

## Alimentação saudável e qualidade de vida: fenômeno midiático na cidade

### Healthy eating and quality of life: media phenomenon in the city

### Alimentación saludable y calidad de vida: fenómeno mediático en la ciudad

*Daniela Menezes Neiva Barcellos* | [daniela@neiva.com.br](mailto:daniela@neiva.com.br)

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde e Programa de Pós-Graduação em Comunicação. Rio de Janeiro, Brasil.

*Ricardo Ferreira Freitas* | [rfo360@gmail.com](mailto:rfo360@gmail.com)

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Comunicação. Rio de Janeiro, Brasil.

*Maria Cláudia da Veiga Soares Carvalho* | [mariaclaudiaveigasoares@yahoo.com](mailto:mariaclaudiaveigasoares@yahoo.com)

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde. Rio de Janeiro, Brasil.

## Resumo

O propósito principal deste artigo é discutir, no universo contemporâneo da cidade, as representações da alimentação saudável e da qualidade de vida e sua relação com as narrativas difundidas pela mídia sobre a construção de tendências acerca deste fenômeno comunicacional que influencia e circula no corpo social. Os conflitos entre escolhas que escondem no jogo social o acesso e o consumo de bens revelam faces de uma violência simbólica, especialmente no que tange a construção de um padrão a ser seguido. Para exemplificar estas temáticas, apresentamos e analisamos, ao longo deste estudo, discursos extraídos de textos da revista Vida Simples, publicada pela Editora Abril; do programa de TV, Mais Você, exibido pela tevê Globo; e de rádio, com os comentários do Marcio Atalla, transmitido pela rádio CBN.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável; Qualidade de vida; Consumo; Mídia; Corpo.

## Abstract

The main purpose of this article is to discuss, in the contemporary universe of the city, representations about healthy eating and quality of life and their relations with media narratives about the construction of tendencies concerned to this communicational phenomenon that influences and circulates in the social body. Conflicts between choices that hide in the social game the access and consumption of goods reveals faces of a symbolic violence, especially regarding the construction of a pattern to be followed. As examples, we present and analyze throughout this study discourses extract from: the texts of the magazine Vida Simples, published by Editora Abril; the TV program Mais Você, transmitted by Rede Globo; and Marcio Atalla's comments on the radio, broadcasted by CBN station.

**Keywords:** Healthy eating; Quality of life; Consumption; Media; Body.

## Resumen

El propósito principal de este artículo es discutir, en el ámbito contemporáneo de la ciudad, las representaciones de la Alimentación Saludable y de la calidad de vida y su relación con los discursos difundidos por los medios de comunicación sobre la construcción de tendencias sobre este fenómeno comunicacional que influye y circula en el cuerpo social. Los conflictos entre opciones que esconden las diferencias socio económicas y el exceso al consumo de bienes revelan fases de una violencia simbólica, especialmente en relación a la construcción de un padrón a ser seguido. Para ejemplificar estas temáticas, a lo largo de este estudio, presentamos y analizamos, discursos de textos extraídos de la revista Vida Simples, publicada por el Editorial Abril; de programas de televisión, Mais Você, exhibido por la TV Globo; y de radio con los comentarios de Marcio Atalla, transmitidos por la radio CBN.

**Palabras clave:** Alimentación saludable; Calidad de vida; Consumo; Medios de comunicación; Cuerpo.

---

## INFORMAÇÕES DO ARTIGO

**Contribuição dos autores:** A concepção e o desenho do estudo foram desenvolvidos por Maria Cláudia Carvalho, Daniela Menezes Neiva Barcellos e Ricardo Ferreira Freitas. A aquisição e a interpretação dos dados foram realizadas por Daniela Menezes Neiva Barcellos, assim como a quase totalidade da redação do manuscrito. A revisão crítica do conteúdo intelectual ficou a cargo dos três autores.

**Declaração de conflito de interesses:** Não há conflito de interesses.

**Fontes de financiamentos:** FAPERJ.

**Considerações éticas:** Não foi necessário submeter este estudo ao conselho de ética.

**Agradecimento/Contribuições adicionais:** A todos os autores, professores e profissionais que compartilham saberes envolvidos neste estudo.

**Histórico do artigo:** Submetido: 31.out.2016 | Aceito: 12.nov.2016 | Publicado: 23.dez.2016

**Apresentação anterior:** O artigo é inspirado em um subcapítulo da tese de doutorado de Daniela Menezes Neiva Barcellos.

