como imagens de pessoas cortando alguma verdura, mexendo algo em uma panela ou servindo algo já pronto, o que proporciona uma maior dinamicidade aos episódios.

A cozinha é bem organizada e decorada com elementos rústicos como: vasos em que foram plantadas algumas ervas, frutas, louças, e uma grande mesa em madeira de lei. Contudo, há também na cozinha uma bancada de inox – material conhecido por ser mais higiênico e profissional em ambientes culinários. Tudo isso compõe o cenário que revela uma mensagem: ali será o lugar em que a comida simples, de casa ganhará *status* de *comida de verdade* através do discurso científico.

A seguir, listamos os vídeos que compõe a série *Comida de Verdade*, do *Panelinha*, e que formam o nosso *corpus* de pesquisa:

Quadro 1 - Lista de vídeos da série *Comida de Verdade* do canal *Panelinha*

	Título do episódio	Data	Tempo de duração	Descrição
1	O que é alimentação saudável?	07/07/2016	7:30 min	São apresentados alguns princípios da <i>comida de verdade</i> .
2	Como mudar a alimentação de casa?	07/07/2016	7:49 min	No vídeo, são repassadas algumas dicas de planejamento para as compras de alimentos.
3	Como saber se o alimento é saudável?	12/07/2016	7:49 min	Esta aula é voltada para ensinar como ler os rótulos dos alimentos.
4	Como posso comer comida de verdade sem gastar mais?	14/07/2016	5:56 min	São ensinadas algumas estratégias para compras e reaproveitamento de alimentos.
5	Como fazer comida de verdade só para mim?	19/07/2016	6:38 min	O vídeo é direcionado para aqueles que moram sozinhos e que desejam aprender a cozinhar apenas para si.

6	Como cuidar da alimentação da família?	21/07/2016	5:37 min	Neste episódio busca-se esclarecer que cozinhar para a família deve ser uma atividade em conjunto e as crianças devem estar envolvidas no processo.
7	Como comer bem na rua?	26/07/2016	6:13 min	São elencados quais tipos de restaurantes devem ser evitados e quais devem ter preferência, bem como quais alimentos e bebidas devem ser escolhidos ao comer fora de casa.
8	Qual é a melhor dieta?	28/07/2016	6:43 min	São descritas as diferenças entre dieta restritiva e padrão alimentar. Aqui também é apresentado o Guia Alimentar para a População Brasileira.
9	Habilidades culinárias	02/08/2016	8:36 min	São dadas algumas recomendações de higiene e de segurança alimentar. Também são repassadas algumas técnicas básicas de corte e de refogado.
10	Utensílios indispensáveis na cozinha	02/08/2016	13:18 min	São apresentados os utensílios básicos da culinária, bem como sua utilidade no ambiente culinário.

2.2 Bela Gil e o Canal da Bela

Bela Gil apresenta dois programas exibidos pelo canal por assinatura GNT: o *Bela Cozinha*, que existe desde 2014, e o *Vida + Bela*, que estreou em 2017. No *Bela Cozinha*, a culinária recebe celebridades, pequenos produtores e especialistas em alimentação natural. Na sua estreia na TV, tanto suas receitas inusitadas (como a de churrasco de melancia), quanto algumas de suas declarações (como por exemplo, a de que ingeriu a própria placenta) causaram muitas polêmicas.

Bela ganhou grande visibilidade na mídia ao levantar inúmeras polêmicas em torno da alimentação como a apresentação de pratos inusitados como churrasco de melancia ou a até mesmo ao declarar que ingeriu a própria placenta. Mais que ingredientes inesperados, as escolhas da *chef* parecem circular em torno de uma pergunta: o que é comida? Será que só é possível comer melancia do jeito que sempre se comeu ou existem outras formas? Ou ainda: Se não é “permitido” comer placenta, por que é permitido comer coração de galinha? Embora não estejam objetivamente explícitos, tais questionamentos surgem de uma maneira mais lúdica: no ato de cozinhar e de comer. Sobre o tipo de alimentação é praticado por Bela Gil, ela afirmou em seu site:

Minha base culinária é a *comida de verdade*, ou seja, o alimento na sua forma mais natural possível, sem aditivos químicos ou ultra-processados. Já a minha nutrição tem como princípio a utilização dos alimentos – e diferentes dietas – como forma de prevenção e cura de doenças. Por isso, estudei algumas filosofias alimentares como

a macrobiótica e *ayurveda* que me asseguram a melhor forma de se alimentar visando a manutenção da saúde e como proceder naturalmente em caso de enfermidades.¹⁹

Apesar de ser formada em nutrição *ayurveda*, pelo *Ayurveda Center of New York*, em *health cooking*, pela *The New Scholl*; em iridologia, pelo *New York Center for Iridology*, Permacultura, Macrobiótica; em culinária natural, pelo *Natural Gourmet Institute*, em Nutrição e Ciência dos Alimentos, pela *Hunter College*; Bela Gil não tem diploma de nutricionista reconhecido no Brasil.

Em 2015, quando um jornal do Rio Grande Sul a identificou como “nutricionista”, o Conselho Regional de Nutricionista da 2ª Região do Estado afirmou que, sem o registro nacional, Bela não poderia indicar alimentos que ajudam na prevenção ou controle de doenças em seus programas, já que essa função seria exclusiva desses profissionais. À “época, sua assessoria respondeu dizendo que ela se auto-intitula “orientadora alimentar”, e não como “nutricionista”.

No mesmo ano, a apresentadora indicou o uso do pó de cúrcuma no lugar da pasta de dente, alegando que ele teria propriedades antissépticas, antibióticas e anti-inflamatórias, enquanto a ingestão de flúor estaria relacionada à fratura óssea, câncer de boca, hipotireoidismo. Tal evento provocou uma reação raivosa dos dentistas.

Figura 3 - Frame do vídeo *Tofu mexido com couve*



Fonte: Canal da Bela no Youtube²⁰

Hoje, parece que o público estranha menos suas propostas. Tanto é assim que no *Vida + Bela*, ela fala não apenas de alimentação saudável, mas de vida saudável em geral (consumo consciente, maternidade, etc). O programa é na realidade uma espécie de *reality*

¹⁹ Que tipo de alimentação eu sigo? Disponível em: <<http://www.belagil.com/faq/>> Acesso em: 01 jan. 2019

²⁰ Canal da Bela. No vídeo, Bela Gil explica como preparar a receita de Tofu mexido com couve. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=bwNdPk0Gnkg>> Acesso em: 01 jan.2019

show que acompanha o cotidiano da culinária. O texto de apresentação do site do programa esclarece:

Não bastava ser *chef* de culinária saudável, Bela Gil foi além, e hoje é um ícone de *lifestyle* que desperta curiosidade em muita gente. Mas como funciona esse estilo de vida na correria do dia a dia? No *reality* 'Vida + Bela' acompanhamos seu cotidiano [...] Acima de tudo, 'Vida + Bela' revela uma Bela real, ao alcance de todos aqueles que se interessam sobre o que ela fala e o que ela é.”²¹

Dentro desta perspectiva, a *chef* ainda possui parcerias com marcas que buscam seguir os preceitos de uma alimentação e de um estilo de vida mais “natural”. Com a Monama, fabricante de produtos orgânicos, ela colocou no mercado um melado de cana orgânico. Com o Brownie do Luiz, um brownie orgânico. Com a Morada da Floresta, uma coleção de fraldas e absorventes de pano. A Mãe Terra, fabricante de alimentos naturais e orgânicos, lançou uma linha de produtos com seu nome. A marca carioca de roupas Cantão tem uma coleção que leva seu nome. Percebe-se, assim, que o nome Bela Gil circula em um amplo mercado associado ao estilo de vida “natural”.

Além disso, Bela também apoia projetos sociais e está à frente do projeto Bela Infância, que busca ensinar crianças de escolas públicas e particulares de todo o país a se alimentarem melhor e combaterem a obesidade infantil.

Com quatro livros lançados²², ela recebeu em 2015 um prêmio da Revista Veja Rio pela sua atuação na disseminação da ideia de alimentação saudável. Em 2016, foi agraciada com a Medalha da Ordem ao Mérito da Gastronomia.

Em suas receitas, é comum Bela Gil usar ingredientes regionais, produtos exóticos e também as PANCS (plantas alimentícias não-convencionais). Diferentemente de Rita Lobo, Bela Gil enfatiza bastante a questão nutricional dos alimentos, com o intuito de adequar o paladar das pessoas a um cardápio considerado saudável.

No universo da *internet*, Bela também está presente em várias redes sociais, como é o caso do *YouTube*. A plataforma tem sido utilizada pela apresentadora para lançar diversas séries com o objetivo de abordar vários temas que tratem de um estilo de vida mais saudável em sua concepção de um modo geral, dentre eles: cozinhar, maternidade, marmitas, beleza

²¹ Disponível em: <<http://gnt.globo.com/programas/vida-mais-bela/>> . Acesso: 08/01/2019.

²² O seu primeiro livro, *Bela Cozinha – as Receitas*, recebeu da Gormand International Awards o prêmio de Melhor Livro de Culinária Brasileira de Autor Estreante e foi o livro de culinária mais vendido em 2014 e 2015. O seu segundo livro, *Bela Cozinha 2*, foi premiado como o Melhor Livro de Fotografia de Culinária Brasileira em 2015, sendo o livro de culinária mais vendido em 2016. Depois, ela ainda lançou o *Bela cozinha – Ingredientes do Brasil* e o *Bela Maternidade*.

natural, entrevistas, etc. Foram escolhidas duas séries do canal em questão do *corpus* da pesquisa: o *Desafio da Bela* e o *Bela Responde*.

Figura 4 - Bela Gil em parceria com a marca Cantão em seu perfil no Instagram.



Fonte: Perfil Bela Gil no Instagram²³

A série *Bela Responde* buscou contemplar as dúvidas mais frequentes dos seguidores de Bela Gil sobre alimentação. Os autores das perguntas não são identificados. Bela tenta responder defendendo sua concepção sobre a temática. Os vídeos dão dicas para que sejam cultivados hábitos de alimentação saudáveis, estimulando o consumo de determinados alimentos (fruta, soja, orgânicos, etc.) e desaconselhando o de outros (por exemplo, alimentos processados e bebidas açucaradas). Geralmente, os episódios em ambientes internos ocorrem com Bela Gil sentada olhando e falando direto para a câmera. Ao fundo sempre há vários livros dispostos em estantes, trazendo a percepção de que ela teria conhecimento suficiente para abordar o assunto. Este cenário comunica uma relação de saber-poder entre ela e seus seguidores, associando a ela uma percepção de detentora de um saber. A produção fica a cargo da produtora carioca Conspiração Filmes.

No ano de 2016 foram postados trinta e seis vídeos nessa série, todos bem curtos – em torno de 1 a 2 minutos – o que nos leva a questionar se é possível discutir sobre temas tão complexos em tão pouco tempo. Listamos a seguir os vídeos que compõem essa série em 2016:

²³ Disponível em: < <https://www.instagram.com/p/BpuKuXEnzNg/> > Acesso em: 01 jan.2019

Quadro 2 - Lista de vídeos da série *Bela Responde* do Canal da Bela.

	Título do episódio	Data	Tempo de duração	Descrição
1	Bebidas açucaradas	03/04/2016	1:50	A cantora Preta Gil é desafiada a não ingerir bebidas açucaradas por 10 dias.
2	5 dias sem produtos ultraprocessados	08/05/2016	2:13	Bela Gil desafia seu irmão José Gil a não consumir alimentos ultraprocessados por 10 dias.
3	Bela infância	05/06/2016	2:35	Astrid Fontenelle é desafiada a ensinar seu filho a se interessar mais pela cozinha.
4	10 dias sem leite e derivados	17/07/2016	3:18	A atriz Fernanda Paes Leme é desafiada a permanecer 10 dias sem ingerir leite de vaca ou derivados.
5	Faça leite caseiro	14/08/2016	2:06	A atriz Ingrid Guimarães é desafiada a fazer seu próprio leite vegetal.
6	Apenas água durante as refeições	11/09/2016	2:24	Bela desafia seus seguidores a permanecer sete dias bebendo apenas água durante as refeições.
7	10 dias sem carne	16/10/2016	4:04	O padre Fábio de Melo é desafiado a permanecer 10 dias sem ingerir carne vermelha.
8	30 dias sem açúcar	03/03/2017	5:42	Bela desafia seus seguidores a permanecer 30 dias sem consumir nenhum tipo de açúcar ou adoçante.

O *Desafio da Bela* consiste em uma série que teve início em março de 2016 com a proposta de desafiar o público a mudar algum tipo de hábito alimentar durante um determinado período através da restrição de alguns alimentos, como cortar o consumo de alimentos ultraprocessados por cinco dias, passar dez dias sem ingerir qualquer tipo de carne, etc. Embora o desafio seja divulgado em muitas redes sociais, é no *YouTube* que a culinária explica a importância da adesão ao desafio, quais regras deverão ser adotadas por seus seguidores e por quanto tempo se dará a experiência. A partir do que é estabelecido no vídeo, aqueles que participam do desafio podem postar publicações em várias redes sociais com a *hashtag* #desafiodabela, demonstrando os resultados ocasionados em sua alimentação durante o período. Em muitos casos, Bela convida personalidades para participar como estratégia para que o grande público também tenha interesse em aderir aos desafios.

Interessante observar aqui a relação entre o tempo e a restrição alimentar. Este tipo de abordagem remete a um tipo de experimento científico, em que os participantes submetem seu corpo limitam ou retiram um determinado item de sua dieta. A partir daí seria possível observar quais efeitos tais proibições provocam nos indivíduos. A seguir, listamos os vídeos que compõem a série *Desafio da Bela* no ano de 2016, além de mais um vídeo do ano de 2017, dada a significativa contribuição seu conteúdo proporcionou para a discussão aqui apresentada.

Quadro 3 - Lista de vídeos da série *Desafio da Bela* do Canal da Bela

	Título do episódio	Data	Tempo de duração	Descrição
1	O que são alimentos alergênicos?	26/02/2016	0:55	Bela responde algumas dúvidas sobre quais as principais substâncias presentes nos alimentos que podem causar alergias.
2	Devemos congelar os alimentos?	04/03/2016	1:14	Bela explica como funciona a técnica de congelar alimentos em casa.
3	Como a dieta pode ajudar no desequilíbrio hormonal?	11/03/2016	1:27	Bela apresenta quais alimentos devem ser consumidos ou evitados para auxiliar o equilíbrio hormonal.
4	Qual a recomendação para o consumo de ovos?	18/03/2016	1:06	Através desta pergunta, Bela busca esclarecer algumas questões de saúde relacionadas ao consumo dos ovos na atualidade.
5	Quais os benefícios do consumo da soja?	25/03/2016	1:09	Bela comenta quais as melhores formas de consumir a soja.
6	O consumo de leite faz mal?	01/04/2016	2:05	Bela traz algumas questões relacionadas à saúde e ao consumo do leite de vaca industrializado .
7	Os adoçantes naturais estévia e melado acidificam o sangue?	08/04/2016	0:40	Bela esclarece que apenas o melado de cana e a estévia são adoçantes que não acidificam o sangue.
8	Quais as melhores alternativas ao açúcar?	15/04/2016	0:59	Bela explica como substituir o açúcar refinado por opções mais “saudáveis”.
9	Como fazer sobremesas sem açúcar e sem adoçante?	22/04/2016	1:19	Bela apresenta algumas frutas que podem ser utilizadas para substituir o açúcar e o adoçante em sobremesas
10	Quais os benefícios do jejum?	29/04/2016	1:03	Bela explica por que o jejum pode trazer benefícios à saúde.
11	Que lanches rápidos podemos fazer ao longo do dia e à noite?	06/05/2016	2:21	Bela traz algumas dicas de lanches saudáveis e práticos.
12	Quais são os 3 piores ingredientes que consumimos?	13/05/2016	4:45	Bela aponta o açúcar, o sal e a gordura como os três piores alimentos para a saúde.
13	Comer muita fruta faz mal?	20/05/2016	3:03	Bela esclarece que até mesmo frutas, quando consumidas em excesso pode trazer malefícios para a saúde.
14	Produtos industrializados possuem os mesmos nutrientes que os naturais?	27/05/2016	1:02	No vídeo, Bela explica por que os produtos industrializados não possuem os mesmos nutrientes que os naturais.
15	Como substituir o leite no dia a dia?	03/06/2016	3:36	Bela comenta sobre os leites vegetais e apresenta algumas dicas de como prepará-los em casa.
16	Qual a sua opinião sobre suplementos alimentares?	10/06/2016	1:37	Bela esclarece quais os principais casos em que a suplementação deve ser aplicada e defende a importância da consulta a um profissional nestes casos.
17	Por que a alimentação saudável	17/06/2017	2:36	Bela explica que aderir a uma alimentação mais saudável hoje, provoca a saída de uma

	gera polêmica?			zona de conforto e isto acaba por gerar diferentes opiniões sobre o tema.
18	Qual o impacto dos alimentos industrializados?	24/06/2016	1:35	Bela ressalta que o maior impacto dos alimentos industrializados é o afastamento do homem da natureza.
19	Como fazer as crianças terem uma alimentação saudável?	01/07/2016	2:52	Bela salienta a importância da alimentação saudável na educação das crianças.
20	Por que orgânicos custam caro?	08/07/2016	1:42	Bela argumenta que o compromisso com valores sociais e ambientes acabam tornando os produtos orgânicos menos acessíveis.
21	Qual a merenda ideal para crianças?	15/07/2016	3:37	Bela apresenta algumas dicas para trocar opções de alimentos ultraprocessados por alimentos frescos e saudáveis para o lanche das crianças.
22	Qual a importância dos pequenos agricultores?	22/07/2016	0:48	Bela explica que grande parte dos alimentos consumidos hoje são provenientes da agricultura familiar.
23	Qual a diferença entre veganos e vegetarianos?	29/07/2016	2:30	Bela Gil tenta explicar a diferença do que seria o veganismo e o vegetarianismo tanto em termos de alimentação quanto em termos de comportamento e filosofia de vida.
24	Qual o melhor óleo para fritura?	05/08/2017	3:08	Bela explica por que e quais óleos são mais indicados para o processo de frituras.
25	O que são ayurvédica e dieta macrobiótica?	12/08/2016	3:12	Bela apresenta resumidamente os princípios das dietas ayurvédica e macrobiótica.
26	Crianças precisam de leite de vaca? Celíacos podem consumir aveia?	19/08/2017	2:34	Bela esclarece por que as crianças não precisam de leite de vaca e como é possível que os celíacos consumam aveia.
27	Devemos evitar alimentos crus à noite?	26/08/2016	2:13	Bela argumenta por que os alimentos crus não são indicados para serem consumidos a noite, de acordo com algumas filosofias alimentares orientais.
28	Quer saber sobre hábitos na gravidez e papinhas sem proteína animal?	02/09/2016	1:55	São indicados hábitos que devem ser cultivados na gravidez para contribuir para a saúde e o paladar do bebê. Bela também esclarece quais alimentos devem compor as papinhas do bebê.
29	Como pode substituir os ovos?	09/09/2016	2:14	São repassadas algumas receitas para ajudar a substituir os ovos na alimentação.
30	Como melhorar a distribuição e preços de orgânicos?	16/09/2016	2:38	Bela oferece algumas sugestões de como contribuir para uma melhor distribuição e preços dos orgânicos.
31	Quer dicas de café da manhã?	30/09/2016	2:27	São sugeridos alguns alimentos para compor um café da manhã mais saudável.
32	Quer trocar pão pela tapioca?	07/10/2017	1:19	Bela explica quais as principais diferenças entre o pão e a tapioca.
33	Como fazer frutas e verduras durarem mais na geladeira?	14/10/2016	2:07	Bela repassa algumas técnicas para que as frutas e as verduras durem mais tempo na geladeira.
34	Líquido durante as refeições atrapalha a digestão?	21/10/2016	1:46	Bela explica por que tomar líquido nas refeições não é aconselhável.
35	Como utilizar a biomassa de banana?	28/10/2016	3:01	Explica em quais preparações a biomassa pode substituir vários ingredientes de

				proteína animal.
36	Como ser vegetariano sem gastar muito?	04/11/2016	2:03	Bela esclarece por que a dieta vegetariana não mais onerosa que a dieta onívora.

3 COMO SE CONSTRÓI A IDEIA DO COZINHAR MODERNO: UM BREVE PERCURSO HISTÓRICO

Partimos do pressuposto de que comer e cozinhar são construções históricas e que sofrem transformações a partir das necessidades e diferentes condições de possibilidade do ser humano. Desde a pré-história até décadas mais recentes, o comer parece se constituir cada vez menos como uma necessidade e mais como forma de conceber o mundo. Contudo, o comer, de um modo ou de outro sempre esteve atrelado ao comportamento humano e sua relação com os acontecimentos a sua volta. Sendo assim, nossa proposta para este capítulo é trazer uma breve revisão histórica da percepção do sujeito sobre a alimentação.