**Licença CC BY-NC atribuição não comercial.** Com essa licença é permitido acessar, baixar (download), copiar, imprimir, compartilhar, reutilizar e distribuir os artigos, desde que para uso não comercial e com a citação da fonte, conferindo os devidos créditos de autoria e menção à Reciiis. Nesses casos, nenhuma permissão é necessária por parte dos autores ou dos editores.

## Introdução

A valorização da alimentação saudável associada à qualidade de vida no cotidiano da cidade sofre importante influência da mídia na construção de uma vibração de beleza, longevidade e saúde. Estas são buscas que se desvelam na corrida frenética pela saúde perfeita e negação da morte, pauta de muitas das tendências que se derramam sobre nós. Representações, imaginários, visões de mundo, valores, códigos de distinção, semelhanças entre as pessoas, saberes, práticas do comer e modas acerca destas temáticas transitam na cidade, espaço poderosamente comunicacional, de forma plural e abrangente. Segundo Sandra Pesavento<sup>1</sup> “entende-se por imaginário um sistema de ideias e imagens de representação coletiva que os homens, em todas as épocas, construíram para si, dando sentido ao mundo”. Nesse sentido, é possível pensarmos o imaginário como um lugar de multiplicidades de representações que reproduz uma realidade paralela à nossa, produzindo coesões e conflitos.

A cidade a que nos referimos neste artigo não tem fronteiras, está demarcada à ideia de uma grande metrópole, com jeito de ser da região Sudeste do Brasil, formadora de opinião. Uma urbe espetacularizada nos mais variados contextos, palco de luzes e de sombras e que é uma referência de capital e valor urbano independente do lugar em que esteja.

Em sua crítica social sobre o consumo e a sociedade, Guy Debord<sup>2</sup> identifica, nas cidades-espetáculo, cenários baseados no capitalismo, grandes centros plurais e palcos produtores de tendências, em que o dinheiro comanda as imagens, consolidando-as como componentes fundamentais da lógica de produção do capital.

*[...] o conceito de espetáculo unifica e explica uma grande diversidade de fenômenos aparentes. As suas diversidades e contrastes são as aparências organizadas socialmente, que devem, elas próprias, serem reconhecidas na sua verdade geral. Considerado segundo seus próprios termos, o espetáculo é a afirmação da aparência e a afirmação de toda vida humana, socialmente falando, como simples aparência<sup>2</sup>.*

Neste jogo de aparências, representações, poder e do que se permite desinvisibilizar no espetáculo do cotidiano, pensar que alimentação saudável associada à qualidade de vida se resume em contagem de nutrientes e nos seus aspectos funcionais no corpo, a fim de gerar bem-estar absoluto e um estado de saúde plena, tende a estreitar o que é intrinsecamente amplo devido aos infindáveis jogos econômicos da sociedade contemporânea. Neste artigo, discutimos algumas noções sobre vida saudável e qualidade de vida para além dos valores nutricionais que as entidades internacionais de saúde defendem. Interessa-nos as nuances que se apresentam nas narrativas midiáticas e que, permanentemente, levantam modas e tendências. A multiplicidade de impressões na cidade inspira o indivíduo a uma vida que segue as últimas tendências, em modo oscilante, competitivo e cercado de tensões e pressões psicológicas. Para Georg Simmel<sup>3</sup>,

*a base psicológica do tipo metropolitano de individualidade consiste na intensificação dos estímulos nervosos, que resulta da alteração brusca e ininterrupta entre estímulos exteriores e interiores. O homem é uma criatura que procede a diferenciações. Sua mente é estimulada pela diferença entre a impressão de um dado momento e a que a precedeu. Impressões duradouras, impressões que diferem apenas ligeiramente uma da outra, impressões que assumem um curso regular e habitual e exibem contrastes regulares e habituais [...] Tais são as condições psicológicas que a metrópole cria. Com cada atravessar de rua, com o ritmo e a multiplicidade da vida econômica, ocupacional e social, a cidade faz um contraste profundo com a vida de cidade pequena e a vida rural no que se refere aos fundamentos sensoriais da vida psíquica.*

É neste panorama de representações e imaginários que desvelamos a questão do consumo neste estudo. Partimos neste momento para a questão da polissemia da alimentação saudável e qualidade de vida para

percebemos que os múltiplos interesses presentes neste cenário afetam o seguimento e a inscrição de modas no universo metropolitano e diretamente os consumos material e imaterial. No início do século XXI, a comunicação social ajuda a reestetizar a produção de bens e serviços, construindo uma variedade de discursos de consumo centrados na expansão de necessidades. A alimentação é um dos seus principais motes.