3.1 Dos primórdios: a descoberta do fogo e suas consequências na alimentação

Discutir sobre o ato de cozinhar não é tarefa fácil, tendo em vista seu entrelaçamento a múltiplos campos de saberes, práticas, desejos: biologia, nutrição, cultura, prazer, poder, etc. Não nos resta outra opção a não ser abraçar o pacote completo. Voltar nossos olhos para o início, embora soe demasiado trabalho, parece ser a postura mais coerente com o propósito desta pesquisa.

Então, nos volvemos para o fogo e sua descoberta ainda na pré-história. Embora alguns defendam que a diferença entre o homem e os outros animais eclode com sua complexa capacidade de desenvolver e utilizar a linguagem, outros alegam que esta distinção começou antes: quando alguns de nossos ancestrais experimentaram colocar um pedaço de carne sobre o fogo. Essa ação acarretou consequências inimagináveis na época.

O primatologista Richard Wrangham (2009), por exemplo, defende a hipótese do cozimento. Para ele, tal atividade permitiu que nossos ancestrais evoluíssem. Se hoje o corpo humano é dotado de um tamanho específico de cérebro ou sistema digestivo, tudo isto seria efeito da comida cozida.

Os humanos estão adaptados ao consumo de alimentos cozidos da mesma maneira essencial como vacas estão adaptadas a comer capim, ou pulgas a sugar o sangue, ou qualquer outro animal está adaptado a sua dieta característica. Estamos adaptados ao regime de alimentos cozidos, e os resultados impregnam nossas vidas, de nossos corpos às mentes. Nós, seres humanos somos os macacos cozinheiros, as criaturas da chama. (WRANGHAM, 2009, p. 17)

Wrangham argumenta que uma dieta estritamente crudívera não seria capaz de suprir o corpo humano de toda fonte de energia necessária, isto por que o alimento cozido seria mais facilmente digerido que o alimento cru:

“(...) nossa limitada eficiência na digestão de alimentos crus deve-se ao fato de termos sistemas digestivos relativamente pequenos comparados com os nossos primos grandes primatas. Mas o tamanho reduzido de nossos sistemas digestivos, ao que parece, nos permite processar comida cozida com excepcional competência.” (WRANGHAM, 2009, p. 37)

Ao descobrir que os alimentos podem ser cozidos, o homem desenvolveu, na verdade, um tipo de tecnologia. O cozimento seria “uma maneira tecnológica de exteriorizar parte do processo digestivo.” (WRANGHAM, 2009, p. 49). Esta tecnologia parece haver tido impacto direto na fisiologia, visto que, a comida cozida proporciona mais calorias para quem a consome:

Quando nossos ancestrais começaram a obter calorias extras cozendo sua comida, eles e seus descendentes passaram a transmitir mais genes que outros de sua espécie que comem comida crua. O resultado foi uma nova oportunidade evolutiva. (WRANGHAM, 2009, p. 68)

Não se sabe até que ponto o alimento cozido provocou modificações em nossa fisiologia ou se a ele possibilitou a sobrevivência da nossa espécie através da seleção natural de um determinado tipo de biotipo. Mas o que de fato pode-se observar sobre o valor do cozimento para a espécie humana é a de que ele eleva “(...) a qualidade energética da comida, reduz o tempo de atividade do sistema digestivo e baixa os custos totais da digestão, o que acaba por deixar mais energia disponível para o cérebro.” (WRANGHAM, 2009, p. 98)

Wrangham (2009) levanta ainda a hipótese do cérebro social, a qual consiste no quanto o tamanho relativo do cérebro pode influenciar a inteligência social – algo imprescindível para o ser humano, visto que a vida em sociedade foi elementar para nossa sobrevivência. Para o cientista, cérebros maiores tendem a formar sociedades mais complexas. Mas o seu funcionamento demanda uma grande quantidade de energia. (WRANGHAM, 2009, p. 88 e 89)

Sozinha, contudo, a fisiologia não seria capaz de definir nossa condição de ser humano. Isto por que, desde que o primeiro pedaço de carne foi lançado ao fogo, algo mudou também no modo como nos relacionamos e passamos a atribuir sentido ao cozinhar. Reunir-se

em torno de uma fogueira possibilitou o surgimento dos mitos e das histórias – o que aponta para uma típica reação humana: racionalizar ou atribuir simbologias a natureza que nos cerca.

Mas concepções dinâmicas da natureza mostram-na claramente como um produto histórico, fruto de processos instáveis que jamais convergem para um ponto de equilíbrio, nos quais o homem está igualmente subsumido. É justamente da intervenção humana e, portanto, da cultura. (DÓRIA, 2009, p. 41)

Cozinhar possibilitou uma conexão diferente entre a natureza e o homem. Uma conexão não apenas de subsistência, meramente fisiológica, mas permeada de sentidos, de sociabilidade, de historicidade. O cozinhar desempenharia então um papel de mediar a relação entre a natureza e a cultura.

Foi a partir desta relação com a alimentação que o ser humano desenvolveu um novo modo de sociabilidade, aprendeu a controlar-se diante das chamas para não causar acidentes e a se mobilizar coletivamente para caçar a presa. Tudo isso revela um tipo de racionalidade sobre a comida que naquele momento girava em torno da caça.

Hoje, grande parte da humanidade não precisa caçar para subsistir. O cozinhar gira em torno de outras questões. Seria demasiado pretensioso para esta pesquisa ter como objetivo afirmar se, de fato, cozinhar pôde ou não nos tornar mais humanos. Mas podemos afiançar que o cozinhar e o alimentar-se revelam algo sobre a humanidade de cada tempo. Isto por que o ato de cozinhar e o alimentar-se não escapam às condições de possibilidade de cada época, ou seja, às construções sociais que operam nos diferentes períodos históricos.

3.2 Das transformações modernas na alimentação

A comida e as práticas que a cercam (alimentar-se e cozinhar, por exemplo) estão longe de serem temas isentos de significados, construções e percepções subjetivas. Isto fez surgir ao longo da história da humanidade inúmeros discursos disciplinares sobre o que, como e quando comer. Muitas vezes, estes discursos põem em disputa interesses econômicos, classes sociais, correntes filosóficas. A ideia do que é comida (e atrelado a ela questões sobre técnicas de cozimento, sabor, saúde) sofreu significativas mudanças a partir da modernidade.

O tema da alimentação associa-se aos campos da nutrição (saúde) e do gosto (gastronomia). Ao se falar de saúde, é possível pensar na busca por preservar o corpo em bom funcionamento, adiando ao máximo seu destino para a morte. A questão do gosto vincula-se a saciedade dos desejos, às vezes inconscientes ou reprimidos.

Nesse contexto, é importante pensar como a cultura perpassa a discussão sobre saúde através da alimentação. Certos alimentos e técnicas são considerados mais ou menos saudáveis a depender das percepções de cada tempo.

A descoberta das vitaminas presenteou o cru com uma nova imagem de comportamento “saudável” (quanto menos se cozinham os alimentos, mais se preservam suas qualidades nutricionais) que diverge radicalmente das linhas diretoras da dietética antiga, baseada principalmente na ideia da manipulação e dos longos períodos de cozimento. (MONTANARI, 2013, p. 75)

Segundo Montanari (2013), tanto na idade antiga como na medieval, havia uma percepção de que o prazer ao comer estava ligado à saúde. Se algo agradava ao paladar, era consequentemente considerado saudável. Ou seja, a dieta e arte gastronômica se complementavam e não havia dissenso entre elas. No início da Idade Moderna, isto começou a mudar, visto que a abrangência das descobertas químicas agregou à alimentação a discussão sobre o valor nutricional da composição dos alimentos. E muitas vezes, o sabor de um prato passou a ir de encontro ao que pregava a ciência.

A partir daí, foi necessária a instituição de uma pedagogia do paladar. Era preciso educar, ensinar ao sujeito o que comer. As escolhas alimentares passariam não apenas a serem guiadas pelo paladar, pela intuição ou por conhecimentos ancestrais, mas também pela ciência.

A comida não é “boa” ou “ruim” por si só: alguém nos ensinou a reconhecê-la como tal. O órgão do gosto não é a língua, mas o cérebro, um órgão culturalmente (e, por isso, historicamente) determinado, por meio do qual se aprendem e transmitem critérios de valoração. Por isso, esses critérios são variáveis no espaço e no tempo: o que em determinada época é julgado positivamente, em outra pode mudar de caráter; o que em um lugar é considerado uma guloseima, em outro pode ser rejeitado como repugnante. (MONTANARI, 2013, p. 95)

A comida tornou-se assim passível de disputas pela verdade. Ora, se os critérios para avaliar um alimento podem mudar de acordo com o lugar ou a época, fica evidenciado que eles respondem a determinados regimes de verdade. Embora a construção dessas verdades não ocorra de maneira espontânea, natural, muitas vezes ela é percebida pela sociedade como assim o fosse.

Para uma investigação retrospectiva, que parta de hoje em direção à Idade Média, parece claro que nossa ideia de cozinha e o sistema de sabores que para nós parece tão “naturalmente” preferível são diferentes demais daqueles que por muito tempo – não apenas na Idade Média, mas ainda há duzentos anos – os homens julgavam bons e buscavam nas comidas. A cozinha atual (italiana e europeia) tem um caráter

predominantemente analítico, ou seja, tende a distinguir os sabores – doce, salgado, amargo, azedo, picante, etc. – reservando a cada um deles um espaço autônomo, seja nos pratos individuais, seja na ordem da refeição. (MONTANARI, 2013, p. 97)

Portanto, a divisão dos sabores, embora possa soar familiar para muitos, nem sempre fez sentido ao Ocidente. Então, se até mesmo o modo como os sabores são categorizados pode vir a se modificar com o passar dos séculos, a percepção em relação a outros elementos pode, de igual maneira, passar por modificações. Um exemplo é a compreensão, em cada tempo histórico, a respeito do corpo ideal.

O valor da magreza, vinculado ao da leveza, da produtividade, da eficiência, parece propor-se como novo modelo cultural e estético somente no decorrer do Setecentos por obra dos intelectuais burgueses que se opunham à “velha ordem” em nome de novas ideologias e hipóteses políticas. (MONTANARI, 2013, p. 121)

O corpo magro foi instituído como ideal a partir da Modernidade numa tentativa política da burguesia emergente em se contrapor à aristocracia, símbolo de uma classe onerosa ao Estado e sustentada pela força de trabalho alheio.

3.3 Das condições do surgimento da gastronomia

O nascimento da gastronomia é marcado por transformações significativas do que vem a ser o gosto e a saúde. Ambos passam a ser compreendidos a partir de uma fisiologia e cientificização característica da Modernidade.

O período é então a década de 1770, quando surgem os primeiros restaurantes. Jean-Anthelme Brillat-Savarin foi um contemporâneo da Revolução Francesa, entusiasta dos prazeres à mesa e testemunha do surgimento dos primeiros restaurantes e da gastronomia em Paris. Em 1825, ele escreveu *A fisiologia do gosto*, obra considerada clássica sobre o tema, a qual ao registrar surgimento da gastronomia, mas nos traz um dado valioso: como a modernidade impulsiona novas compreensões sobre alimentação.

Brillat-Savarin esclarece que antes da criação dos restaurantes, eram poucos os estabelecimentos que serviam comida, e eles não conseguiam satisfazer a demanda por refeições daqueles que viajavam, especialmente em função de três razões: não serviam uma comida que agradasse, só funcionavam em horários específicos, atendiam somente sob encomenda (SAVARIN, 1995).

Os restaurantes surgiram justamente com o intuito de oferecer refeições que se adequassem ao estilo de vida daqueles que viajavam: preço justo e possibilidade de o cliente escolher que tipo de alimento gostaria de consumir naquele momento. Estas circunstâncias, por sua vez, possibilitam o surgimento da gastronomia.

Sob outro ponto de vista, à época, surgiu a preocupação do que viria a ser o comer bem. Novas premissas foram agregadas ao hábito de comer, entre elas a advertência de evitar os excessos, pois se constituía como o indício de uma busca por saciar a fome (algo comum a qualquer animal) e não pelo prazer à mesa (o que diferencia o homem dos demais seres).

A gourmandise é uma preferência apaixonada, racional e habitual pelos objetos que agradam o paladar.

Ela é inimiga dos excessos; todo homem que come até a indigestão ou se embriaga corre o risco de ser cortado da lista dos gastrônomos.

(...)

Sob o aspecto físico, ela é o resultado e a prova do estado sadio e perfeito dos órgãos destinados a nutrição.

Sob o aspecto moral, é uma resignação implícita às ordens do Criador, que, tendo nos ordenado comer para viver, nos convida a isso pelo apetite, nos estimula pelo sabor e nos recompensa pelo prazer. (SAVARIN, 1995, p. 133 e 134)

A preocupação com o efeito físico é outro elemento ressaltado pelo autor. O estado sadio dos órgãos seria o resultado de uma boa nutrição, ou seja, alimentar-se adequadamente estaria diretamente relacionado à saúde e ao bem estar.

Além disso, há o aspecto moral. Comer seria uma ordem divina, mas, diferentemente do trabalho, assinalado no Gênesis como castigo e, por isso, associado à culpa, comer deveria ser um ato prazeroso, desde que não houvesse excessos. Se a alimentação é uma obrigação moral, cuidar da saúde através da comida começou a ter um valor igualmente moral.

Nestes termos, a gastronomia nasceu, assim, em função dos seguintes fatores: a) uma tentativa de estabelecer uma quantidade de alimento adequada ao corpo, sem excessos; b) a preocupação sobre a nutrição do físico; c) a concepção moral de que o homem deve sentir prazer ao se alimentar.

Desde o seu início, a gastronomia mostrou-se preocupada com a saúde. Esta preocupação sobre o efeito dos nutrientes no corpo também está atrelada a busca por retardar ao máximo a velhice:

Uma série de observações exatas e rigorosas demonstrou que uma dieta suculenta, delicada e cuidadosa retarda por muito mais tempo os sinais exteriores da velhice. Ela confere mais brilho aos olhos, mais frescor à pele, mais firmeza aos músculos; e como é certo, em fisiologia, que a depressão dos músculos é que produz rugas, essas temíveis inimigas da beleza, também é verdadeiro afirmar que, nas mesmas

condições, os que sabem comer são comparativamente dez anos mais jovens que os que ignoram essa ciência. (SAVARIN, 1995, p.138)

Envelhecer passou a ser percebido como algo passível de controle. Embora o processo de envelhecimento se trate de um processo fisiológico do corpo, seria possível retardá-lo através da alimentação. Para que isto ocorra, no entanto, é preciso conhecer as substâncias e os nutrientes dos alimentos. É partir daí que começa o interesse da ciência pela alimentação.

Mas enfim, demasiado tarde talvez, os homens de ciência se aproximaram. Examinaram, analisaram e classificaram as substâncias alimentares, reduzindo-as a seus elementos mais simples. Sondaram mistérios da assimilação, e, seguindo a matéria inerte em suas metamorfoses, viram como ela podia adquirir vida. Acompanharam a dieta em seus efeitos passageiros ou permanentes, por alguns dias, por alguns meses, ou por toda vida. (SAVARIN, 1995, p. 60)

Examinar, analisar e classificar passou a ser o modo como o saber incidia sobre a alimentação, não apenas para produzir um tipo de conhecimento, mas para possibilitar que uma determinada dieta fosse adotada por toda a vida. Podemos observar, então, que a gastronomia não nasceu apenas com o intuito de preparar pratos com eficácia e que agradassem ao paladar. Desde seu início, ela esteve atrelada ao conhecimento sobre os nutrientes e como isso influencia a vida. O desenvolvimento de técnicas proporcionou este controle diário e constante:

A gastronomia governa a vida inteira do homem; pois os choros do recém-nascido reclamam o seio de sua ama de leite, e o moribundo recebe ainda com prazer a poção suprema que, infelizmente, não pode mais digerir. Sua influência se exerce em todas as classes da sociedade; pois é ela que dirige os banquetes dos reis reunidos, também é ela que calcula o número de minutos de ebulição necessários para que um ovo fresco seja cozido ao ponto. (SAVARIN, 1995, p. 61)

Interessante atentar para a frase: “a gastronomia governa a vida inteira do homem”. Verificamos que a potência da gastronomia para governar e sua influência sobre a saúde não são preocupações exclusivas da contemporaneidade. A partir da modernidade foi construída a percepção sobre a alimentação como uma obrigação moral de cuidar do corpo. Neste sentido, ter conhecimento sobre o que se come, seria algo fundamental. Isto abre precedentes para que se passe a ter um interesse científico sobre o tema, como ressaltado anteriormente.

3.4 Alimentar-se em tempos de indústria alimentícia

De acordo com Dória (2009), os estudos sobre nutrição se iniciam no século XIX, no mesmo período em que surgem as discussões sobre evolucionismo. Um personagem importante neste contexto foi John Harvey Kellogs, um dos primeiros a discutir sobre o nutricionismo. Para ele, existia uma proximidade entre as ideias de vida sã e a vida santa. A alimentação estava relacionada não apenas a questões de saúde, mas à moral. Ele defendia que a *gourmandise* sinalizava o declínio de uma sociedade, dando pouca importância às questões culturais atreladas à comida. Kellogs trouxe um ponto de vista mais funcional para a alimentação.

Kellogs dedicou-se especialmente à construção da dieta operária, pouco se importando com o fato de que isso tenha significado o massacre das diferenças culturais alimentares existentes entre os vários grupos étnicos que compunham o nascente operariado norte-americano – nada que os cereais matinais não pudessem substituir, segundo ele, com vantagens. Desse ponto de partida, fica mais fácil compreendermos a evolução das dietas utópicas – como a dieta mediterrânea, que nos promete longevidade – abrigadas no coração da medicina moderna. (DÓRIA, 2009, p. 37)

A estratégia argumentativa desse discurso torna-se eficaz a partir do momento em que ele prescreve ao sujeito como será possível a preservação de sua própria vida. Seus preceitos, contudo, podem vir a ser modificados a depender dos jogos de poder correntes.

Nos Estados Unidos, a partir da década de 1920, a indústria alimentícia buscava convencer os consumidores através do apelo da “vitaminomia”. Em outras palavras, a promessa de que a saúde ideal seria alcançada através do consumo das vitaminas presentes nos alimentos oferecidos no mercado tornou-se uma importante argumentação para vender (LEVENSTEIN, 2018). A publicidade rapidamente compreendeu este desejo humano, transformando a alimentação em um negócio altamente rentável.

As empresas de laticínios, por exemplo, passaram a trabalhar na difusão da ideia de que o leite não se tratava de alimento apenas para crianças, mas seria um alimento perfeito e completo com todos os nutrientes necessários também para adultos (LEVENSTEIN, 2018).

Figura 5 - Propaganda do Leite Moça na Revista Vida Doméstica

É lindo ver-se uma criança bem vestida: porém, gosando esta ao mesmo tempo de boa saúde é o supra-summo do ideal para uma mãe.

DUAS COISAS INDISPENSÁVEIS A TODAS AS MÃES SÃO POIS:



O BOM LEITE MOÇA
que é puro, rico em creme, que não se pode falsificar e substitue com vantagem o leite fresco. Segundo a opinião de sumidades medicas, é o unico que pôde fazer as vezes do leite materno na época difficil de serem desmamadas as crianças.

MÃES !! Peçam sempre os productos NESTLE', a saúde das crianças

A VENDA EM TODA PARTE

A FARINHA NESTLE'
que torna as crianças robustas, sadias e lhes mantém a saúde.
É porque ?
Porque os elementos nutritivos de que se compõe a FARINHA LACTEA NESTLE', não sómente o leite puro, a farinha de trigo e o assucar, mas ainda os phosphatos indispensaveis a formação dos ossos.

Fonte: Hemeroteca Digital da Biblioteca Nacional²⁴

Hoje, no caso dos alimentos lácteos destinados a crianças, há o consenso de que crianças até seis meses de idade devem alimentar-se apenas de leite materno ou fórmula láctea infantil (em casos em que não seja possível o aleitamento materno) – recomendação oficialmente adotada no país²⁵.

Tal perspectiva sobre a saúde da criança se distingue daquela concebida no Brasil no início do século. A concepção de que o leite era muitas vezes “fraco” tornava frequente o desmame precoce (MONTEIRO & NAKANO, 2001), sem culpabilizar a mãe neste processo. Tal fenômeno era denominado de hipogalactia.

Nessas circunstâncias, alguns produtos alimentícios encontraram uma possibilidade de expansão. Foi o caso do leite condensado e da farinha láctea. Embora não houvesse comprovações de que tenham sido criados com este intuito, foram amplamente utilizados para alimentar bebês no Brasil.