Traremos em alguns momentos deste artigo narrativas midiáticas de revista, tevê e rádio que fizeram parte de uma pesquisa sobre alimentação saudável e qualidade de vida, um estudo dos imaginários nas mídias, analisadas essencialmente de dezembro de 2013 a março de 2014, com a intenção de conjugar teoria e prática sobre estas questões.

## **Alimentação saudável e qualidade de vida, uma questão polissêmica**

A discussão sobre essas temáticas envolve a sua questão polissêmica. Postas separadamente ou inter-relacionadas, ganham múltiplos sentidos e significados. O espaço urbano insufla um conjunto de representações que compõe o imaginário coletivo e nos permite perceber que, de acordo com a lente que se usa, alimentação saudável e qualidade de vida ganham leituras distintas. Reside nesta questão o entendimento sobre a base na qual são construídas as tendências, os saberes e as práticas do comer circulantes na cidade acerca destas temáticas. Partindo da premissa de que fundamentalmente estão ancoradas na tríade saúde, beleza e juventude, que impressões são passadas para o indivíduo construir a sua interpretação? O entendimento que o indivíduo alcança o leva a ocupar os seus espaços de prestígio na sociedade.

Inspirados pela massiva influência da mídia, nos conectamos a uma quantidade expressiva de códigos que assumem valores específicos de acordo com contextos sociais e culturais diferentes em que se inscrevem. Ressaltamos neste processo a importância da presença transversal da subjetividade. É por seu intermédio que pensamos que a alimentação saudável associada à qualidade de vida, no solo urbano, pode ser consumida para atender as buscas orgânicas e/ou emocionais dos indivíduos.

O artigo “Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica”, de Maria Cláudia Carvalho, Madel Therezinha Luz e Shirley Prado<sup>4</sup>, inicia com uma constatação das autoras sobre o que seria alimentar ou nutrir nesta amplidão de sentidos e significados que nos cercam.

*No cotidiano da casa, da rua, do trabalho, o comer, o nutrir ou o alimentar são ‘palavras’ que circulam na nossa cultura mais ou menos como sinônimos, com ligeiras variações de aplicação, no mais das vezes definidas por questões circunstanciais, ou práticas do senso comum que, quando colocadas sob a lente da ciência, podem ser esclarecedoras da realidade em que habitam, assumindo significados peculiares, construindo sentidos específicos nas ações sociais e desse modo não dão conta das transformações que vêm ocorrendo na alimentação<sup>4</sup>.*

O que alimenta e o que nutre, portanto, sob a ótica das autoras<sup>4</sup>, promovem “às experiências vividas menos ‘objetividade’ do que se espera na tradição dos inquéritos nutricionais, levando a questão para a dimensão da subjetividade”. Neste ambiente fluído da atualidade, a partir da leitura das Ciências Sociais articulada à Nutrição, nos deslocamos de uma condição racionalista para uma voltada ao entendimento dos sentidos e significados do alimento. Assim, neste artigo, instiga-nos questionar quais são os estímulos que, em um dado momento, lançam os cidadãos a uma jornada infinita, impulsionando-os a adotarem estilos de vida que flutuam em diversas interpretações sobre a alimentação saudável associada à qualidade de vida, na tentativa de acompanhar os movimentos incessantes das metrópoles.

## Na era do consumo

Podemos inferir que a resposta da questão descrita acima está no consumo. A partir de todo o aporte simbólico com que a cidade nos brinda, precisamos pensar como consumimos o que se inscreve nas temáticas alimentação saudável e qualidade de vida. Fenômeno de comunicação, em plena era do consumo, nos mobiliza de forma intensa na busca da saúde perfeita e do bem-estar, que a cada dia se faz mais presente. Os indivíduos se envolvem de corpo e alma com os conteúdos veiculados especialmente nos meios de comunicação de modo singular, incorporando-os ou não ao seu cotidiano.

Segundo descreve André Gorz<sup>5</sup>, a base estruturante da máquina de consumo está no consumo imaterial. É ele que estimula o capitalismo cognitivo e que reconhece o conhecimento inscrito no imaginário coletivo como parte essencial do movimento de produção social. Constrói padrões identitários, códigos de pertencimento a grupos, estilos de vida, elementos para o estabelecimento e manutenção das relações, sobretudo sustentados pelo valor da subjetividade.