A propaganda acima circulou, em 1923, no periódico *Vida Doméstica*, e evidencia a associação deste tipo de alimento à boa saúde das crianças. No texto, encontramos a recomendação de médicos, apontando para um discurso da medicina a favor da indústria alimentícia. Fica claro ainda o trabalho da mídia e da propaganda desde o início do século em favor de determinados mercados e do lucro, tudo respaldado no discurso da saúde.

²⁴ Revista Vida Doméstica. Rio de Janeiro: 1923. Edição 050. Disponível em: <<http://memoria.bn.br/DocReader/830305/1997>>. Acesso em: 02 dez. 2018.

²⁵ Saúde da Criança: Nutrição Infantil. Ministério da Saúde, 2009. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf> Acesso em: 02 dez. 2018.

Mais recentemente, vale destacar o papel da comunicação de um modo geral para a propagação de um tipo de alimentação a serviço da produção do capital, especialmente no que diz respeito ao consumo de alimentos considerados mais rentáveis – como o caso da carne, produto de grandes corporações ao redor do mundo.

4 BIOASCESE, CULTURA DO CONSUMO E A ALIMENTAÇÃO NA CONTEMPORANEIDADE

Neste capítulo buscaremos refletir sobre como algumas modificações na percepção sobre o cuidado de si na contemporaneidade têm trazido consequências para a relação do sujeito com a alimentação. Tal fenômeno tem sido transpassado pela ascensão de uma cultura de consumo e uma bioascese, que acentuam valores centrados no indivíduo.

4.1 A bioascese

Para compreender as condições de possibilidade que fazem emergir a preocupação com a alimentação saudável no contemporâneo optamos por abordar o tema através das práticas bioascéticas e a cultura de consumo. Tal discussão teórica será fundamental para nossa pesquisa, uma vez que compreendemos que os discursos não nascem ao acaso, mas encontram-se latentes, a espera de circunstâncias que possibilitem sua emergência. Esta é uma compreensão cara para esta pesquisa, visto que, embora certos comportamentos e práticas sejam percebidos como naturais da nossa época, buscamos encontrar quais acontecimentos criam condições para que determinados discursos passem a fazer sentido e se tornem recorrentes para um determinado tempo.

O conceito da bioascese, proposto por Francisco Ortega (2008), busca, através do resgate das práticas ascéticas da antiguidade, compreender como se dá a constituição das identidades na contemporaneidade alicerçadas no corpo e na moral. Os ascetas antigos visavam à liberdade das vontades e compreendiam o corpo e a alma como interligados neste processo. Em outras palavras, os processos de subjetivação estavam atrelados à percepção e ao cuidado do próprio corpo. O prazer deveria ser buscado na mesma medida em que as necessidades deveriam ser saciadas. Epicuro defendia que a busca pelos prazeres naturais e necessários alicerçava a existência. Sua orientação é que se deveria comer o necessário e ter prazer naquilo que se come na mesma medida. A busca pelo prazer, contudo, não deveria ser regida pelo excesso.

Habituar-se às coisas simples, a um modo de vida não luxuoso, portanto, não só é conveniente para a saúde, como ainda proporciona ao homem os meios para enfrentar corajosamente as adversidades da vida: nos períodos em que conseguimos levar uma existência rica, predispõe o nosso ânimo para melhor aproveitá-la, e nos prepara para enfrentar sem temor as vicissitudes da sorte. (EPICURO, 2002, p. 41)

Epicuro defendia que saúde e felicidade estão de algum modo vinculadas, o bem-estar do corpo influencia a alma e vice-versa. O saudável é a busca pelo prazer nos desejos naturais – aqueles desejos intrínsecos à condição humana e sua subsistência – e não nos desejos inúteis. É o prazer dos desejos naturais que deve guiar a vida e a busca pela felicidade. Para Epicuro, nem a felicidade e nem o prazer se encontravam nos excessos.

Interessante observar a preocupação dos antigos com a dietética, o que aponta para uma preocupação do cuidado com o próprio corpo a partir de vários hábitos, incluindo os alimentares.

A dietética, parte fundamental da ascese greco-latina, está subordinada ao princípio geral da estética da existência, do cuidado de si, no qual o equilíbrio corporal é uma das condições principais da justa hierarquia da alma, um equilíbrio que se reflete no equilíbrio da *polis*. A dietética é um capítulo da vida política. (ORTEGA, 2008, p. 25)

Dessa maneira, a alimentação encontrava-se em uma dimensão moral, dada a responsabilidade do sujeito com relação ao cuidado com o corpo e o impacto que isto poderia refletir na *polis*. Cuidar de si na antiguidade também era concomitantemente cuidar da comunidade – o sujeito e a *polis* estavam associados um ao outro. Daí a importância política das práticas ascéticas nesse período histórico. A preocupação com os interesses alheios seriam o princípio do cuidado de si do homem antigo, seria esta sua motivação e, por isso, se constituía como um ato político.

Importante ressaltar (e talvez este seja um dos principais contrapontos com a bioascese, definida logo abaixo) que o culto excessivo ao corpo era desaconselhável, uma vez que o indivíduo dotado de uma postura narcísica poderia colocar-se acima dos interesses comuns e sociais. Isto poria em risco o equilíbrio da *polis*.

Foucault enxergou nas práticas ascéticas uma alternativa às disciplinas modernas, já que dispõe de ferramentas para a “tematização da subjetividade não mais como resultado de práticas disciplinares e sim como constituição de si, ativa e autônoma, mediante as práticas de si (ascese)”. (FOUCAULT apud ORTEGA, 2008, p. 30) – e este é outro ponto importante para compreender a bioascese na contemporaneidade.

Na atualidade, temos assistido a um renascimento do cuidado de si a partir da alimentação, dos cuidados estéticos ou filosofias que pregam o bem-estar do corpo e da mente. Para Ortega (2008), estas práticas diferenciam-se da ascese antiga. Ele irá denominar este novo modelo de vida de bioascese. Esse pensador defende que tais práticas irão demarcar

mudanças tanto na relação do sujeito com si próprio, mas também quanto ao outro, criando novos tipos de sociabilidade.

Na biossociabilidade criam-se novos critérios de mérito e reconhecimento, novos valores com base em regras higiênicas, regimes de ocupação de tempo, criação de modelos ideais de sujeito baseados no desempenho físico. As ações individuais passam a ser dirigidas com o objetivo de obter melhor forma física, mais longevidade, prolongamento da juventude, etc. Todo um vocabulário médico-fisicalista baseado em constantes biológicas, taxas de colesterol, tono muscular, desempenho físico, capacidade aeróbica populariza-se e adquire uma conotação “quase moral”, fornecendo os critérios de avaliação individual. Ao mesmo tempo todas as atividades sociais, lúdicas, religiosas, esportivas, sexuais são resignificadas como práticas de saúde. O que alguns autores denominaram de *healthism* ou *santé-isation*, e que pode ser traduzido como a ideologia ou a moralidade da saúde, exprime essa tendência. *Healthism* é a ideologia, a forma que a medicalização adquire na biossociabilidade. (ORTEGA, 2008, p. 43)

Por conseguinte, não se trata de uma crítica à relevância do campo da saúde, mas a esta moralidade da saúde que adquire forma através das mais diversas incumbências cotidianas. O *Healthism* seria esta estrapolação ideológica com o corpo do campo da saúde. Nesta compreensão, a preocupação com o desempenho físico do sujeito torna-se uma pauta pública, um modo de sociabilidade, de interação em que são cobradas de um modo ou de outro a preservação do corpo.

Percebe-se, desse modo, um ponto de virada. Na contemporaneidade, a bioescese é marcada por uma exacerbada preocupação com a saúde, sendo muitas vezes invertido o papel do sujeito com relação ao corpo. Se na antiguidade, o cuidado com o corpo era caracterizado por um valor simbólico para a construção da subjetividade, na atualidade, o sujeito passa a viver para o corpo, para garantir seu estado de saúde pleno, seu bem estar e sua máxima longevidade: “Já não é o corpo a base do cuidado de si; agora o eu existe só para cuidar do corpo, estando ao seu serviço.” (ORTEGA, 2008, p. 43). Esta “externalização” da subjetividade demarca a cultura do bem-estar dos nossos dias. Praticamente qualquer esfera da vida é invadida pelo discurso da saúde – o que torna o corpo um verdadeiro *alter ego* do sujeito:

Não nos enganemos: ao fazer do corpo um *alter ego*, a afirmação de uma identidade provisória, corremos um risco enorme. Na nossa cultura somática, a aparência virou essência, os “condenados da aparência” são privados da capacidade de fingir, de dissimular, de esconder os sentimentos, as intenções, os segredos, uma capacidade presente na cultura da intimidade que se tornou obsoleta. (ORTEGA, 2008, p. 43 e 44)

O demasiado cuidado com o corpo tem tornado o sujeito um “condenado da aparência”, já que expor seus pensamentos, emoções, atitudes, práticas e até mesmo sua intimidade, torna-se praticamente uma obrigação existencial. Quem não aparece, não se expõem, é merecedor do descrédito. Além disso, a forma como a sociabilidade se dá passa muitas vezes a ser regida por interesses ditados pela lógica do consumo:

A forma de sociabilidade originada desse processo constitui uma socialização apolítica que visa à construção de grupos de interesses privados, sem a articulação comum com interesses gerais de raça, classe, estamento, entre outros, e tem como finalidade principal a capacidade do sujeito para se integrar e se adaptar de modo flexível ao mercado de consumo. (ORTEGA, 2008, p. 49)

O cozinhar e o discurso sobre alimentação saudável estariam perfeitamente encaixados nesta perspectiva, já que ao mesmo tempo em que estariam relacionados a uma preocupação com o corpo, também fomentam uma sociabilidade em torno do interesse de um determinado grupo: daqueles que se preocupam com o bem-estar do corpo através da alimentação.

Interessante observar que o cuidado com o corpo não é, contudo, uma livre escolha do sujeito. Antes se impõe como um imperativo e um estado de vigilância constante – sobre si próprio e sobre o outro. Trata-se de um narcisismo que se torna institucionalizado, cobrado e ao qual foi acrescentado a disciplina e o controle (ORTEGA, 2008). Não basta apenas alcançar o corpo idealizado, é preciso mantê-lo.

Desse modo, a ordem moral não apenas se abriga no corpo, mas exerce domínio sobre ele, tanto através do controle de seu funcionamento, mas também através da identidade de cada indivíduo.

A nossa obsessão com o domínio do corpo, das suas performances, movimentos e taxas substitui a tentativa de restaurar a ordem moral. O corpo torna-se o lugar da moral, seu fundamento último e matriz da identidade pessoal. (ORTEGA, 2008, p. 40)

Seguindo esta compreensão, a moral atribui ao sujeito a obrigação do cuidado sobre o seu corpo. E este cuidado pode ser verificado através da saúde, do desempenho, da juventude. As normas sociais passam a reger não apenas as condutas com relação ao outro, mas com relação a si próprio. Pode-se inferir, portanto, que tal ponto de vista gera um juízo de valor negativo para a doença, para o corpo fora do padrão e consequentemente para o indivíduo que não se enquadra nas normas preestabelecidas:

A ideologia da saúde e da perfeição corporal nos faz acreditar que uma saúde pobre se deriva exclusivamente de uma falha de caráter, um defeito de personalidade, uma fraqueza individual, uma falta de vontade (...). Nessa linha de pensamento, os novos estultos, os fracos de vontade, merecem as doenças que contraem, tendo em vista toda a problemática estar reduzida à falta de controle, à acrasia. Eles são alvo legítimo de repulsa moral e de ostracismo social. O sofrimento do outro não é reconhecido. Ele é fruto de sua própria culpa. (ORTEGA, 2008, p. 47)

Embora em um primeiro momento seja possível encontrar semelhanças das atuais práticas de cuidado do corpo com a ascese antiga, é importante destacar algumas divergências basilares entre elas. Primeiramente, hoje, tais hábitos estão fortemente atrelados a uma percepção individualista do ser o que iria totalmente de encontro à proposta dos antigos em buscar o bem comum através do cuidar de si. Além disso, a bioascese não parece estar comprometida com a transcendência do ser, mas com o bem estar físico por si próprio. O sujeito a serviço do corpo nos aponta para um mundo marcado por catástrofes em tantas escalas, que a busca por um mundo mais justo para todos é encarada com ceticismo. Importar-se apenas consigo parece ser um caminho menos doloroso.

Apesar das práticas de bioascese parecerem estar mais próximas das práticas do *self* da Antiguidade do que das disciplinas, elas são no fundo, formas de disciplinamento corporal. As ascèses clássicas visavam à transcendência do corpo e ao bem comum, à autossuperação, ou contato com a divindade. As práticas bioascéticas, em contrapartida, são práticas apolíticas e individualistas, faltando nelas a preocupação com o outro e com o bem comum. Perdemos o mundo, ganhamos o corpo. O interesse pelo corpo gera o desinteresse pelo mundo; a hipertrofia muscular se traduz em atrofia social. (ORTEGA, 2008, p. 47 e 48)

Este interesse pelo corpo não vem desacompanhado, mas atrelado à lógica do consumo vigente na contemporaneidade.

A compulsão consumista foi canalizada para os produtos de saúde, *fitness* e beleza (o que os norte-americanos chamam de *commodification* dos artigos de saúde), e a ambivalência se traduz na tentativa de reprimir qualquer desejo que prejudique a procura de saúde e de perfeição corporal. (ORTEGA, 2008, p. 38)

Sendo assim, as práticas de consumo passam a desempenhar um papel importante no que diz respeito à promessa de bem-estar e felicidade, conectada a percepção de que o sujeito é responsável por cuidar de si. A preservação da saúde irá garantir que o sujeito continue a consumir pelo maior tempo possível. Neste sentido, o direito inviolável à vida, passa a ser o dever irrevogável do consumo. Consume-se para preservar a vida, preserva-se a vida para que o consumo seja perpetuado durante toda existência do sujeito. Na contemporaneidade, a saúde cumpre o importante papel de conservar o sujeito na cadeia do consumo.

4.2 A cultura do consumo

Para compreender em que se caracteriza a cultura do consumo iremos pautar nossa discussão em dois teóricos que se debruçaram sobre seus estudos sobre este tema. O primeiro deles, Don Slater (2002), buscou identificar na cultura do consumo não apenas as contínuas mudanças enfrentadas no âmbito da contemporaneidade. Para ele, a cultura do consumo está intimamente ligada à consolidação da modernidade e suas implicações econômicas, políticas e sociais. Isto por que, tanto as instituições como as infra-estruturas e as práticas, que possibilitaram seu surgimento, têm suas origens neste período. Além disso:

Na medida em que “o moderno” se estabelece com base em uma visão de mundo vivenciada por um agente social que é supostamente livre e racional enquanto indivíduo, dentro de um mundo produzido pela organização racional e pelo saber científico, a figura do consumidor e a experiência do consumismo são ao mesmo tempo típicas do novo mundo e parte integrante de sua construção. (SLATER, 2002, p. 18)

Outra consideração importante reside no fato de que foi através do consumo enquanto prática que foi possível tornar a vida cotidiana como um processo de construção da individualidade. Sendo assim, não é por acaso que o sujeito toma forma ao mesmo tempo em que o consumo moderno surge – estando ambos, intrinsecamente correlacionados.

Outra consideração relevante feita por Slater (2002) trata do quanto torna-se possível avaliar tanto o progresso econômico quanto a liberdade individual por meio do consumo – funcionando como índice capaz de avaliar o sucesso do sujeito dentro da lógica moderna.

Já partir da contemporaneidade, o consumo passará a desenvolver um novo papel na sociedade. Featherstone (1995) defende o consumo não enquanto uma mera consequência da produção na sociedade capitalista, mas como uma cultura que se instaurou no pós-modernismo.²⁶ A produção na era pós-industrial possibilitou uma oferta excessiva de bens de consumo, o que impulsionou a sociedade a consumir uma maior quantidade de produtos. A constante renovação de produtos e necessidades tem alcançado escalas nunca antes imaginadas, muitas vezes atuando como norteadora do comportamento da sociedade

²⁶ Ao utilizar o termo “pós-modernismo”, Featherstone (1995), busca abordar as mudanças vivenciadas na sociedade no campo das artes, da acadêmica, do consumo, da circulação de bens simbólicos, das práticas cotidianas e como tais modificações irão refletir uma cultura que se instaura a partir da década de 1960.

contemporânea. É importante compreender esta singularidade ao comparar com o consumo em outros momentos da história da humanidade.

Mas não é a simples oferta que naturalizou a prática do consumo na contemporaneidade. Outras motivações foram cruciais para associar o consumo a nossa cultura como a satisfação e o *status* ao adquirir determinados bens ou serviços, além do prazer emocional proporcionado pelo consumo ao trazer a tona, desejos, sonhos que perpassam o imaginário (FEATHERSTONE, 1995).

Diante de tais considerações, pode-se inferir sobre a complexidade das decisões e escolhas de consumo. Seguindo este raciocínio, a alimentação, enquanto prática de consumo torna-se igualmente complexa diante das infinitas possibilidades de ingredientes, das dietas que surgem constantemente, das “descobertas científicas” que “vilanizam” ou enaltecem um novo alimento a cada dia. Ainda poderíamos acrescentar a este leque de possibilidades aquelas escolhas politicamente mais corretas do ponto de vista ambiental ou social ou ainda as filosofias religiosas que prescrevem determinados alimentos e condenam outros. Também é possível citar a luta que se trava pelo corpo, especialmente o feminino, diante de um padrão imposto de um corpo eternamente jovem, esbelto e sensual, o aumento considerável de distúrbios alimentares e o contradiscurso que busca libertar o corpo de tais normas.

Desse modo, decidir o que comer não se constitui como uma tarefa simples na cultura de consumo. Esta enorme gama de possibilidades mercadológicas e discursivas torna possível a transmissão de conceitos, identidades, bem como diferenças sociais. Mais que isso, os sujeitos passam a ser impelidos a expressarem-se através do consumo. Tal atividade, contudo, além de ter se tornado um tanto quanto complexa diante da quantidade de possibilidades, ainda exige que seus adeptos dominem toda uma semântica de classificações de produtos, tipos de fabricação, insumos, marcas etc. Para adentrar em tais “clãs”, é preciso que os consumidores dediquem-se, invistam tempo e dinheiro em cursos, viagens, livros (capital simbólico e cultural), além da compra do produto em si (FEATHERSTONE, 1995). A importância das práticas de consumo se daria, desse modo, também na representação de pertencimento a uma determinada classe ou grupo.

As práticas associadas à alimentação, por exemplo, exigem de seus adeptos a busca por informações e conhecimentos técnicos para que possam aplicá-las em seu cotidiano. Um interessante exemplo disso na contemporaneidade é a relação do movimento vegano e a alimentação. De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira, a filosofia vegana, adota dentre outras práticas, a dieta do vegetarianismo estrito, ou seja, não utiliza qualquer produto

de origem animal na alimentação.²⁷ Tal posicionamento torna a prática do veganismo em si, muitas vezes desafiadora, uma vez que o consumo de produtos de origem animal é muito mais habitual e difundido na contemporaneidade, especialmente no Ocidente. Desse modo, ao optar por tal estilo de vida é preciso buscar as informações necessárias, comprar livros, fazer cursos, ir a nutricionistas, fazer exames médicos com frequência, etc. Ou seja, é preciso acessar as práticas de consumo atreladas a este modo de viver.

Featherstone explica que para compreender o fenômeno da cultura do consumo, é preciso observar duas dimensões:

Isso envolve um foco duplo: em primeiro lugar, na dimensão cultural da economia, a simbolização e o uso de bens materiais como “comunicadores”, não apenas como utilidades; em segundo lugar, na economia dos bens culturais, os princípios de mercado – oferta, demanda, acumulação de capital, competição e monopolização – que operam “dentro” da esfera dos estilos de vida, bens culturais e mercadorias. (FEATHERSTONE, 1995, p. 121)

Não se consome apenas por uma mera questão de sobrevivência, mas para comunicar. A cultura é absorvida pela lógica da produção e adentra a vida privada, criando estilos de vida. Não necessariamente o uso de um determinado bem estará associado a sua utilidade, mas quais valores, desejos, imagens eles simbolizam.

A preocupação com o estilo de vida, com a estetização da vida, sugere que as práticas de consumo, o planejamento, a compra e a exibição dos bens e experiências de consumo na vida cotidiana não podem ser compreendidos simplesmente mediante concepções de valor de troca e cálculo racional instrumental. (FEATHERSTONE, 1995, p. 123)

Compreende-se assim, que o consumo apresentado na mídia extrapola o apelo a compra de um determinado produto ou serviço, trata-se de uma forma de vida. O que se vende é uma forma de vida inteira, “completa”. O sujeito passa a desejar não apenas um determinado objeto, mas toda uma projeção de uma realidade inalcançável – uma miragem de uma vida que quanto mais se busca, a mesma distância permanece.

Os novos heróis da cultura de consumo, em vez de adotarem um estilo de vida de maneira irrefletida, perante a tradição ou o hábito, transformam o estilo num projeto de vida e manifestam sua individualidade e senso de estilo de vida. (FEATHERSTONE, 1995, p. 123)

²⁷ Sociedade Vegetaria Brasileira. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e>> Acesso em 17 nov. 2018

O estilo de vida torna-se alvo de verdadeiro projeto pessoal. É diante destas circunstâncias que o corpo se torna então lugar de expressão de um sujeito atravessado por este estilo de vida fruto da cultura do consumo: para aqueles que almejam uma vida *fitness*, um corpo musculoso, definido e consumidor de suplementos proteicos; para os veganos, um corpo livre de crueldade e violência; para as sobreviventes da anorexia e da bulimia, um corpo liberto dos padrões que não se intimida em expor sua barriga sobressalente.

Importante destacar, diante de uma conjuntura neoliberal, que a saúde sempre irá perpassar qualquer que seja o debate. Ao se falar em corpo, em algum momento o discurso sobre a saúde irá emergir, lembrando que é preciso sempre vigiar o seu funcionamento.

As práticas bioascéticas, a cultura de consumo e papel da mídia como porta-voz de uma pedagogia que busca educar o sujeito são alguns dos elementos que possibilitaram a emergência da preocupação com a saúde através da alimentação de uma maneira diferente do que ocorreu nos demais períodos da história.

Embora a preocupação com a saúde e a alimentação não se trate de uma novidade, a contemporaneidade acrescentou outras implicações e polêmicas ao tema. Estes discursos nem sempre são claros, óbvios e coerentes, sendo muitas vezes contraditórios e controversos. O que propomos neste trabalho é demonstrar como é possível observar uma disputa em tais discursos. Se a simplicidade, já foi uma condição para ter saúde como descreveu Epicuro, hoje são outros elementos que entram neste jogo.

Ao ser impelido a escolher um determinado tipo de dieta, o sujeito encontra-se em uma espécie de encruzilhada primeiramente discursiva (primeiro se convence sobre o que se deve comer). Logo em seguida, convencido de que está diante das escolhas “corretas”, o indivíduo passa a introduzir práticas em sua rotina e a consumir não apenas alimentos alinhados à dieta escolhida, mas todo um estilo de vida – incluindo o ato de cozinhar.

Não bastassem as distintas práticas sociais e discursivas relacionadas aos atos de comer e cozinhar concorrerem entre si pela verdade no terreno alimentar, o próprio setor da alimentação é hoje o detentor da verdade sobre o sujeito. Denise Sant’Anna (2003) defende a tese de que a “vontade de verdade”, antes investida no sexo, migrou para as experiências alimentares. Esse seria o principal motivo de atualmente a comida ser foco privilegiado de atenções e prazeres, bem como de inúmeros medos, riscos e expectativas.

Enquanto, nas décadas de 60 e 70, era a sexualidade que ocupava o lugar preferido para o conhecimento do próprio corpo, agora, a alimentação tende ganhar um destaque inédito, funcionando como um "índice identitário fundamental". Por conseguinte, há muitos casos em que a comida é considerada (tal como o sexo) uma experiência que envolve grandes liberdades e prazeres, mas, também, muitas coações, proibições e tabus; afinal, se muitos já "transaram" às escondidas, hoje há

uma enorme quantidade de pessoas que comem às escondidas. Segundo esse ponto de vista, comer uma barra de chocolate ou uma feijoada pode parecer uma transgressão às normas exigidas por alimentação julgada equilibrada. (SANT'ANNA, 2003, p.42)

Para demonstrar sua hipótese, Sant'Anna (2015) aponta quatro acontecimentos que alavancaram a alimentação para o lugar da verdade sobre o sujeito: 1) o aumento da vontade de saber sobre a culinária e a comida, 2) a importância que a cozinha adquiriu no interior das residências, 3) o crescimento dos casos de distúrbio alimentar associado ao aumento da publicidade sobre os mesmos, 4) a ampliação e espetacularização das práticas ligadas aos atos de comer e cozinhar.

Segundo a autora, tal como a sexualidade no passado, conhecer os hábitos alimentares de alguém se tornou, em certa medida, saber mais sobre sua subjetividade e desejos íntimos. Não é à toa que hoje em dia celebridades, especialmente femininas, são convidadas a divulgar o que comem e fazer propaganda dos regimes que adotam para emagrecer. Paralelamente, Denise Sant'Anna ressalta a crescente “vontade de saber” da população a respeito do teor nutricional dos alimentos. Interesse incentivado por nutricionistas, médicos e *chefs* de cozinha que o tempo todo alertam para importância de se ler os rótulos em busca do percentual de calorias, proteínas e gordura dos alimentos. Acredita-se que só dessa forma se pode gerenciar melhor a saúde a partir daquilo que se come.

A comida tende a ser [...] analisada em suas propriedades calóricas, calculada em carboidratos, verificada no nível de seus riscos ou de sua segurança. Assim como já havia ocorrido com o sexo, doravante, ao inserir a verdade na experiência alimentar, aqueles que ignoram seus significados científicos e seus efeitos no organismo podem parecer não apenas pessoas que se alimentam mal mas pessoas doentes no âmago de suas existências. Comer mal assim como ser indiferente ou ignorar esse mal denunciam não apenas que se vive mal mas também que se é mal de várias maneiras: mal-educado, mal amado e mal resolvido. Assim como ocorreu com o sexo, ao se inserir a verdade no terreno alimentar começa-se a falar de comida de maneira séria e, não por acaso, recentemente, os cursos universitários de gastronomia se espalharam pelo país, assim como a ideia de uma formação científica para a área. (SANT'ANNA, 2015, p.87-88).

A pesquisadora destaca também que a representação da cozinha mudou. Se antes era o lugar do trabalho doméstico pesado, onde se produzia sujeira e bagunça; desde o final dos anos 50, passou a ser apontada como um lugar funcional, prático, confortável e belo. A moda da cozinha americana e em particular os eletrodomésticos coloridos e “fáceis de limpar” comercializados nas décadas de 60 e 70 do século passado são alguns dos elementos que permitiram a conjugação entre trabalho e prazer. Hoje, os eletrodomésticos seguem

encantando o consumidor e o ato doméstico de cozinhar chega às “varandas *gourmet*” dos apartamentos.

Denise não deixa de fora de seu diagnóstico o fato de problemas como obesidade, anorexia e bulimia, anteriormente restritos aos consultórios médicos, agora figurarem nas telas dos *reality shows*. Esse contexto mostra uma aliança perversa entre crescimento de casos de distúrbio alimentar, mídia e indústria de medicamentos.

Por fim, ela ressalta que a comida vem se tornando o grande espetáculo do contemporâneo. A autora lembra que a ampliação da variedade alimentar e quantidade de alimentos atualmente disponíveis ganhou força com o surgimento dos supermercados, hipermercados e a proliferação dos *fast-food* e *self-service*.

Outra observação importante de Sant’anna (2015) diz respeito à função que as imagens desempenham no campo da alimentação. Segundo ela, nossa época é a de uma visibilidade pública inusitada para o tema, e as imagens de comida produzidas pela mídia ganham destaque nesse cenário.

A estética dos pratos e a tecnologia voltada para os mesmos objetiva, por meio da contemplação visual, ativar o paladar e dar água na boca. Assim como ocorreu com o sexo, em sua imensa exploração visual capaz de incitar permanentemente o desejo e a vontade de ser desejado. (SANT’ANNA, 2015, p. 88).

Levando em consideração esse contexto, Sant’Anna sustenta que a comida deve ser “deliciosamente fotogênica”. De forma inversa ao prazer suscitado pelas imagens que “dão água na boca”, ela mostra também que “o intolerável na comida é sempre o lugar avesso à fotogenia, o ponto cego do totalitarismo midiático”.

Mais curioso ainda foi o resultado obtido com a pergunta: "a qual alimento você tem aversão?" Aqui, as respostas escaparam totalmente das referências médicas e das comidas consideradas universais ou "internacionais", para recaírem sobre pratos e temperos bastante regionais. Esta tendência indica que é por meio das intolerâncias que encontramos mais facilmente a presença das comidas do sertão, do cerrado e de outras regiões ainda pouco exploradas pelo turismo no País. - comidas pouco *fashion*, raramente exportáveis, dificilmente suscetíveis de iniciarem uma carreira de grande mobilidade visual. (SANT’ANNA, 2003, p.48).

Sendo assim, embora constantemente utilizada por estratégias de consumo ou de controle sobre corpo, é possível que a comida ainda traga consigo a capacidade de subverter certos valores neoliberais justamente por acionar uma subjetividade que não se traduz em discursos.

5 ANÁLISE DO CORPUS

Na análise que se segue, os programas não são apresentados em ordem cronológica, nem agrupados por canal (Rita Lobo e Bela Gil), nem por série. Uma observação preliminar apontou que alguns argumentos sobre alimentação saudável e comida de verdade se repetiam nos dois canais, nas três séries e nos vários episódios.

A partir desta observação, julgamos pertinente realizar a análise levando em consideração categorias baseadas no arcabouço teórico aqui mobilizado. Portanto, são conceitos associados às noções de “sociedade disciplinar” (FOUCAULT, 2009), “sociedade de controle” (DELEUZE, 1992) e “sociedade de risco” (VAZ, 2006) que guiam a interpretação dos dados. Conceitualmente, cada uma dessas sociedades caracteriza-se por práticas sociais e discursivas próprias, mas vale ressaltar que elas podem incorporar elementos uma das outras. Tanto é assim que, no *corpus* em tela, um mesmo episódio, por vezes, apresenta características de mais de um tipo de sociedade que se complementam e se justapõem.

As categorias eleitas como guia da análise, além de estarem associadas aos tipos de sociedade acima descritos, são aquelas que julgamos trazer contribuições mais relevantes à compreensão dos regimes de verdade em torno do discurso da alimentação saudável e da *comida de verdade*. São elas: pedagogia, exame, norma, corpo dócil, biopolítica, controle, modulação, autocoerção e risco.

A seguir, discorreremos brevemente sobre tais conceitos à medida que apresentamos exemplos ilustrativos de seu funcionamento no campo da alimentação.

5.1 Pedagogia, exame e tempo

Foucault (2009) compreende por sociedade disciplinar o momento histórico marcado por uma rígida vigilância do sujeito através das instituições de enclausuramento como escolas, hospitais, igrejas e até mesmo a família dentro do ambiente doméstico. Tais instituições operam sobre comportamento humano através da delimitação do tempo e o espaço. Esta também é uma sociedade baseada na hierarquia. Regido por esta lógica hierárquica, o poder estaria sempre acima, e por isso, seria inalcançável aos indivíduos. Importante destacar ainda que tais estruturas irão submeter os sujeitos a uma obediência que se dará inicialmente no corpo – seja através da delimitação deste corpo a um determinado espaço ou tempo ou através

da medicina que irá atuar neste corpo com o intuito não apenas de curar doenças, mas de torná-lo produtivo ao sistema. Os sujeitos seriam assim moldáveis dentro das relações de poder, tanto a partir de uma disciplina, como da concepção médica sobre o corpo.

Os conceitos de pedagogia e exame são essenciais para compreender a sociedade disciplinar. Em *Vigiar e Punir*, Foucault esclarece que o exame está “no centro dos processos que constituem o indivíduo como efeito e objeto de poder e saber.” (FOUCAULT, 2014, p. 188). É através do exame que se consegue o aproveitamento máximo do tempo. De forma complementar, segundo Castro (2004), a pedagogia foucaultiana funciona como instância de transmissão de uma verdade que tem por função dotar o sujeito de atitudes, capacidades, saberes. Como se verá adiante, os programas de culinária, analisados almejam dotar os sujeitos de atitudes, capacidades e saberes através da transmissão de uma verdade: a de que cozinhar lhes proporcionará mais saúde e qualidade de vida.

Para Foucault, a disciplina é “(...) uma anatomia política do detalhe” (2009, p. 134). Buscando incidir de modo preciso e eficaz sobre as minúcias, ela atua muitas vezes de modo imperceptível sobre nosso comportamento através de instituições e práticas cotidianas.

A disciplina presente nas bioasceses é o meio e o preço a ser pago para atingirmos os ideais da perfeição corporal e nos tornarmos “*fit*”. O *fitness* nos é apresentado como o “remédio universal”, que nos garante: a independência da medicina (a qual se revela como sendo aparente); a proteção de todos os males da sociedade moderna – adições de todo tipo (drogas, sexo, consumo), depressões e distúrbios alimentares - ; a receita da felicidade e da fidelidade (...). (ORTEGA, 2008, p. 40)

As práticas alimentares não estariam desassociadas de uma perspectiva disciplinar sobre o corpo, a saúde e até mesmo do comportamento e dos processos de subjetivação contemporâneos. É possível encontrar uma certa instrumentalização de como moldar o corpo ou modular o gosto e os sentidos nos canais de culinária objetos de análise deste estudo.

Por exemplo, no segundo episódio da série *Comida de verdade – Como mudar a alimentação de casa?* – se busca ensinar sobre o planejamento das compras dos alimentos. Na tela, surge a definição de “educação alimentar” como sendo o ato de “pensar sobre a comida: o que vai comer, onde fará as compras, quando vai cozinhar e para quem”. Para Rita Lobo e o professor Carlos Monteiro, alimentação também é cultura e educação, além de saúde. Nesse trecho, conseguimos observar a elucidação a uma pedagogia aliada a um contínuo pensar sobre a alimentação. Isto torna a autovigilância sobre o corpo algo não apenas possível, mas fundamental para o tipo de poder exercido na contemporaneidade.

Rita Lobo afirma: “Pra ter uma alimentação saudável você precisa pensar um pouco sobre comida. Investir tempo planejando, fazendo a lista de compras. Você tem que pensar quantas refeições você vai fazer em casa naquela semana, quantas pessoas estão ali, onde você vai fazer a compra”. E o professor complementa: “Usar o tempo com alimentação é um bom negócio”.

O tempo aqui não se reduz ao momento em que se dará a ação de cozinhar ou comer. Cuidar da alimentação passa a não se restringir ao momento da refeição, ele antecede até mesmo o cozinhar, o que remete a uma contínua disciplina do sujeito quanto a sua própria alimentação. É preciso planejar, fazer listas, pensar, ou seja, será algo que o indivíduo levará consigo em vários momentos de seu dia.

Figura 6 - Frame do episódio *Como mudar a alimentação de casa?*



Fonte: Canal Panelinha do YouTube.

Observamos assim que a disciplina possui ainda uma relação estreita com o tempo. O controle do corpo vincula-se ao controle do tempo, e esta articulação permite o governo minucioso dos atos (MACHADO In Foucault, 1998). É através do estabelecimento de uma temporalidade para realizar determinadas atividades que se alcançará a eficiência e a agilidade almejada.

Esse é o tempo disciplinar que se impõe pouco a pouco à prática pedagógica – especializando o tempo de formação e destacando-o do tempo adulto, do tempo do ofício adquirido; organizando diversos estágios separados uns dos outros por provas graduadas; determinando programas, que devem desenrolar-se cada um durante uma determinada fase, e que comportam exercícios de dificuldade crescente; qualificando os indivíduos de acordo com a maneira como percorreram essas séries. O tempo “iniciático” da formação tradicional (tempo global, controlado só pelo mestre, sancionado por uma única prova) foi substituído pelo tempo disciplinar com suas séries múltiplas e progressivas. Forma-se toda uma pedagogia analítica, muito minuciosa (decompõe até aos mais simples elementos a matéria de ensino, hierarquiza no maior número possível de graus cada fase do progresso) e também

muito precoce em sua história (antecipa largamente as análises genéticas dos ideólogos dos quais aparece como modelo técnico). (FOUCAULT, 2009, p. 153)

Embora Foucault estivesse se referindo a outro tempo e outras práticas, podemos até hoje observar resquícios dessa relação da pedagogia com o tempo em nossas atividades cotidianas. Constatamos, por exemplo, que o tempo está atrelado a uma hierarquia entre as atividades. Até chegar ao momento mais complexo – o cozinhar em si – existe um preparo anterior: é preciso planejar as refeições, fazer listas, ir às compras etc. A alimentação, inserida neste contexto, é também regida por uma temporalidade que disciplina o corpo. Existe a hora do almoço, do café da manhã e do jantar. E não há apenas o horário para as refeições, mas uma seleção de alimentos que devem ser ingeridos em uma determinada hora. Por exemplo: teoricamente, dentro de uma perspectiva disciplinar, não seria aconselhável comer bolo de chocolate no almoço – este está enquadrado no tempo da sobremesa ou do lanche. Observa-se, ainda, uma relação entre os horários das refeições e a jornada de trabalho. A hora do almoço enquadra-se exatamente no momento do intervalo entre o expediente da manhã e da tarde. Assim, surge uma pedagogia que adentra a fome em torno de todo um conceito de trabalho em que o corpo está a serviço do sistema capitalista. Nesta perspectiva, o trabalho não deve ser interrompido pela natureza do corpo, esta é que deve se adequar à sua lógica, ou seja, ser disciplinada pela ordem do capital.

Tão importante quanto comer no momento adequado, é ter conhecimento sobre a composição dos alimentos – suas substâncias e a utilidade de cada uma delas dentro do organismo. Ainda sobre a série *Comida de verdade*, no terceiro episódio, intitulado *Como saber se o alimento é saudável?*, são apresentados vários alimentos e a respectiva leitura de seus rótulos e seus ingredientes. Rita exhibe os alimentos que ela comprou – fazendo as vezes de uma dona de casa ao realizar as compras de mercado – e lê para o professor o conteúdo dos rótulos. Rita explica: “Pra aprender a diferenciar comida de mentira de *comida de verdade*, a gente tem que aprender a língua da indústria”.

Rita Lobo usa óculos nesse episódio para ler os rótulos “já que as letras são tão pequeninhas”, segundo a apresentadora. Aqui temos uma alusão ao cuidado microscópico a que a disciplina submete o saber. Os ingredientes contidos no rótulo são examinados e desvendados, é preciso saber o que cada um significa, dominar esta semântica. Observa-se, desse modo, a minúcia a que o conhecimento é submetido e mais uma vez é possível encontrar a pedagogia e o exame de que citamos anteriormente (FOUCAULT, 2009, p. 153).

Trata-se de uma decomposição de todas as informações presentes nos rótulos, ou como diria o próprio Foucault (2009, p. 134): “uma anatomia política do detalhe”.

Nessa aula, Rita e o professor analisam e contrapõem o que vem em destaque nas embalagens com a lista dos ingredientes. Mostrando que nem sempre aquilo que é “prometido” pela indústria condiz com o produto final. Os alimentos são todos analisados a partir dos ingredientes que os compõem e são classificados, examinados, categorizados. Por exemplo, ao buscar distinguir quais alimentos seriam mais naturais e menos prejudiciais à saúde, eles dividem os alimentos em: minimamente processados, processados e ultraprocessados. É ainda apontado como importante compreender o modo de ler o rótulo e a composição dos ingredientes. Eles também aconselham que sejam observados os ingredientes que não estão presentes na cozinha. Caso haja dificuldade de ler o nome do ingrediente, é melhor evitar, pois se trata de um alimento ultraprocessado. Neste caso, observa-se uma busca por estimular o medo daquilo que não se tem ciência. Não há uma explicação clara sobre o que de fato são esses ingredientes, sua origem e por que eles podem trazer malefícios para a saúde. Busca-se apenas delimitar o que estaria na categoria dos alimentos proibidos e que não deveriam ser ingeridos.

Figura 7 - Frame do episódio *Como saber se o alimento é saudável?*



Fonte: canal Panelinha do YouTube.

Ainda com relação a esta educação sobre alimentação, observamos como Bela Gil aborda especificamente a questão da alimentação infantil. Foram destinados três vídeos da série *Bela Responde* para tratar do tema. No vídeo *Como fazer as crianças terem uma alimentação saudável?*, a culinária afirma acreditar que a alimentação saudável faz parte de uma boa educação. E complementa: “E educação tem que vir de berço”. Isto pode ser estimulado através de uma “boa introdução alimentar com papinhas, produtos frescos etc.”

Ela ainda cita que desse modo não será preciso uma “reeducação alimentar”, já que a educação viria desde a infância. Ela também menciona pequenas tarefas que as crianças podem realizar ou auxiliar e que estejam relacionadas à alimentação – como ajudar a colocar a mesa, ajudar a plantar uma horta, lavar a louça, acompanhar nas compras etc. E afirma que entende como sinônimo de uma boa educação pedir uma água no lugar de um refrigerante, por exemplo. Ela conclui afirmando que o que colocamos hoje em nosso prato influencia no futuro da humanidade.