Cada indivíduo na metrópole é afetado poderosamente pelo consumo de bens e ideias que realçam um modo de ser e de conviver na cidade. Inclusive as relações sociais estão condicionadas aos bens que são consumidos. De acordo com Mary Douglas e Baron Isherwood<sup>6</sup>,

*em vez de supor que os bens sejam em primeiro lugar necessários à subsistência e à exibição competitiva, suponhamos que sejam necessários para dar visibilidade e estabilidade às categorias da cultura [...] Ao mesmo tempo, é evidente que os bens têm outro uso importante: também estabelecem e mantêm relações sociais.*

Neste jogo de poder muitas vezes silencioso, é possível perceber a construção de uma ampla rede de conhecimentos circulantes na metrópole, a partir das mais variadas leituras, com a intenção de estabelecer a conexão para o indivíduo atender às suas demandas que oscilam continuamente. Como explica Gilles Lipovetsky<sup>7</sup> “é verdade que a moda [...] é, em primeiro lugar, um dispositivo social caracterizado por uma temporalidade particularmente breve, por reviravoltas mais ou menos fantasiosas, podendo, por isso, afetar esferas muito diversas da vida coletiva”. Podemos perceber que os discursos midiáticos em referência à alimentação saudável e qualidade investem na lógica dos estilos de vida, do consumo como elemento de sedução, da distinção social, e não há espaço para a arbitrariedade. Uma matéria exibida no programa Mais Você<sup>8</sup> no dia 21 de fevereiro de 2014, apresentado por Ana Maria Braga e seu fiel escudeiro, o papagaio Louro José, e transmitido diariamente nas manhãs da TV Globo, tornou isso visível desde o seu tema. Era sobre praia, o que se pode e o que não se pode fazer, com dicas de uma jornalista especialista em etiqueta e comportamento e um colunista social, consultor de luxo e etiqueta no programa. A apresentadora divide uma dica sobre como consumir melancia neste espaço: “*Você peça para cortar a melancia em quadradinhos assim, pega só o vermelhinho, a polpa [...] põe num tupperware pequenininho [...], num gelinho, você já leva, fica chique*” (informação verbal).

Para Anthony Giddens<sup>9</sup>, os estilos de vida “são práticas rotinizadas, as rotinas incorporadas em hábitos de vestir, comer, modos de agir e lugares preferidos de encontrar os outros [...] pequenas decisões que uma pessoa toma todo dia”. Intimamente relacionados ao conceito de distinção social, de Pierre Bourdieu<sup>10</sup>, um modelo de compreensão da sociedade que considera o lugar social de um indivíduo conferido pelos códigos internalizados por ele e que nos permite perceber como se dá o funcionamento da própria sociedade ou de um grupo e viabilizar as ações dentro dele. Para Bourdieu<sup>10</sup>,

*o que está em jogo é precisamente a ‘personalidade’, ou seja, a qualidade da pessoa, que se afirma na capacidade de apropriar-se de um objeto de qualidade. Os objetos dotados do mais elevado poder distintivo são aqueles que dão melhor testemunho da qualidade da apropriação, portanto, da qualidade*

*do proprietário, porque sua apropriação exige tempo ou capacidades que, suponho um longo investimento de tempo, como a cultura pictórica ou musical, não podem ser adquiridas à pressa ou por procuração; portanto, aparecem como os testemunhos mais seguros da qualidade intrínseca da pessoa. Por isso, explica-se o espaço reservado pela procura da distinção a todas as práticas.*

Destarte, atentos à multiplicidade de ofertas que nos é posta, é preciso sabermos agir neste jogo de consumo que busca atender aos interesses dos indivíduos em acordo com os seus mais díspares estilos.

## Tendências na cidade

Neste trânsito de informações, estereótipos presentes no imaginário social afloram impregnados de sentidos e significados e alimentam uma rede de representações que são incorporadas pelas mídias. Creusa Capalbo<sup>11</sup> ilumina alguns deles, como “índio brasileiro é burro porque não se desenvolveu como o americano”, o ‘favelado é assaltante’, ‘todo menino de rua é pivete’, ‘o negro é preguiçoso’ etc., se colocam para as consciências como expressões e objetos de reflexão”.