Nos outros vídeos (*Qual a merenda ideal para crianças?* e *Quer saber sobre hábitos na gravidez e papinhas sem proteína animal?*), ela trata especificamente dos tipos de alimentos que devem ser oferecido às crianças, seja em merendas ou em papinhas, quais ingredientes devem compor as receitas para que as necessidades nutricionais sejam supridas. Ela também cita a importância da alimentação saudável desde a gravidez, bem como no período da amamentação, o que aponta para uma tentativa do controle não apenas do corpo da criança, mas também da mãe.

Para compor as merendas, por exemplo, é preciso ter em mente quais alimentos possuem os macronutrientes que devem conter uma refeição completa: proteína, carboidrato, gordura “boa” e água. Levando isto em consideração, ela cita alguns exemplos de alimentos para a lancheira: vegetais, frutas, pães caseiros acompanhados de óleo de coco, homus, tahine ou pesto, pipoca, tapioca, ovo cozido, biscoito de polvilho etc.

A questão disciplinar no vídeo aparece bastante clara ao serem apontados quais alimentos devem ser oferecidos às crianças para que elas desde cedo tenham um paladar adestrado para opções consideradas saudáveis por Bela Gil, de tal modo que isto virá a influenciar o comportamento como um todo, não apenas na infância, mas também na vida adulta.

Outro episódio pertinente para tratar do tema da pedagogia e do tempo disciplinar, é o episódio *5 dias sem produtos ultraprocessados* da série *Desafio da Bela*. A tentativa de educar o sujeito se apresenta a partir do momento em que se propõe o desafio. Nele, a culinária explica que os participantes sentirão: “mais disposição, melhor sono, melhor energia.” Sendo assim, uma alimentação mais natural teria então a capacidade de tornar o indivíduo mais apto para executar suas atividades cotidianas. Bela ainda pede para que os participantes contem como eles se sentiram durante o desafio, numa tentativa de demonstrar de uma forma mais didática que se alimentar a partir de ingredientes mais naturais faz bem para a saúde.

Ela também explica que a questão relacionada ao tempo pelo qual o desafio deverá ser seguido: cinco dias. Observamos assim uma busca por educar o corpo a um determinado tipo de alimentação através da delimitação do tempo, apontando para uma tentativa em corrigir um hábito reprovável – no caso, o hábito alvo de correção aqui seria uma alimentação industrializada por trazer malefícios ao desempenho físico do corpo. E mais uma vez observamos a relação entre disciplina e tempo. Mas aqui caberia outro questionamento: seria o período de cinco dias suficiente para se mudar uma prática alimentar? Sendo assim, tal desafio talvez tivesse como maior intuito de apontar para uma alimentação interpretada como equivocada, que de fato promover uma alimentação conceituada como saudável.

Bela Gil, igualmente a Rita Lobo, recorre a classificação dos alimentos. Ela explica a diferença da classificação de alimentos *in natura*, alimentos minimamente processados, alimentos processados e alimentos ultraprocessados. Bela, contudo, não segue a via de ler rótulos nos episódios analisados. Ela simplifica o processo ao nomear qual seria cada tipo de alimento. E ainda explica aos participantes que eles poderiam consumir tanto alimentos *in natura* como os minimamente processados e os processados. Os únicos proibidos seriam os ultraprocessados e ela cita alguns exemplos: macarrão instantâneo, salgadinho, biscoito recheado, refrigerante.

Observamos até aqui um esmiuçamento da alimentação cotidiana através da disseminação de atitudes, capacidades e saberes. Isto representa como a preocupação com uma comida saudável vai além de uma mera preocupação com o bem-estar do sujeito, mas de uma disciplina. Isto, contudo não se dá de um modo sem critérios, faz-se necessária a instituição de regras e de normas a serem seguidas. Nas sociedades disciplinares o poder se exerce cada vez mais não através da lei, mas através da norma. Ou seja, não se trata do poder que reprime a individualidade, mas busca formá-la através de uma positividade.

Os canais de culinária aqui analisados propagam uma grande quantidade de normas que as pessoas devem seguir ao fazerem suas escolhas alimentares e cozinharem em suas casas. Isto torna possível uma normalização da comida. Ao comer e cozinhar, o sujeito deve seguir preceitos dentro de uma normalidade, de modo que ele venha a alcançar mais saúde. Tal discussão desencadeia em uma reflexão sobre uma moralização, já que tais normas prescrevem o que seria a maneira “correta” de se alimentar.

5.2 Normalização e moralidade nas práticas alimentares

A partir da modernidade, o sujeito não se torna controlado apenas por uma disciplina, mas também por uma normalização. A norma impõe uma conformidade que se deve alcançar, busca homogeneizar (CASTRO, 2013). Importante enfatizar, ainda que a sociedade que busca enquadrar-se em normas é igualmente uma sociedade medicalizada, no sentido em que segue as prescrições médicas para o bem viver. Sendo assim, como explica Castro (2013), a norma poderia ser considerada como uma regra de conduta, baseada em uma regularidade funcional.

No *corpus* analisado, encontramos várias normas para que seja possível praticar uma alimentação saudável. Por exemplo, apenas na série *Bela Responde* dezesseis vídeos tratam de ingredientes que devem ser evitados ou ter seu consumo controlado para que se pratique uma alimentação saudável.

Figura 8 - Frame do episódio *Quais os três piores ingredientes que consumimos?*



Fonte: Canal da Bela do YouTube.

O açúcar, o sal e a gordura são apontados como ingredientes “vilões” no episódio *Quais os três piores ingredientes que consumimos?*, da série *Bela Responde*. Para Bela, tais ingredientes têm sido consumidos em excesso pela população em geral e por isso fazem muito mal à saúde. A *chef* afirma que estes são os ingredientes “mágicos” da indústria alimentícia para tornar a população viciada. Ela cita vários exemplos de alimentos industrializados com alto teor de sódio como embutidos, biscoitos, queijo parmesão ralado, etc. Para Bela, todos eles deveriam ser evitados. Além disso, ela argumenta que existem versões mais saudáveis destes ingredientes. Cita como exemplo de gorduras “boas” o abacate, o azeite, o óleo de coco etc. A margarina e gorduras “trans” são apontadas como “vilões para a nossa saúde”.

No mesmo vídeo, ela ainda menciona que uma lata de refrigerante possui 158% da quantidade de açúcar que deve ser consumida em um dia, indicando que ao tomar uma lata de refrigerante, já estaríamos “excedendo” a quantidade de açúcar que se poderia ingerir naquele dia. Ela alega a importância de ler os rótulos dos alimentos que possuem açúcar em sua composição, como batata frita de *fast food*, molho de tomate, pão, a fim de se defender contra o consumo excessivo do açúcar. Ela aconselha se dar preferência a alimentos “frescos e naturais”.

O enquadramento dos alimentos em “bons” e “ruins” torna possível um controle coercitivo da alimentação. Ainda é possível observar a indicação de instrumentos de fiscalização para que se exerça uma vigilância com relação ao consumo – como a prescrição da quantidade de açúcar que deve ser consumida e a leitura do rótulo das embalagens.

Toda embalagem de produto alimentício, além de cumprir uma função publicitária ao dizer, por exemplo, que se trata de um produto prático, que faz bem à saúde, que não engorda, etc., é obrigado por lei a informar sobre composição, validade, formas de conservação do produto, etc. Embora existam essas regulamentações, não se pode esquecer que o rótulo é produzido pela própria indústria, e é ela quem acaba controlando aquilo que estará inscrito nas embalagens.

Desse modo, “Leia o rótulo” torna-se a norma a ser seguida, mas quem de fato detém as informações continua sendo a indústria. Esta dúbia vigilância busca ainda mais enquadrar o indivíduo no sistema econômico, como bem explica Foucault (2014, p. 172): “A vigilância se torna um operador econômico decisivo, na medida em que é ao mesmo tempo uma peça interna no aparelho de produção e uma engrenagem específica do poder disciplinar”. Observa-se, então, uma tentativa de inserir o sujeito ainda mais nas normas da indústria alimentícia. É preciso ter conhecimento para se adequar a um tipo de comportamento esperado, a uma normalização das práticas alimentares.

A série *Bela Responde* busca justamente informar sobre os alimentos cujo consumo deve ser evitado e/ou controlado, já o *Desafio da Bela* procura, através de relatos de experiência, convencer a todos e a cada um que é possível trocar os “maus” hábitos alimentares pelos “bons”. Dessa forma, as séries funcionam de maneira complementar. Cria-se uma relação entre informação e moralidade em que os participantes são desafiados a tentar buscar em si próprios as estratégias para melhorar as suas vidas.

O tema do açúcar refinado, especificamente, esteve presente ainda, em cinco vídeos do *Bela Responde*, os quais buscaram abordar não apenas por que o consumo em excesso deste

ingrediente pode ser prejudicial à saúde, mas também quais poderiam ser alternativas saudáveis. O açúcar refinado, para a apresentadora, deve ser evitado ao máximo. Para substituir tal ingrediente, Bela cita o melado de cana, o açúcar mascavo, o açúcar de coco e a folha de estévia. Observamos, assim, a disputa entre uma percepção do que viria a ser uma alimentação saudável e o paladar. É preciso adequar o gosto doce a um estilo de vida saudável.

Importante lembrar que antes dos anos 60, o açúcar branco não havia sido transformado em grande vilão da saúde e, por isso, ele estava presente nas dietas consideradas boas. Hoje, não apenas o açúcar, mas, como já apontado, inúmeros alimentos antes avaliados como saudáveis foram expulsos de um cardápio recomendado. As dietas da moda, como a macrobiótica, a ayurvédica, o vegetarianismo, contribuíram e continuam contribuindo para isso. Bela dedica alguns de seus vídeos para falar dessas “filosofias alimentares”²⁸.

Ao responder à questão *Crianças precisam de leite de vaca?*, Bela informa que os pequenos não precisam de leite animal para “crescerem fortes e saudáveis”. Especificamente nesse vídeo, ela não fala que hoje há o consenso de que crianças até seis meses de idade devem alimentar-se apenas de leite materno ou fórmula láctea infantil (em casos em que não seja possível o aleitamento materno). Mas seus seguidores sabem que ela é uma incentivadora da amamentação infantil. Em vídeo de 2017 ela fala sobre o tema²⁹.

Além disso, para Bela uma alimentação saudável está muito mais próxima a uma alimentação “natural” (alimentos que não são ultraprocessados). No vídeo *O consumo de leite faz mal?*, ela deixa claro que o leite fresco³⁰ deveria ser consumido em lugar do leite industrializado devido à grande quantidade de conservantes presentes em sua composição. Ela ainda argumenta que muitos nutrientes do leite são “perdidos” nos processos de pasteurização e esterilização praticados pela indústria. Ela afirma que nestes processos a proteína do leite é desnaturada, o que causaria reações alérgicas ao organismo. Finaliza afirmando que se não é possível conseguir um leite fresco de boa procedência é melhor não tomar leite, e conclui: “Eu sei que essa resposta é decepcionante, mas é a realidade”. Observamos assim, uma

²⁸ Tais temas foram diretamente abordados nos vídeos: *Qual a diferença entre veganos e vegetarianos?*, *O que são ayurvédica e dieta macrobiótica?* Disponíveis respectivamente em: <<https://www.youtube.com/watch?v=cTfySLBp7Bo>>, <https://www.youtube.com/watch?v=JFRbUHLe_7I> Acesso em: 22 jan. 2019

²⁹ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=0rJwLm5Wzbg>> Acesso: 20 jan. 2019

³⁰ De acordo com a Resolução 065/2005, que regulamenta a inspeção sanitária e industrial para o leite e seus derivados: “Somente poderá ser disponibilizado ao consumo humano leite pasteurizado ou esterilizado.” Isto impossibilita o consumo do leite fresco no Brasil, de acordo com a legislação vigente. Bela Gil, contudo, não problematiza esta questão. Disponível em: <http://www.agricultura.pr.gov.br/arquivos/File/PDF/resol_56_leite.pdf> Acesso: 23 jul. 2017.

construção moral do consumo do leite baseada em uma verdade sobre sua composição e manipulação pela indústria alimentícia.

No vídeo *Produtos industrializados possuem os mesmos nutrientes que os naturais?*, Bela Gil afirma expressamente que um produto industrializado nunca terá o mesmo valor de um produto natural, pois os nutrientes estão presentes de maneira isolada (ex: farinha enriquecida com ácido fólico). Contudo, ela defende que a suplementação alimentar pode ser uma alternativa quando existe algum tipo de deficiência nutricional. Ela cita como exemplo a vitamina B12 ou metilcobalamina (embora ela não explique no vídeo, esta vitamina é uma das grandes polêmicas da dieta vegetariana estrita³¹).

Interessante observar, que embora Bela Gil associe seu discurso sobre alimentação a perspectiva mais natural, no momento em que parece trazer algum tipo de ameaça concreta a construção de seu discurso – a dieta vegetariana estrita de fato não pode suprir todas as necessidades do organismo humano – ela rapidamente reconfigura sua argumentação – alimentos industrializados devem ser evitados, mas os suplementos alimentares podem ser consumidos, desde que sob orientação médica.

A indústria parece trazer soluções para aquilo de que é acusada. Se por um lado, a indústria alimentícia é ré dos discursos vegetarianos e veganos, denunciada pela crueldade com que trata animais, polui o meio ambiente, destrói florestas e oceanos, escraviza seres humanos; por outro, ela mesma se redime ao apresentar soluções em forma de cápsulas através da indústria farmacêutica.

De um modo geral, a série *Bela Responde* busca tratar mais dos hábitos que giram em torno da alimentação, como por exemplo, quais alimentos devem ser consumidos, quais procedimentos devem ser adotados para ter uma alimentação mais saudável, etc. Os vídeos dão pequenas dicas para que sejam cultivados hábitos diários para uma alimentação mais saudável. Como é possível conservar melhor legumes frescos, em que tipo de receita se usa a biomassa de banana ou como é possível ser vegetariano sem gastar muito – interessante observar nesse último caso que a alimentação saudável foi associada não apenas a determinados tipos de alimentos, mas a uma filosofia, uma forma de enxergar o mundo, um tipo de consumo específico.

³¹ De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira a vitamina B12 é a única substância que precisaria de suplementação para aqueles que seguem uma dieta estritamente vegana (ou seja, não possui nenhuma fonte de origem animal), visto que ela não é produzida por vegetais. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/home/205-vegetarianismo/saude/artigos/132-vitamina-b12-e-vegetarianismo>>. Acesso em 31 jul. 18.

No vídeo *Como ser vegetariano sem gastar muito?*, o simples fato de ter sido feita esta pergunta nos leva a questionar por que o vegetarianismo é associado a um tipo de dieta economicamente menos acessível. É como se não apenas a dieta vegetariana, mas também a alimentação saudável de um modo geral, só pudessem ser alcançadas por uma determinada elite privilegiada. Bela responde que a dieta vegetariana “dá um pouco mais de trabalho”, já que muitas vezes, quem adere à prática teria que cozinhar com mais frequência, mas não necessariamente seria mais onerosa. Contudo, é preciso destacar que o acesso à informação e profissionais da saúde como nutricionistas para prescrever dietas vegetarianas não seria algo acessível a maior parte da população brasileira.

Apesar de no vídeo acima citado, Bela estranhar a associação entre vegetarianismo e custo elevado dos produtos, quando responde às perguntas sobre o preço dos orgânicos³², ela explica que o compromisso com valores sociais e ambientais acabam tornando os produtos orgânicos menos acessíveis e dá sugestões de como melhorar a distribuição e diminuir custos e valores.

No vídeo “*Por que a alimentação saudável gera polêmica?*”³³, Bela explica que o motivo para a polêmica está no fato deste tipo de alimentação “tirar as pessoas do automático, da zona de conforto, da preguiça.” Para ela ir ao supermercado e ler o rótulo dos produtos ou ir a feiras livres seriam pequenas mudanças feitas no dia a dia que dão mais trabalho, e isto iria de encontro à praticidade cultivada na contemporaneidade. Ela ainda reitera que a alimentação saudável “sempre existiu”, mas que por conta da introdução de produtos alimentícios, nos “desvirtuamos” da alimentação “natural”.

5.3 Corpo dócil

O conceito de corpo é de vital importância dentro do pensamento foucaultiano, já que é a realidade sobre a qual o poder incide. O corpo se torna, então, alvo de correção, de formação de atitudes, apto para produzir. Foucault denomina “corpo dócil” o corpo adestrado, assujeitado, obediente, mas ao mesmo tempo útil e produtivo. “É dócil um corpo que pode ser

³² Série Bela Responde apresentada no canal da Bela no Youtube. *Por que orgânicos custam caro?, Como melhorar a distribuição e preços de orgânicos?* Respectivamente disponíveis em: < https://www.youtube.com/watch?v=IeE_XZZ7L6U>, < <https://www.youtube.com/watch?v=fRZZ7xsCDqQ>>. Acesso em: 22 jan. 2019

³³ Série Bela Responde apresentada no canal da Bela no Youtube. Vídeo *Por que a alimentação saudável gera polêmica?* Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=IIGhq8T5Bj8>> Acesso em 15 jul. 2018.

submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado.” (FOUCAULT, 2009, p. 132).

É bom lembrar que para Foucault, o poder não é negativo, pois não busca reprimir ou anular o sujeito. Ele possui uma “eficácia produtiva” (MACHADO, 1998) e uma natureza positiva. Impelido a produzir e a aprimorar continuamente sua capacidade produtiva, é assim que o indivíduo se torna apto ao trabalho e útil ao sistema. O poder, não buscará aniquilar o indivíduo, mas produzi-lo.

O poder disciplinar é com efeito um poder que, em vez de se apropriar e de retirar, tem como função maior “adestrar”; ou sem dúvida adestrar para retirar e se apropriar ainda mais e melhor. Ele não amarra as forças para reduzi-las; procura ligá-las para multiplicá-las e utilizá-las num todo. Em vez de dobrar uniformemente e por massa tudo o que lhe está submetido, separa, analisa, diferencia, leva seus processos de decomposição até às singularidades necessárias e suficientes. “Adestra” as multidões confusas, móveis, inúteis de corpos e forças para uma multiplicidade de elementos individuais – pequenas células separadas, autonomias orgânicas, identidades e continuidades genéticas, segmentos combinatórios. (FOUCAULT, 2009, p. 164)

A modéstia da disciplina aponta para o modo quase imperceptível que o poder busca trabalhar. O poder não busca amedrontar nem demonstrar toda sua força.

A disciplina “fabrica” indivíduos; ela é a técnica específica de um poder que toma os indivíduos ao mesmo tempo como objetos e como instrumentos de seu exercício. Não é um poder triunfante que a partir de seu próprio excesso, pode-se fiar em seu superpoderio; é um poder modesto, desconfiado, que funciona a modo de uma economia calculada, mas permanente. (FOUCAULT, 2009, p. 164)

Dentro de uma perspectiva foucaultiana, faz bastante sentido conjecturar que o poder disciplinar se associa às práticas alimentares. Ele procura dominar através das sutilezas, e o singelo ato de cozinhar não lhe escapa. A destreza exigida ao cozinheiro aponta para a disciplina da alimentação saudável. O adestramento do corpo fica claro ao serem ensinadas detalhadamente maneiras de como se cortar determinados alimentos ou outras técnicas de preparo.

O penúltimo episódio da série *Comida de Verdade*, intitulado: *Habilidades culinárias*³⁴ traz recomendações de higiene, como a maneira certa de lavar cada tipo de alimento, e fala ainda de segurança na cozinha. São também reiterados alguns argumentos

³⁴ Curso *Comida de verdade* apresentado no canal Panelinha do Youtube. Episódio *Habilidades culinárias*. Disponível em: < https://www.youtube.com/watch?v=9iZGI4b54wI&index=9&list=PLx-RfqJiTfaqc8_ei1-eHVBnB32hyP9aQ> Acesso em 10 dez. 2017.

trazidos ao longo dos outros episódios como divisão das tarefas, consumo de “*comida de verdade*”, etc.

Figura 9 - Frame do episódio *Habilidades Culinárias*.



Fonte: canal Panelinha do YouTube.

O último episódio da série *Comida de Verdade*, *Utensílios indispensáveis na cozinha*³⁵ indica quais são os utensílios essenciais na cozinha, o uso de cada um deles, como fazer a sua manutenção e higienização e quais são os materiais mais adequados para cada tipo de procedimento. Rita Lobo explica também técnicas de corte e de refogado. Existe uma forma exata para segurar a faca ou um legume prestes a ser cortado para o prato que será preparado dentro do ambiente doméstico. Observamos assim, que é preciso treinar o corpo para obter a “destreza ideal” exigida pelas técnicas culinárias, mesmo que se trate de preparos despretensiosos.

O paladar também será objeto de adestramento. No sétimo episódio da série *Comida de verdade – Como comer bem na rua?* enfoca o consumo de refrigerante. Na visão do professor Carlos Monteiro, o refrigerante e o suco industrializado seriam “o pior dos mundos”, pois são alimentos ultraprocessados e acostumam o paladar a um sabor intensamente doce. Rita complementa que é como se este tipo de bebida estragasse o paladar. O professor conclui que os estudos mais recentes apontam que os alimentos mais associados ao risco de obesidade são as bebidas adoçadas e acrescenta que trocar água por refrigerante é uma troca extremamente desvantajosa, pois se troca um alimento sem nenhuma caloria por outro muito calórico. Pode-se perceber aqui a tentativa de uma reeducação do paladar: o sabor

³⁵ Curso *Comida de verdade* apresentado no canal Panelinha do Youtube. Episódio *Utensílios indispensáveis*. Disponível em: < https://www.youtube.com/watch?v=jjlsy6xh1XA&list=PLx-RfqJiTfaqc8_ei1-eHVB32hyP9aQ&index=10 > Acesso em 10 dez. 2017

demasiado doce deve ser rejeitado. É preciso adestrar os sentidos. A disputa pelo paladar torna-se clara: a indústria diz quanto mais doce melhor, no curso se fala do contrário, é preciso retirar o açúcar!

No episódio *Faça seu leite caseiro* da série *Desafio da Bela*, Bela não elucida quais seriam os benefícios para a saúde ao aderir ao desafio. Ela apenas explica que fazer o leite vegetal em casa é muito fácil. Trata-se, assim, de uma tentativa de convencer as pessoas a cozinharem alimentos considerados mais “saudáveis”. E ela explica que o importante “a gente se desafiar a fazer um leite, um pão.” Ela ainda argumenta que a cozinha não é “nenhum monstro” e que pode ser um “lugar divertido” para fazer várias coisas: “O leite caseiro é um bom lugar para começar.” Ela cita os vários ingredientes que se podem utilizar para fazer o leite: aveia, coco, amêndoas, arroz etc. Para finalizar ela explica o modo de preparo da receita.

É importante ressaltar que não se trata apenas de tornar o sujeito apto a cozinhar, mas também a “adestrar” dentro de uma percepção do que é saúde e como cuidar de si. O que se quer não é reprimir ou punir o corpo, mas permitir que ele tenha prazer dentro da margem daquilo que lhe é permitido, dentro de uma normalidade.

A noção de corpo dócil de Foucault é central para esta análise, uma vez que este conceito busca dar conta de um sujeito que, tendo saúde física e mental para executar suas atividades, seja submisso e útil ao sistema, ao trabalho. Assim sendo, a temática da alimentação saudável buscará aprimorar o funcionamento do corpo, para que ele venha a adoecer menos, por exemplo, mas, além disso, fazer com que o indivíduo questione menos e aceite mais aquilo que lhe é apresentado, através do discurso do bem-estar. Além disso, sua fala posiciona o sujeito na condição de “se desafiar”, ou seja, tentar buscar em si próprio as estratégias para melhorar sua vida. Sendo assim, as disciplinas poderiam ser compreendidas como técnicas de um biopoder.

5.4 Biopolítica, saúde e cientifização da vida

Uma das premissas centrais na discussão sobre biopoder é o “fazer viver e deixar morrer” em contraposição ao poder de um soberano que atingia seu ápice ao “fazer morrer e deixar viver” (Foucault, 2010).

Ora, agora que o poder é cada vez menos o direito de fazer morrer e cada vez mais o direito de intervir para fazer viver, e na maneira de viver, e no “como” da vida, a partir do momento em que, portanto, o poder intervém sobretudo nesse nível para

aumentar a vida, para controlar seus acidentes, suas eventualidades, suas deficiências, daí por diante a morte, como termo da vida, é evidentemente o termo, o limite, a extremidade do poder. (FOUCAULT, 2010, p. 208)

Assim sendo, o biopoder buscará gerir a vida das populações – sua lógica é biológica. Foucault (2014) explica que tanto as disciplinas voltadas para o corpo individual como as estratégias voltadas para população são as duas faces de uma mesma moeda: o poder sobre a vida – ou o “fazer viver” a partir de um determinado modo.

Se por um lado, as disciplinas têm como objetivo um corpo dócil e útil, a biopolítica, por outro lado, se volta para a vida como um todo: saúde, mortalidade, natalidade, longevidade passam a ser alvo de estratégias do Estado, de técnicas políticas.

A biopolítica, assim como a disciplina, é uma modalidade de poder. Ao invés de incidir apenas sobre o indivíduo, como o poder disciplinar, a biopolítica busca o gerenciamento das populações. A saúde e a ciência são as ferramentas utilizadas para este gerenciamento da vida a partir de uma ótica populacional. A biopolítica aponta então para o momento na história da humanidade em que o político e o biológico se encontram:

Quando o biológico incide sobre o político, o poder já não se exerce sobre sujeitos de direito, cujo limite é a morte, mas sobre os seres vivos, de cuja vida ele deve encarregar-se. Se a irrupção da vida na história, pode por meio das epidemias e fome, pode ser chamada de biohistória, agora trata-se de biopolítica - *a vida e seus mecanismos entram nos cálculos explícitos do poder e saber, enquanto estes se tornam agentes de transformação da vida.* (PELBART, 2018, p. 58)

Como explica Peter Pál Pelbart, a vida torna-se objeto de um cálculo político. Este é um pressuposto valioso, não apenas para compreender o pensamento foucaultiano, mas como a própria vida passa a ser concebida. A vida deve ser gerida na medida em que deve servir à economia. É para isto que o corpo deve ser preservado, mantido vivo. No neoliberalismo, o sujeito passa a ter mais valor vivo e por isso, ele será condenado não à morte, mas à sobrevivência. Foucault (2014) esclarece que o biopoder se constitui como uma condição indispensável para desenvolvimento do capitalismo.

O ajustamento da acumulação dos homens à do capital, a articulação do crescimento dos grupos humanos à expansão das forças produtivas e a repartição diferencial do lucro foram, em parte, tornados possíveis pelo exercício do biopoder com suas formas e procedimentos múltiplos. (FOUCAULT, 2014, p. 152)

Percebemos assim que a expansão do capital no neoliberalismo está diretamente ligada ao ser humano não enquanto indivíduo, mas enquanto força de produção e de consumo em

massa. Gerenciar a vida, nestes termos, poderia ser compreendida como parte de um controle da economia sempre com vistas ao lucro. E assim, entramos no conceito de biopolítica, que vem a ser:

O controle da sociedade sobre os indivíduos não se opera simplesmente pela consciência ou pela ideologia, mas começa no corpo, com o corpo. Foi no biológico, no somático, no corporal que, antes de tudo, investiu a sociedade capitalista. O corpo é uma realidade biopolítica. A medicina é uma estratégia biopolítica. (FOUCAULT, 1998, p. 80).

Desse modo, sendo o corpo uma realidade biopolítica, tudo aquilo ao seu redor se tornará passível de intervenções do capitalismo. O ato de cozinhar não é poupado desta influência, mas será, assim como o corpo, objeto dos cálculos tanto de um poder político e econômico, como de um saber científico pautado especialmente no discurso médico e da saúde.

Cada vida deve ser gerida e posta a funcionar para formar-se a si mesma e ser incluída na sociedade atual. As novas tecnologias de governo assentam-se no próprio sujeito para sua reprodução, em seus próprios desejos, que são compartilhados com outros corpos e subjetividades também desejantes. (TARRÉS, MARTÍNE, MANSANO, 2016, p. 226)

Cozinhar possibilita ao indivíduo gerir a si próprio e ao outro, não apenas do ponto de vista prático e orgânico, mas também subjetivo, ao delimitar o que seria saudável e apropriado em sua alimentação. A discussão sobre saúde se torna central neste aspecto. Nosso *corpus* apresenta argumentos diretamente relacionados ao modo como a ciência pode contribuir para um maior controle sobre o que se come e assim impactar a saúde.

No episódio “*Quais os benefícios do jejum?*” da série *Bela Responde* Bela Gil explica por que a prática do jejum pode ser benéfica para a saúde, ajudando no tratamento de inúmeras doenças e sendo capaz de aumentar a expectativa de vida. A premissa dela seria a de que há vários estudos em ratos comprovando que o jejum pode aumentar a expectativa de vida em 30 por cento. E ela continua explicando que é preciso experimentar e observar a qual tipo jejum é mais adequado para cada um – pode ser de 1, 2, 3 ou até 10 dias. Ela recomenda que se leia sobre o jejum, mas não cita fontes.

Aqui observamos a tentativa de respaldo no discurso científico. Contudo, as fontes das pesquisas não são citadas, nem os métodos ou critérios utilizados. Além disso, ela não menciona quais indícios apontam para o fato de tal estudo ter sido bem sucedido em ratos poderia surtir os mesmos efeitos no corpo humano. Sendo assim, existiria mais uma busca por

um discurso que busca se basear em um apelo científico do que de fato uma preocupação em tratar do tema a partir de considerações científicas. Isto evidencia o quanto mencionar a ciência torna-se uma estratégia para simplesmente convencer os sujeitos a aderir determinadas práticas na contemporaneidade. Além disso, é possível encontrar neste tipo de argumentação uma tentativa de enquadrar o corpo em um tipo de prática alimentar restritiva, uma espécie de adestramento sobre a fome.

No episódio *Qual é a melhor dieta?*, da série *Comida de verdade*, o professor Carlos inicia sua fala defendendo a ideia de que os regimes que buscam restringir a alimentação são o oposto da alimentação saudável. Para ele, as dietas restritivas não são sustentáveis já que as pessoas só conseguem executá-las por um tempo relativamente curto. O professor argumenta que a dieta só deve ser realizada se houver uma orientação médica, o que remete a uma cientifização da vida.

No vídeo, ainda se observa a distinção entre a dieta restritiva e dieta que é composta de um padrão alimentar seguido por cada cultura. O professor cita, por exemplo, o caso da dieta mediterrânea, argumentando que há vários estudos mostrando que os habitantes da região mediterrânea que seguem esta dieta vivem mais, tem menos doenças cardíacas, tem mais saúde.

Sobre a dieta brasileira, o professor Carlos informa que o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas³⁶ em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo³⁷ vem estudando o padrão alimentar brasileiro por muitos anos. E uma das consequências foi a elaboração do novo Guia Alimentar para a População Brasileira. Para o professor, é possível constatar que quanto mais as pessoas que moram no Brasil se alimentam de acordo com as tradições culinárias do país, mais é possível ter uma alimentação balanceada, com menos energia, além de um menor risco de obesidade. Ele aponta como traço marcante do padrão alimentar brasileiro, a mistura do arroz e feijão. Tal combinação, de acordo com Carlos Monteiro, tem um conjunto de nutrientes bastante completo como fibras, proteínas etc. Professor Carlos ainda argumenta que: “Os países com piores indicadores de saúde são aqueles que abandonaram seus padrões alimentares, ou seja, já não é possível reconhecer o que é a alimentação tradicional”.

³⁶ Interessante atentar neste contexto para o verbete “epidemiologia”. De acordo com o Dicionário Priberam a epidemiologia é: “o estudo das epidemias em seus sintomas, causas etc.”. Disponível em: <<https://www.priberam.pt/dlpo/epidemiologia>>. Acesso em: 31 jul. 2018.

³⁷ O NUPENS se define como: “um órgão de integração da Universidade de São Paulo criado em 1990 com a finalidade de estimular e desenvolver pesquisas populacionais em nutrição e saúde.” Disponível em: <<http://nupensusp.wix.com/nupens#!>> Acesso em: 22 jul. 2018.

Aqui abrimos um parêntese para compreender de maneira mais detalhada a relação entre população, saúde, alimentação e a série Comida de Verdade. A epidemiologia, objeto de pesquisa do NUPENS, é uma área do conhecimento voltada para a compreensão da saúde e das doenças sobre um ponto de vista populacional. Isto revela o quanto a série está respaldada por uma perspectiva do gerenciamento a vida da população e do indivíduo através de práticas do Estado. Um exemplo claro de como a biopolítica atua na contemporaneidade.

Mais uma vez é possível observar a tentativa de orientar os comportamentos de acordo com respaldos científicos. Cozinhar torna-se uma forma de cuidar da própria saúde e evitar o risco de doenças que podem vir a acometer uma população inteira no futuro. E não apenas o ato em si, mas todo o universo que gira em seu entorno – desde questões práticas, como higienizar vegetais, mas também culturais e simbólicas. Cozinhar passa a ser uma questão de prescrição médica. Se uma população se torna obesa, como o professor salienta, é por que houve um distanciamento da culinária tradicional e de sua prática. Cuidar de si torna-se similar a prevenir doenças cotidianamente e é uma responsabilidade que recai sobre o sujeito.

5.5 Controle, modulação e autocoerção

Deleuze (1992) aponta que, a partir do final da Segunda Guerra Mundial, começam a operar algumas mudanças no modo como o poder age. Este período será marcado pela gradual diminuição da delimitação do espaço e do tempo, especialmente com o advento das novas tecnologias e da possibilidade da atuação em redes. Esse cenário marca a passagem da sociedade disciplinar para de controle. Importante lembrar que a sociedade de controle não vem a substituir a sociedade disciplinar por completo. Ambas se complementam trazendo novas consequências para a contemporaneidade.

Na sociedade de controle, o espaço e o tempo tornam-se grandezas que independem de limites definidos e algumas compreensões modernas tornam-se relativas. É o caso, por exemplo, da relação do sujeito com o tempo em que é cada vez mais comum encontrar serviços 24 horas nas grandes cidades ou até mesmo a necessidade do contínuo aprimoramento profissional. Nas sociedades de controle nada acaba, mas permanece em um contínuo fluxo. Neste sentido, o poder também passará a seguir este fluxo, não mais buscando moldar os indivíduos, mas sim modulá-los.

Para Deleuze (1992) o controle se comporta de maneira modular – ou seja, está mais voltado para os fluxos e para as redes que se estabelecem diante da grande quantidade de

informações disponíveis na contemporaneidade. Os moldes, de que fala Deleuze, estão associados à clausura das sociedades disciplinares. Nas sociedades de controle, o que vem à tona é a modulação.

Os confinamentos são moldes, distintas moldagens, mas os controles são uma modulação, como uma moldagem auto-deformante que mudasse continuamente, a cada instante, ou como uma peneira cujas malhas mudassem de um ponto a outro. (DELEUZE, 1992, p. 221).

Estrategicamente, a modulação adapta-se melhor à alta velocidade das mudanças permitidas pelo desenvolvimento e disseminação de novas tecnologias. Ele desempenha um papel central no que diz respeito ao gosto e ao estilo de vida nas sociedades de controle. Os trechos abaixo transcritos esclarecem o quanto o que se “necessita” na sociedade de controle é muito mais uma construção que explora os desejos humanos, do que algo de fato necessário à vida.

A modulação das sociedades de controle pode ser dividida a partir de suas finalidades para o capital. Existe a modulação voltada às possibilidades de satisfazer uma necessidade prévia ou a tomada de decisão sobre algo que iria ocorrer de um certo modo. Outro tipo de modulação é destinada a agir sobre as vontades, criando novas necessidades. Podemos ainda separar, deste último tipo, aquelas que visam constituir tendências gerais a partir da construção de experiências de modulação das intersubjetividades nas redes. (SILVEIRA, 2017, n.p.)

Modula-se a conduta, o corpo, os desejos, o esquema cognitivo que os agencia, os processos de produção de valor. Modulam-se as formas. E as sociedades de controle se dão forma como uma grande máquina de produção de vigilância, de paranoia programada e dosada as quais garantem a reprodutibilidade de sua própria lógica de dominação, trata-se de uma modulação de “formas de vida”. (ROZO, 2015, p. 703, tradução nossa)³⁸

E a modulação se tornou mais facilmente exercida através das tecnologias que possibilitaram o surgimento das redes sociais digitais, dos aplicativos e de outros diversos dispositivos de comunicação. Estes, não apenas contribuem para a modulação de vontades, como acompanham quase que, ininterruptamente, os indivíduos em suas atividades diárias. Esta potencialidade de seguir os sujeitos a todo o momento leva os sujeitos a uma espécie de autovigilância contínua ou, como bem explica Rozo (2015), autocoção voluntária:

³⁸ Se modulan la conducta, el cuerpo, los deseos, el esquema cognitivo que los agencia, los procesos de producción de valor. Se modulan las formas. Y las SC se dan forma como una gran máquina de producción de vigilancia, de paranoia programada y dosificada que garantiza la reproductibilidad de su propia lógica de dominación; se trata de una modulación de ‘formas de vida’. (ROZO, 2015, p. 703)

As sociedades de controle resultam em um mecanismo autopoietico: uma fábrica de ‘autocoações voluntárias’. Estar vigiado constitui uma tensão, uma ambivalência, um tabu. É o que não pode ser dito porque escandaliza, mas sem o qual não seria possível existir em termos atuais. (ROZO, 2015, p. 702, tradução nossa)³⁹

Se na sociedade de controle, o enclausuramento entrou em desuso diante da grande circulação de informações agora permitidas pelos avanços tecnológicos, vale questionar qual noção vem a substituir este ato de controlar as condutas nas sociedades modernas? O termo segurança parece ter desempenhado bem este papel, pois explora o desejo do ser humano de preservação da própria vida.

Ao se pensar no contexto da alimentação, por exemplo, o discurso sobre o saudável parece ser uma boa estratégia, pois explora o desejo humano de preservação da própria vida, do próprio corpo. Tal percepção pode ser observada no modo como se tem tratado de temas como a medicina e a saúde na contemporaneidade:

No regime dos hospitais: a nova medicina “sem médico nem doente”, que resgata doentes potenciais e sujeitos a risco, que de modo algum demonstra um progresso em direção à individuação, como se diz, mas substitui o corpo individual ou numérico pela cifra de uma matéria “dividual” a ser controlada. (DELEUZE, 1992, p. 225)

No trecho acima, Deleuze aponta para a prática da medicina na sociedade de controle como uma estratégia para gerir a vida. Uma nova perspectiva sobre saúde e doença irá emergir a partir do momento em que o discurso médico não apenas se torna hegemônico sobre outros discursos, mas busca resgatar “doentes potenciais e sujeitos a risco”. As doenças tornam-se virtuais, ameaçam e espreitam o sujeito que deverá pautar suas escolhas na tentativa de evitá-las e não, simplesmente, buscar tratamento quando estiver enfermo. A compreensão do que vem a ser uma vida saudável, neste sentido, extrapolará a dimensão do bom funcionamento do corpo e se estenderá para outros aspectos do cotidiano.

Neste sentido, a vigilância sobre os indivíduos torna-se muito mais eficaz, já que ela torna-se um comportamento socialmente aceito e encorajado, levando a um contínuo controle sobre os sujeitos. Tal estrutura axiomática torna o poder não apenas inalcançável, mas ilocalizável: “as instâncias do poder estão dissolvidas por entre os indivíduos” (COSTA, 2004).

³⁹ Las SC resultan un mecanismo auto-poiético: una fábrica de ‘autocoacciones voluntarias’. Estar vigilado constituye una tensión, una ambivalencia, un tabú. Eso que no puede ser dicho porque escandaliza, pero sin lo cual no sería posible existir en los términos actuales. (ROZO, 2015, p. 702)

Além disso, a coerção deixaria de ser exercida por um elemento externo, mas pelo próprio indivíduo. Nestas circunstâncias, seriam necessárias ferramentas que auxiliassem na função da autocoerção. Tal reflexão será fundamental para esta análise, uma vez que aprender a cozinhar o seu próprio alimento com informações baseadas em critérios da saúde e da medicina, não seria uma espécie de autocontrole?

O discurso de Bela Gil sugere que a maximização do conhecimento a respeito dos alimentos possibilitaria à sociedade um controle mais preciso da vida, com a eliminação dos riscos à saúde, o que resultaria, conseqüentemente, no prolongamento da existência. Para que isso aconteça é necessário que cada um cuide de si. Nas palavras da culinária: “A gente precisa entender quanto, quando e por que a gente tá consumindo cada alimento (...) o que a gente escolhe comer hoje vai definir o futuro da humanidade”.

A série *Bela Responde* busca justamente informar sobre os alimentos cujo consumo deve ser evitado e/ou controlado, já o *Desafio da Bela* procura, através de relatos de experiência, convencer a todos e a cada um que é possível trocar os “maus” hábitos alimentares pelos “bons”. Dessa forma, as séries funcionam de maneira complementar. Cria-se uma relação entre informação e moralidade em que os participantes são desafiados a tentar buscar em si próprios as estratégias para melhorar as suas vidas.

Em seu discurso por uma alimentação saudável, é frequente Bela Gil sugerir a troca de alimentos considerados “vilões” por outros avaliados como “bons para o organismo”. Nos vídeos analisados, a “lista do mal” de Bela inclui, em ordem de importância: o açúcar, o leite de vaca, o sal e a farinha branca. São os comumente chamados “venenos brancos”⁴⁰.

O *Desafio da Bela: Açúcar* teve como proposta que os participantes passassem trinta dias sem consumir nenhum tipo de açúcar ou outros tipos de adoçantes como: mel, xarope de milho, xarope de agave, maltodextrina, melado, xarope de glicose, açúcar invertido, açúcar mascavo, dextrose, rapadura. Observamos assim, que mesmo alimentos tidos como mais naturais como mel, agave, melado etc., também compõem a lista, já que a proposta de Bela é fazer com que seus seguidores possam redescobrir o sabor “natural” dos alimentos.

O argumento por ela utilizado foi o de que o açúcar é uma droga quando consumido em excesso e que, no Brasil, tem-se consumido mais açúcar que o recomendado pela OMS. Para ela, além deste consumo excessivo ser prejudicial à saúde, o açúcar está presente em vários alimentos ultraprocessados e que por isso, é preciso que haja moderação em seu consumo. Ela ainda estabeleceu algumas regras para quem quisesse participar do desafio

⁴⁰ Comumente, o arroz branco também integra essa lista, mas no corpus em análise ele não chegou a aparecer.

como o limite de um copo de suco sem nenhum tipo de adoçante e três porções de frutas diárias para saciar a necessidade do organismo por açúcares. Também foi “proibido” pela *chef* o consumo de ultraprocessados que contivessem qualquer tipo de açúcar em sua composição.

Ao final do vídeo Bela pede para aqueles que queiram adotar o desafio para usar a *hashtag*⁴¹ #desafiodabelaaçúcar, pois ela gostaria de acompanhar todas as dificuldades do processo, classificado por ela de uma “mudança radical”⁴². Através da *hashtag* a apresentadora pôde responder às dúvidas dos participantes, estimular o compartilhamento de receitas e de mudanças nos hábitos.

A relação saber-poder se estabelece desde o início do desafio, uma vez que Bela Gil se posiciona como alguém que detém o conhecimento sobre o consumo do açúcar e, por isso, pode determinar por quanto tempo se dará a experiência, bem como prescrever suas normas. Além disso, ela busca convencer o público através do argumento de que não ingerir açúcar trata-se de uma questão de saúde e, portanto, deve prevalecer sobre o sabor. Existe aqui toda uma estratégia de construção sobre o que vem a ser saúde.

Figura 10 - Frame do episódio *Desafio da Bela Açúcar*



Fonte: Canal da Bela no *YouTube*.

Em um segundo vídeo com transmissão ao vivo, Bela Gil se propõe a responder às dúvidas dos seguidores enviadas em tempo real, além de reiterar as regras estabelecidas no primeiro episódio. Neste vídeo, ela ainda indica várias de suas receitas mostrando como é

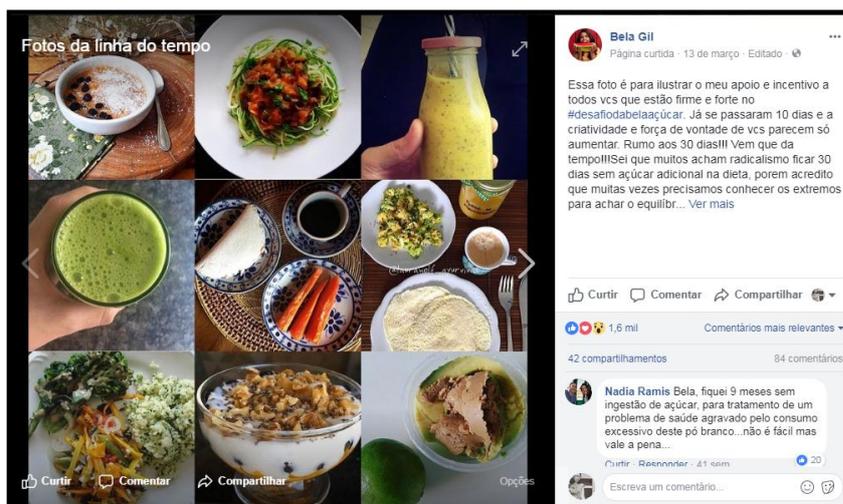
⁴¹ De acordo com o Oxford English Dictionary o termo *hashtag*: “(on social media websites and applications) a word or phrase preceded by a hash and used to identify messages relating to a specific topic; (also) the hash symbol itself, when used in this way.” Disponível em: <<http://www.oed.com/view/Entry/389023#eid301493073>> Acesso em: 27 dez. 2017.

⁴² Série *Desafio da Bela*, episódio *Açúcar*. Neste episódio estabelece quais deverão ser as regras seguidas pelos participantes do desafio. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=_EiThmRqfzo> Acesso em: 27 de dez. de 2017.

possível substituir o açúcar no dia a dia. No entanto, ela reitera várias vezes que o mais importante é buscar não experimentar o sabor doce durante trinta dias. Ao final do vídeo ela lê embalagens de alguns alimentos industrializados mostrando como o açúcar está presente em quantidades acima do recomendado pela OMS. Fica clara aqui a tentativa de controle da rebeldia do paladar alheio, tanto através de argumentos, como de dispositivos de vigilância.

Achamos pertinente trazer algumas considerações sobre o engajamento dos seguidores desse desafio em outras redes sociais. No *Instagram*, foram encontrados 404 *posts* com a *hashtag* #desafiodabelaaçúcar, sendo apenas quatro deles da própria Bela Gil. Boa parte deles sobre algum tipo de alimento ou uma refeição completa sem açúcar (158 *posts*). Uma outra parte dizia respeito a algum tipo de reflexão sobre o consumo do açúcar e questões relacionadas a saúde, bem-estar e conhecimento de si próprio.

Figura 11 - Postagem de Bela Gil na rede social *Facebook* com postagens de refeições sem açúcar de seus seguidores

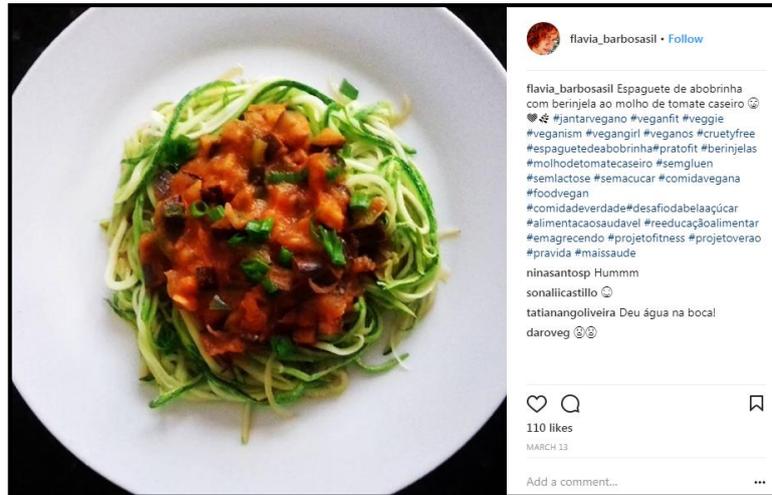


Fonte: Página Bela Gil no *Facebook*.

Muitos seguidores fizeram questão de escrever por quantos dias estavam participando do desafio e descrever como estava sendo a experiência, o que demonstra um real compromisso com a proposta. Isto fala ainda de uma preocupação que extrapola o enquadramento dos tradicionais programas de culinária em que os espectadores buscavam simplesmente “testar” se a receita funcionava.

O *Instagram* vem desempenhando um papel importante para este tipo de conteúdo, uma vez que esta rede social é a que mais se volta para a utilização de fotografias com o intuito de registrar o instante em que se vive.

Figura 12 - Postagem de seguidora participante do Desafio da Bela.



Fonte: Instagram.

Figura 13 - Postagem de seguidora participante do Desafio da Bela.



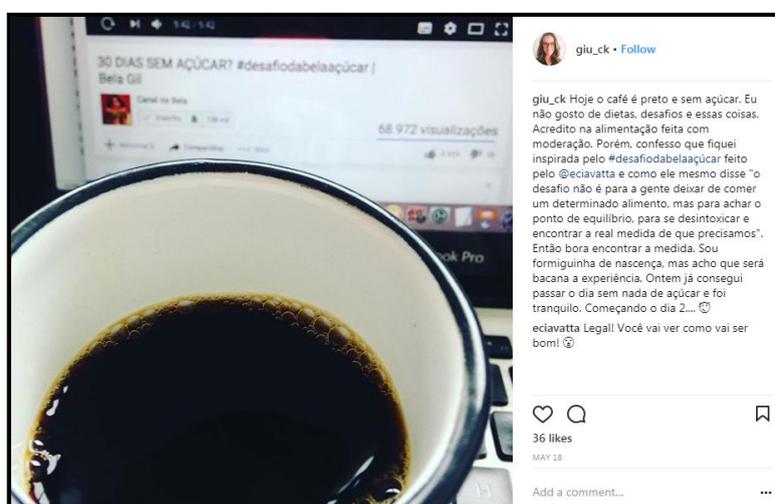
Fonte: Instagram.

Nas duas postagens acima, através dos alimentos e receitas apresentados, o público preenche as lacunas deixadas pelo desafio já que no vídeo Bela Gil não passa nenhuma receita, apenas passa as “regras do jogo”. Os participantes é que devem decidir como irão se alimentar e que receitas irão escolher durante o período. Outra questão que complementa o comando do desafio são os relatos sobre os efeitos da experiência. Como se trata de uma experiência extremamente pessoal, não havia como dizer antes como cada um iria se sentir diante de tal restrição alimentar.

A postagem abaixo cita a inspiração que levou a seguidora a aderir ao desafio: encontrar o “ponto de equilíbrio para se desintoxicar e encontrar a real medida”. O governo da

subjetividade insurge de maneira bastante evidente. O que de fato seria o ponto de equilíbrio, desintoxicar-se ou encontrar a real medida? E por que esta busca é guiada por um agente externo e pela pedagogia de como alimentar-se? Nota-se que ao dirigir-se a uma questão tão individual e subjetiva respaldada em modo “correto” de comer, busca-se controlar não apenas um comportamento, mas a própria racionalidade e as vontades. A eficiência deste tipo de abordagem estaria muito menos suscetível a falhas, já que os próprios seguidores compreendem que agir de uma determinada maneira – não ingerir açúcar por trinta dias – trará benefícios para si próprios. Fica assim evidente a heterogeneidade que extrapola o campo discursivo e invade práticas e subjetividades.

Figura 14 - Postagem de seguidora participante do Desafio da Bela.



Fonte: Instagram.

A imagem abaixo mostra que há sempre algo que escapa ao governo das condutas. O bolo com cobertura de *chantilly* e jujubas deixa de ser apenas uma sobremesa festiva e passa a simbolizar uma espécie de resistência. Existe ainda uma espécie de provocação ao marcar a *hashtag* oficial do desafio. O estado de vigilância sob o qual se encontra a seguidora, não parece intimidá-la, pelo contrário, é ele que a impulsiona a falar sobre sua decisão de não ser governada. O que nos remete mais uma vez ao pensamento foucaultiano de que: “A partir do momento em que há uma relação de poder, há uma possibilidade de resistência. Jamais somos aprisionados pelo poder: podemos sempre modificar sua dominação em condições determinadas e segundo uma estratégia precisa.” (FOUCAULT, 1998, p.241)

Figura 15 - Postagem de seguidora participante do Desafio da Bela



Fonte: Instagram.

A busca pela modulação das subjetividades aparece de maneira muito marcante neste desafio. A proposta de permanecer um mês inteiro sem consumir açúcar poderia ser totalmente rejeitada há alguns anos, já que o açúcar só tem sido considerado um vilão da alimentação há pouco tempo. Contudo, este tipo de circulação de informação em redes, torna possível uma maior flexibilização das vontades, dos desejos, do paladar.

5.6 Risco

No contemporâneo, a preocupação com o futuro tem se tornado uma constante nas diversas esferas da sociedade. Isto vem acarretando mudanças de comportamento, já que as ações humanas passam a se basear na probabilidade do que pode vir a acontecer. Muito do que se aborda hoje sobre a relação entre alimentação e saúde se baseia numa compreensão de que há doenças que podem vir a ser adquiridas por conta de um determinado tipo de dieta, ou como o sujeito pode se blindar de enfermidades através de certas atitudes, como cozinhar ao invés de consumir comida congelada. Assim, o sujeito passa a considerar o efeito que determinados tipos de dieta podem gerar em seu corpo no futuro. Isso exige disciplina daqueles que almejam uma vida mais saudável.

A sensação de certo controle do sujeito sobre o futuro e a certeza de que suas ações podem gerar consequências negativas para si próprio, são problematizadas pelo conceito do risco (VAZ, 2006). Esta responsabilidade que recai sobre o indivíduo, traz consigo uma questão ética relacionada à decisão individual, como aponta Bruno (2013):

O problema ético reside, assim, no fato de o risco implicar necessariamente a decisão humana. Isto é, o risco, assim como o perigo, envolve um sofrimento possível, contingente. Mas, diferentemente do simples perigo, que pode ou não depender da ação humana, o sofrimento possível próprio ao risco está atrelado a uma decisão à qual se atribui a responsabilidade de evitá-lo ou não, ainda que a relação entre a ação e o acontecimento futuro seja apenas probabilística. (BRUNO, 2013, p. 37)

Desse modo, alimentar-se de maneira saudável parece extrapolar questões problematizadas pelas noções de corpo dócil ou biopolítica, pois ela traz consigo o peso moral do sujeito de se responsabilizar por seu próprio corpo. Ao serem apresentados certos comportamentos ou decisões que devem ser avaliadas pelo sujeito visando a um determinado futuro, a mídia enquadra o por vir como algo que pode ser controlado pelo indivíduo e é de sua responsabilidade. É através de uma subjetivação da responsabilidade sobre si mesmo que é possível autorregular-se, autovigiar-se.

Paulo Vaz (2006) explica que a percepção do risco, na contemporaneidade, está ligada a mudanças que surgem na compreensão do que vem a ser o cuidado. Tais mudanças incidem não apenas em como se cuida, mas o que será objeto desse cuidado e o que se compreende como cuidar de si próprio.

A conjuntura de superprodução na sociedade capitalista parece desempenhar um papel importante neste aspecto, já que para dar conta de uma superprodução é preciso um “superconsumo”, em que o corpo é compreendido como ator central e passa a consumir a si próprio (VAZ, 2006, p. 42). O consumo passa a ser guiado não por uma mera necessidade, mas pelo prazer de consumir.

O que se vende é a possibilidade de permanecer vivo e belo. Não se pode esquecer que a indústria que mais cresceu nos últimos trinta anos foi a farmacêutica, vendendo juventude, bem-estar e beleza. O corpo consome principalmente a si próprio. (VAZ, 2006, p. 43)

Dessa maneira, o risco, associado a perspectivas futuras, faz com que o sujeito pondere suas escolhas baseadas nas consequências negativas que elas podem vir a ter: “A noção de risco quer que um indivíduo que não sofre se arrependa, não depois, mas antes de agir, e isso pela mera possibilidade de vir a sofrer.” (VAZ, 2006, p. 54)

O risco passa a exercer influência sobre decisões cotidianas buscando uma orientação moral que, nas palavras de Vaz (2006) combina utilitarismo e individualismo. Dentro desta lógica, as escolhas alimentares revelam a tentativa de conciliação entre agradar ao paladar no

presente e o risco de adquirir doenças ou envelhecer precocemente no futuro. É diante destas circunstâncias que a ciência e a tecnologia se pautam na orientação de tais condutas:

Através da emergência do risco, podemos apreender a invasão do cotidiano pela ciência e pela tecnologia, a articulação nova entre mídia e ciência, e a mídia legitimando-se por ocupar o lugar daquele que na sociedade adverte sobre a existência dos riscos e propõe os meios de contorná-los. Não experimentamos apenas a estetização do cotidiano; experimentamos ainda a cientificização das nossas vidas. (VAZ, 2006, p. 55)

É esta articulação entre mídia e ciência que possibilita a prescrição de dietas, a condenação de determinados alimentos e a orientação de modos como o indivíduo deve gerir seu cotidiano para garantir uma alimentação saudável. Esta tendência à cientificização da vida, muito além de ter como finalidade o bem-estar e a saúde do indivíduo, procura torná-lo sempre apto para o consumo.

Em suma, a investigação científica do corpo opera a tensão entre o que pode estimular o e o que pode limitá-lo, não de uma vez por todas, mas para que se continue a consumir. Estrategicamente, trata-se de encontrar um nível ótimo de consumo evitando sua ausência por incapacidade ou satisfação – limiar inferior -, e o seu excesso, que gera ou o endividamento excessivo ou a despreocupação com o risco – limiar superior. (VAZ, 2006, p. 56)

Percebe-se que o apelo contínuo ao consumo se respalda na constituição do sujeito enquanto objeto de cuidado. Disciplina e controle parecem se fundir guiando as condutas e as escolhas através de uma moralização da saúde e das doenças. A apreensão diante de uma vida cada vez menos delimitada no tempo e no espaço e as incertezas que habitam o futuro incerto gera um novo tipo de ansiedade construída a partir de um risco sempre imanente. Diante destas circunstâncias, o consumo, cumpre um papel de gerenciamento dos riscos na vida cotidiana: é possível calcular o valor do resgate de um investimento daqui a dez anos, é possível calcular o índice glicêmico ou as calorias dos alimentos permitidos para um dia. Aqui, as subjetividades serão construídas através de uma conciliação entre o prazer e o dever de cuidar de si. O consumo, através de um resgate do medo da morte torna-se uma “solicitação social que sejamos responsáveis por nossa vida própria e morte.” (VAZ, 2006)

O que, o como e o porquê se come tornam-se assim um problema da contemporaneidade. Esta questão, contudo, parece estar mais centrada no indivíduo, o qual passa a responder pelo risco que corre a escolher uma dieta não saudável. O indivíduo não tem mais desculpas para não se alimentar da maneira “correta”, tudo já lhe foi ensinado. Ele

passa a assumir o risco de seu próprio corpo, sua própria vida, pode-se falar da autocoação voluntária levantada por Rozo:

As sociedades de controle são uma máquina que produz autocoações voluntárias e estabelece esse funcionamento como sistema de governo sob o discurso neoliberal do empresário de si mesmo que requer constantemente acessórios tecnocientíficos em seu cotidiano, o que o converte em um ponto que cintila em uma tela de monitoramento. (ROZO, 2015, p. 704, tradução nossa)⁴³

Embora, neste trecho, Rozo (2015) esteja discutindo sobre como os dispositivos tecnocientíficos influenciam um comportamento autocoercitivo, é altamente pertinente observar que este mesmo discurso – da autocoação – vem, cada vez com mais força, respaldando práticas do cozinhar e da alimentação numa perspectiva da medicina e saúde, tornando possível uma pedagogia da autovigilância sobre o corpo.

Na sociedade de risco o discurso médico pauta-se, então na responsabilidade do sujeito sobre seu corpo. Trata-se não apenas de curar doenças, mas de esclarecer quais consequências aguardarão o sujeito caso ele descumpra seu papel moral, seu trato social de cuidar de si próprio. O poder sobre o corpo continua, mas este poder é cada vez mais deslocado de uma exterioridade e passa a habitar o próprio sujeito. Ora, como convencer um paladar arredio a simplesmente aceitar um sabor que lhe é intragável? É preciso muita estratégia e uma estratégia sobre a vida.

No episódio *Bebidas açucaradas*⁴⁴ da série *Desafio da Bela*, Bela explica por que é importante aderir ao desafio, a partir, mais uma vez, de argumentos relacionados aos malefícios do consumo excessivo do açúcar. Uma das questões que ela apresenta, por exemplo, é a recomendação da OMS da ingestão diária de até 25g de açúcar e que uma latinha de refrigerante possui 37g de açúcar – isto representaria 158% do que se deveria ingerir por dia. Ela ainda explica que o suco industrializado possui até mais açúcar que o refrigerante. Ela ainda cita quais problemas de saúde este consumo pode acarretar para o corpo como: problemas de metabolismo, problemas no fígado, aumento de triglicérideo no sangue, acúmulo de gordura no fígado etc. O açúcar, neste caso, deveria ser evitado com moderação.

⁴³ Las SC son una máquina que produce autocoaciones voluntarias y establece ese funcionamiento como sistema de gobierno bajo el discurso neoliberal del empresario de sí mismo que requiere constantemente aditamentos tecnocientíficos en su cotidianidad, lo que lo convierte en un punto que titila en una pantalla de monitoreo. (ROZO, 2015, p. 704)

⁴⁴ Episódio *Bebidas Açucaradas* da série *Desafio da Bela* no *YouTube*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=gljl3h1aQAQ&t=8s>> Acesso em: 25 nov. 2018.

Como alternativa ela sugere água e chá para hidratar o corpo. Para finalizar ela desafia Preta Gil para ficar dez dias sem refrigerante.

Outro episódio que segue este mesmo princípio é *10 dias sem leite e derivados* do *Desafio da Bela*. Bela explica que o leite comercializado pela indústria alimentícia é bem diferente do leite que vem diretamente da vaca. Isto por que o leite passa por vários processos de pasteurização, homogeneização, clareamento e a retirada de gordura para o caso dos leites desnatados. Ela fala que este processo elimina a enzima fosfatase contida no leite e que ajuda a absorção do cálcio do organismo humano. Além disso, de acordo com Bela, estes processos alteram o valor nutricional do leite, podendo inclusive aumentar o índice de alergias por conta da desnaturação das proteínas do leite. Como alternativa para o leite de vaca, Bela recomenda os leites vegetais - de amêndoas, de coco, de arroz etc. – e explica o modo de preparo e as proporções corretas dos ingredientes.

No episódio em questão, Bela desafia ainda a atriz Fernanda Paes Leme, a qual é descrita como “*apaixonada* por leite condensado e brigadeiro”. Bela questiona se a celebridade será capaz de passar dez dias sem consumir estes alimentos, como se a moralidade e desejo estivessem em disputa pelo sujeito em um jogo criado por Bela Gil.

Desse modo, observamos como a associação de doenças está muitas vezes atrelada a maneira como alguém se alimenta. Ao fazer certas escolhas enquadradas como “não saudáveis” o indivíduo assume o risco da integridade de seu próprio corpo. O sujeito é, assim, coagido a tomar certas decisões alimentares e até mesmo de consumo, baseadas na probabilidade de adoecer e de um sentimento de culpa que acompanhará este estado de não saúde. Diabetes, alergias, dentre outras enfermidades, carregam o peso individual de escolhas baseadas não no bem-estar físico (um dever moral), mas em nome do prazer ou da praticidade.

5.7 Pontos de convergência e divergência entre Rita Lobo e Bela Gil

Para finalizar nossa análise, verificamos alguns pontos de convergência e divergência entre os canais de culinária analisados. O principal ponto de convergência é a certeza de que é preciso cozinhar mais para que se obtenha uma vida mais saudável. Este tipo de argumentação revela uma orientação particular sobre o ato de cozinhar na atualidade: a de que é preciso que o sujeito tenha saúde e que ele mesmo tenha habilidades para gerenciá-la. É claro, que o cozinhar não seria a única promessa para um corpo livre de doenças, mas ela estaria inserida em um conjunto de práticas que deveriam ser inseridas no cotidiano de um sujeito que cuida

de si – como fazer exercícios, ter *hobbies*, fazer *check ups* médicos, relaxar etc., ou seja, promover uma atmosfera de bem-estar em seu cotidiano.

Tais práticas, contudo, parecem compor um estilo de vida pouco acessível à boa parte da população brasileira. E este parece ser outro ponto de interseção entre Bela Gil e Rita Lobo. Embora elas busquem democratizar suas receitas, ainda assim, essas receitas e o próprio discurso sobre alimentação saudável não é acessível a todos, ao contrário, cerca-se de uma aura de “comida para ricos”. Embora seja possível encontrar evidências de que Rita Lobo tente, na maioria das vezes, “desgourmetizar” seus pratos, observamos toda uma sofisticação na escolha dos cenários, utensílios, louças e até mesmo de alguns ingredientes escolhidos para a criação de pratos populares. Por exemplo, o feijão de Rita Lobo é refogado com azeite de oliva extravirgem. Bela Gil, por sua vez, defende a importância de ingerir ovos caipiras no dia a dia, algo bem mais custoso do que ovos vindos da indústria. A própria semântica dos textos dos programas não parece ser voltada para todos. Afinal de contas, a quem faz sentido saber ler o rótulo dos alimentos? Tal hábito seria de fato uma prioridade para quem compreende o ato de comer como um ato de sobrevivência? Quem pode acessar estas verdades? Se sua missão está em democratizar a alimentação, caberia aqui perguntar: Democratizar para quem? A quem os programas de culinária no *YouTube* aqui analisados são direcionados?

Ao que tudo indica, não é para todos, mas para uma minoria privilegiada e escolarizada. O discurso sobre alimentação saudável parece não estar direcionado a toda população brasileira. Trata-se muito mais da visão do padrão alimentar de uma elite que busca alcançar a posição de quem pode servir a toda a população. Nesse contexto, as práticas de consumo indicam o pertencimento a uma determinada classe ou grupo.

As duas apresentadoras defendem que outrora existiu uma comida saudável, pura, de verdade, mas que a indústria alimentícia “desvirtuou” a humanidade deste caminho. É como se tivesse havido um processo de alienação do homem com relação a sua própria comida. Contudo, se tanto a comida como a saúde são frutos de processos de construção social, seria difícil tratar a alimentação como algo uma verdade acabada, estática. Isto falaria mais sobre uma vontade de verdade do que de fato algo que “sempre existiu”.

Ainda com relação às diferenças argumentativas entre Rita Lobo e Bela Gil, enquanto Rita tenta trazer ingredientes mais convencionais, Bela Gil no geral apresenta ingredientes mais exóticos e específicos de algumas regiões do país e até mesmo as PANCS (plantas alimentícias não-convencionais). Isto, se por vezes gera algum tipo de estranhamento no público, por outro gera polêmicas que despertam a curiosidade para este tipo de abordagem

sobre a alimentação. Bela Gil busca uma culinária mais naturalista, baseada muitas vezes em dietas orientais, ainda que também procure uma abordagem médica sobre o tema da alimentação. Já Rita Lobo busca se basear de maneira mais contundente no discurso médico para assegurar que seus seguidores irão de fato alcançar uma alimentação saudável ao seguir os seus preceitos.

Uma outra questão que gera um certo distanciamento dos discursos de Rita Lobo e Bela Gil é o modo como esta explora determinadas restrições alimentares com o intuito de adestrar o paladar para um determinado tipo cardápio considerado saudável. Já Rita Lobo não sinaliza nenhum tipo de interesse neste de tipo de abordagem.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obsessão pela saúde perfeita é reflexo da angústia existencial relativa ao envelhecimento e à morte que acompanha a humanidade desde sempre. Ao definir saúde como sendo “um estado de completo de bem-estar físico, mental e social, e não, simplesmente, a ausência de doenças ou enfermidades”, a OMS contribui para essa obsessão, pois, uma pessoa que tome para si esse significado passará o resto da vida tentando encontrar esse bem-estar pleno, quase inalcançável.

Na busca pela saúde, a alimentação é fator crucial. Sabendo que algumas doenças podem ser adquiridas em função do consumo de certos alimentos, quem almeja ser saudável, hoje, tem que se preocupar com os alimentos geneticamente modificados, com os agrotóxicos presentes em frutas e verduras e o hormônio injetado na carne animal, pois tudo isso constitui risco à saúde. Também precisa passar longe dos *fast food*, refrigerantes, sucos industriais e alimentos ultraprocessados.

Mas a busca por saúde não exige só que se abdique de produtos e serviços. No tipo de sociedade em que vivemos, o discurso do direito a uma vida saudável e feliz também cumpre o papel de manter o sujeito na cadeia do consumo. Muitos são também os tipos de alimentos e dietas que se anunciam como saudáveis e, portanto, o caminho correto a seguir. Não faltam alimentos orgânicos e hidropônicos, dieta macrobiótica, vegana, vegetariana, etc. Neste sentido, não apenas a saúde, mas a longevidade da vida humana também se torna atrelada ao consumo. Questionamos se esta busca pela preservação da vida ao máximo não cumpriria na verdade o papel de fazer com que o sujeito possa consumir ao máximo durante sua vida. Nesse contexto, o comer é a um só tempo respaldado pelo discurso da gastronomia (o prazer ao comer) e da saúde (o risco das doenças).

A dietética pode ser vista como o fim da separação entre alimentação hospitalar e alimentação cotidiana; a um tempo, generaliza a comida de hospital e estabelece o compromisso com o prazer: como alimentar-se com prazer cuidando da saúde e da forma do corpo. (VAZ, 2006, p. 58 e 59)

Cada vez menos existe um distanciamento entre a vida cotidiana, as práticas de consumo e a saúde. Cuidar da saúde deixa de ser algo exclusivo de quando se está enfermo e de espaços reclusos como hospitais. E a alimentação contemporânea talvez seja um dos elementos que mais revelem sobre a relação do sujeito com cuidado de sua saúde. O sujeito passa a se centrar nesta preocupação, tantas vezes ele realize refeições durante um dia.

Nesse sentido, há uma preocupação grande em divulgar as propriedades farmacêutico/medicinais dos alimentos. Os alimentos são valorados em virtude de suas propriedades especiais que podem funcionar como medicamentos para o organismo, os chamados “alimentos” (SANT’ANNA, 2015). Não é raro ouvir frases como: “O brócolis é bom para enxaqueca”; “O ovo ajuda no desenvolvimento da musculatura”; “As frutas vermelhas auxiliam no combate a artrite”.

A biodisponibilidade, por sua vez, leva em consideração a combinação dos alimentos no prato para que os nutrientes não concorram entre si na hora de serem absorvidos pelo organismo. E em função das características do organismo de cada um, um nutricionista pode orientar como fazer as relações corretas, melhorando a biodisponibilidade de tudo para e assim se obter não só uma alimentação equilibrada, mas uma melhor performance do corpo. Há ainda os suplementos alimentares que fornecem os nutrientes que podem estar faltando na dieta. Isso sem falar nos probióticos e os leites enriquecidos com cálcio, magnésio, ômega 3, etc. expostos nas prateleiras dos supermercados. Por esse cenário não é difícil perceber o quanto a comida está hoje medicalizada.

Diante desse contexto Camargo e Souza (2007, p.05) questionam: “a comida é mesmo remédio? E mais importante - o que queremos insistentemente “curar” ou “corrigir” consumindo tais alimentos? Quais os efeitos dessas informações na dieta, no comportamento e na constituição do corpo das pessoas?”.

Elas alertam ainda para os efeitos econômicos dessa medicalização da comida. Podemos citar como exemplo os casos das empresas que oferecem uma alimentação mais equilibrada nos refeitórios na intenção de gastar menos com o plano de saúde de seus funcionários, que só perdem para os custos com a folha de pagamento, conforme informou o presidente da Associação Brasileira para a Promoção da Alimentação Saudável em entrevista para o Jornal Nacional⁴⁵. Há também companhias de seguro que reembolsam o segurado quando ele consome produtos alimentares reconhecidos por suas propriedades anticolesterol (SOARES, 2009).

Enfim, hoje, um simples pão com ovo pode gerar muita polêmica, porque a alimentação está na base dos moralismos contemporâneos. Afinal, se “a gente é o que a gente

⁴⁵ Empresas investem na saúde de funcionários para reduzir gastos. G1. Disponível em: <<https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2018/09/21/empresas-investem-na-saude-de-funcionarios-para-reduzir-gastos.ghtml>> Acesso: 22 jan. 2019.

come”, pode-se deduzir, através do alimento consumido, o caráter do consumidor. Alguém que continua comendo carne vermelha pode ser considerado uma pessoa insensível ao sofrimento animal, aos problemas do meio ambiente e a uma vida sustentável. Estaria, assim, do lado das “forças do mal”.

Porém, as notícias, a publicidade e o discurso dos *digital influencers* não cansam de lembrar a essa pessoa que ela pode deixar de ser o que é para ser outra coisa, basta mudar sua alimentação. Os mais diferentes discursos propagam que por meio da comida, pode-se mudar a aparência corporal, transformar o estado emocional e reinventar cotidianamente a própria subjetividade. Isso vale especialmente para quem pertence aos setores médios e altos da sociedade, que pode pagar por alimentos orgânicos, nutricionistas, suplementos, dietas especiais e ainda dispor de tempo livre para cozinhar a sua própria comida.

A comida é, portanto, lugar do risco, do pecado e da salvação. Alimentar-se de maneira saudável traz consigo o peso moral do sujeito se responsabilizar pela sua própria saúde. É necessário que ele se autorregule, se autovigie para fugir dos *fast food* e alimentos industrializados e consumir uma alimentação mais próxima possível da “natural”, a “comida de verdade”. Esta é a forma correta de se alimentar.

O gosto pela “comida de verdade” separa seus adeptos – aqueles quem tem acesso a alimentos frescos, de preferência orgânicos, que podem cozinhar com frequência, ou seja, que podem escolher o que ingerem – daqueles que comem uma comida de mentira – os temidos ultraprocessados que apesar de seu baixo custo, trazem malefícios à saúde. Cria-se então um mito em torno da alimentação: a de que é possível alcançar uma vida melhor, através da comida.

Muito mais que ensinar receitas, os conteúdos de culinária aqui apresentados extrapolam uma mera discussão sobre o cardápio do dia e, como qualquer outro bem de consumo “....passam a ser associados a luxo, exotismo, beleza e fantasia, sendo cada vez mais difícil decifrar seu “uso” original ou funcional.” (FEATHERSTONE, 1995, p. 122).

Pode-se concluir dizendo que o meticuloso cuidado com a alimentação, a atenção à procedência dos alimentos, a vigilância de todos os processos que perpassam a comida, incluindo a seleção dos ingredientes e os modos de preparo, sinalizam a integração de estratégias contemporâneas que visam prolongar uma vida segura e, em última análise, afastar a morte. Mas essa inevitavelmente chegará, quer seja para aquele que se alegra com um Mac Lanche Feliz ou com uma porção de alface.

O desejo do ser humano por saúde e longevidade, tem sido amplamente explorado pelo discurso da alimentação saudável. Mas aqui perguntamos: almejar outro corpo ou um prolongamento da vida através de uma boa alimentação, não é negar a inevitabilidade da morte e o mundo tal como nos foi dado? Comer, neste sentido, seria uma metáfora pela busca por acabar com um tipo de dor: a fome, não apenas física, mas também daquilo que não se tem – o *status* social, o corpo esbelto, o bem-estar. Adestrar a fome seria então uma maneira eficaz e “didática” de ensinar o sujeito a disciplinar seus desejos.

Esta preocupação demasiada com a saúde parece reiterar uma antiga, porém eficiente, técnica do biopoder: adestrar o corpo. Nos tempos atuais, tal técnica tem assegurado que os sujeitos não sejam apenas dóceis e úteis, mas também seguidores de uma bioascese, dominados por um olhar narcisista e esquecendo-se do mundo a sua volta.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Renata Maria do. **Virada gastronômica: como a culinária dá lugar à gastronomia no jornalismo brasileiro**. 2015. 196 f. Tese (Doutorado em Comunicação) – Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2015.

BRUNO, Fernanda. **Máquinas de ver, modos de ser: vigilância, tecnologia e subjetividade**. Porto Alegre: Sulina, 2013.

CAMARGO, T. S; SPUZA, N. G. S. **De bem com o corpo, de bem com a vida: o que os rótulos de alimentos diet e light nos ensinam sobre saúde e cuidado de si**. In: VI Encontro Nacional de Pesquisa em Educação em Ciências (ENPEC). Bauru, 2007.

CANAL DA BELA. Direção: Canal da Bela. Disponível em: <<https://www.youtube.com/channel/UCxLGtaRtLfIFim2fnqH89Gw/featured>>. Acesso em: 14 jul. 2018.

CASTRO, Edgardo. **Vocabulário de Foucault: um percurso pelos seus temas, conceitos e autores**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2016.

COMIDA DE VERDADE. Direção: Canal Panelinha. Disponível em: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLx-RfqJiTfaqc8_ei1-eHVBNB32hyP9aQ>. Acesso em: 10 dez. 2017.

COSTA, Rogério da. **Sociedade de Controle**. São Paulo em Perspectiva, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 161-167, Mar. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-88392004000100019> Acesso em: 10 jan. 2019.

DELEUZE, Gilles. **Conversações**. São Paulo: Editora 34, 1992.

DÓRIA, Carlos Alberto. **A culinária materialista: construção racional do alimento e do prazer gastronômico**. São Paulo: Editoria Senac São Paulo, 2009.

EPICURO. **Carta sobre a felicidade a Meneceu**. São Paulo: Editora UNESP, 2002.

FEATHERSTONE, Mike. **Cultura de consumo e pós-modernismo**. São Paulo: Studio Nobel, 1995.

FISCHER, Rosa Maria Bueno Fischer. **Trabalhar com Foucault: arqueologia de uma paixão**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2012.

FOUCAULT, Michel. **A ordem do discurso**. São Paulo: Edições Loyola, 2009.

_____, Michel. **Em defesa da sociedade**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

_____, Michel. **História da sexualidade: a vontade de saber**. São Paulo: Paz e Terra, 2014.

_____, Michel. **O Nascimento da Medicina Social**. In: _____, Michel. *Microfísica do Poder*. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1998.

_____, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.

JACOB, Helena. **Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem *fitness* na rede social Instagram**. Revista Comunicare, Dossiê Feminino. Vol. 14, N 01, Semestre 01, 2014.

LISPECTOR, Clarice. **A paixão segundo G.H.** Rio de Janeiro: Rocco, 2009.

LEVENSTEIN, Harvey. **Dietética contra gastronomia: tradições culinárias, santidade e saúde nos modelos de vida americanos**. In: *História da Alimentação*. Org. FLANDRIN, Jean-Louis & MONTANARI, Massimo. São Paulo: Estação Liberdade, 2018.

MACHADO, Roberto. **Nietzsche e a verdade**. Rio de Janeiro/ São Paulo: Paz e Terra, 2017.

MONTANARI, Massimo. **Comida como cultura**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2013.

MONTEIRO, Juliana Cristina dos Santos; NAKANO, Ana Márcia Spano. **O aleitamento materno enquanto uma prática construída:** Reflexões acerca da evolução histórica da amamentação e desmame precoce no Brasil. Invest. educ. enferm, Medellín, v. 29, n. 2, p. 315-321, July 2011. Disponível em: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072011000200016&lng=en&nrm=iso> . Acesso em 02 Dec. 2018

MOSÉ, Viviane. **Nietzsche e a grande política da linguagem.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2016.

MOTA, Rinaldo Aparecido, et al. **Utilização indiscriminada de antimicrobianos e sua contribuição a multirresistência bacteriana.** Brazilian Journal of Veterinary Research and Animal Science. v. 42 n.6 p. 465-470, 2005.

NAVOLAR, T.S.; TESSER, C.D.; AZEVEDO, E. **Contribuições para a construção da Nutrição Complementar Integrada.** Interface - Comunic., Saude, Educ., v.16, n.41, p.515-27, abr./jun. 2012.

NIETZSCHE, Friedrich. **Além do bem e do mal.** São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

NIETZSCHE, Friedrich. **Genealogia da moral.** São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

ORTEGA, Francisco. **O corpo incerto:** corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

PELBART, Peter Pál. **Vida capital:** ensaios de biopolítica. São Paulo: Iluminuras, 2018.

POLLAN, Michel. **Cozinhar:** uma história natural da transformação. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

POLLAN, Michel. **Regras da Comida:** um manual da sabedoria alimentar. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2013.

ROZO, Camilo Enrique Rios. **Vigilância e monitorização do dispositivo de modulação:** notas sobre uma estética da existência em Deleuze e Guatarri. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL LAVITS: VIGILÂNCIA, TECNOPOLÍTICAS, TERRITÓRIOS, 3, 2015, Rio de Janeiro. Anais eletrônicos... Rio de Janeiro, 2015. Disponível em: <<http://lavitsrio2015.medialabufrj.net/anais/#theme-4>> Acesso em: 18 nov. 2017.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. **Bom para os olhos, bom para o estômago:** o espetáculo contemporâneo da alimentação. Pro-Posições. v. 14, n. 2 (41) - maio/ago. 2003.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de. Dietética e conhecimento de si. In: RAGO, Margareth e VEIGA-NETO, Alfredo (orgs). **Para uma vida não fascista.** Belo Horizonte: Autêntica, 2015, p.83-93.

SAVARIN, Brillat. **A fisiologia do gosto.** São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

SILVEIRA, Sérgio Amadeu da. **Tudo sobre todos:** redes digitais, privacidade e venda de dados pessoais. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2017. Paginação Irregular.

SLATER, Don. **Cultura do consumo e modernidade.** São Paulo: Nobel, 2002.

SOARES, Carmem Lúcia. **Escultura da carne:** o bem-estar e as pedagogias totalitárias do corpo. In: In: RAGO, Margareth e VEIGA-NETO, Alfredo (orgs). Para uma vida não fascista. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2015, p.63-81.

TARRÉS, Joan Pujol; MARTÍNEZ, Marisela Montenegro; MANSANO, Sonia Regina Vargas. **Corpos Dóceis:** novos contornos. In: Marcos, Nalli & MANSANO, Sonia Regina Vargas. Michel Foucault: Desdobramentos. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2016.

VAZ, Paulo. **Consumo e Risco:** mídia e experiência do corpo na atualidade. Comunicação, Mídia e Consumo. São Paulo: SP. Vol. 03, N.06, 37-61, Mar, 2006.

WRANGHAN. Richard. **Pegando Fogo:** por que cozinhar nos tornou humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2010.