No ambiente contemporâneo, os olhares se deslocam para os que se referem “ao modelo baseado no controle corporal, na busca da tríade juventude-saúde-beleza”<sup>12</sup>. Uma tendência construída no imaginário que remodela a sociedade, anula singularidades e omite a realidade, numa clara demonstração de aprisionamento das pessoas em padrões que escondem a violência simbólica que emana. As tendências propiciam, dentro do jogo social, a aproximação do indivíduo a bens culturais e simbólicos que tendem a submeter as pessoas em ordens que regulam e formatam a sociedade. Para Pierre Bourdieu<sup>13</sup>, entende-se “que a violência simbólica é a forma branda e enrustida assumida pela violência quando esta não pode manifestar-se abertamente”. O empoderamento do indivíduo ganha realce à medida que seu pensamento crítico e reflexão lhe permitem perceber e dotar-se de estratégias para lidar com tais esquemas, muitas vezes instaurados de modo sutil, numa clara tentativa de calar a sua voz e limitar sua compreensão e capacidade de ação.

Aproximando das temáticas deste estudo, é o caso do ‘obeso é um incapaz’, ‘só é gordo quem quer’, ‘ser magro é sinal de saúde’, ‘quem quer faz, quem não quer arranja uma desculpa’, ‘comida saudável não tem gosto’, ‘fazer dieta é um sacrifício’, ‘se é saboroso não faz bem’, ‘viver na cidade é só estresse’, ‘tudo tem que ser prático e rápido na cidade’, ‘menos é mais’, ‘a vida no campo é melhor’, ‘os famosos são modelos de condutas para nós’.

A partir do momento em que estabelecemos o entendimento e o conseqüente olhar crítico sobre estas produções culturais do imaginário social, é possível perceber seus arranjos nos discursos que invadem os meios de comunicação e que tomam grandes proporções no cotidiano. Um exemplo de tendências construídas que se apropriam de estereótipos são as dietas da moda, um reflexo de saberes isentos de contradições e constituído de fórmulas que angariam uma série de seguidores. Para Anthony Giddens<sup>9</sup>, “a autoprivação de recursos físicos é uma característica frequente de distúrbios psicológicos em todas as formas da sociedade – como seu contrário, a autoindulgência”. Na busca para alcançar um modelo de corpo saudável ditado por uma tendência contemporânea, todo tipo de regime alimentar requer atenção, porque pode envolver uma ordem corporal patológica.

Uma leitura crítica sobre estas tendências foi compartilhada por Marcio Atalla<sup>14-15,20</sup>, professor de educação física, com especialização em treinamento de alto rendimento e pós-graduação em nutrição, pela USP. Personalidade midiática, ganhou notoriedade ao participar do quadro Medida Certa, exibido no programa Fantástico pela TV Globo. Apresenta todas as manhãs na rádio CBN durante o jornal da emissora um programa com os seus comentários sobre alimentação e atividades físicas. No programa do dia 18 de fevereiro de 2014 traz uma reflexão sobre a promoção de saúde ao tratar do tema “dietas radicais são perigosas e podem trazer prejuízos à saúde. Atividade física regular e reeducação alimentar são os mais indicados”<sup>14</sup>. “A gente sabe que hoje é muito comum nas grandes cidades, as pessoas, elas pagam para almoçar 2 chás e 1 shake, né? Está cheio de lojinhas que

*vendem isso: 2 chás e 1 shake é o seu almoço, e aí a pessoa substitui e acha que está tudo bem. Num longo prazo, é o que a gente fala, no curto prazo perde peso, no longo prazo, perde saúde”* (informação verbal)<sup>14</sup>.

Outro programa com o conteúdo relacionado a uma tendência na cidade é o do dia 12 de março de 2014<sup>15</sup>. O apresentador traz o seguinte tema: “suco verde realmente funciona? Bebidas detox tem bons nutrientes, mas está longe de ajudar na perda de peso”. Ao abordar a questão do consumo de uma bebida que se tornou uma moda no espaço urbano para obter saúde por meio de propriedades mitificadas, o apresentador apresenta mais esta construção midiática que circula alcançando um número cada vez maior de adeptos: “*É mais um desses milagres que aparecem de tempos em tempos*” (informação verbal)<sup>15</sup>.

No programa Mais Você, no dia 28 de fevereiro de 2014<sup>16</sup>, mais um exemplo. Foi exibida uma matéria sobre a ‘dieta paleolítica’. A partir de narrativas construídas com base em elementos como novos padrões de identidade alimentar na cidade, cenário cultural e histórico ancestral e maior qualidade de vida, são apresentadas estas práticas alimentares sob uma influência global. “*O movimento começou nos EUA e propôs a volta da alimentação dos nossos ancestrais. A ideia é resgatar o paladar e os benefícios dos alimentos que os homens das cavernas consumiam*” (informação verbal)<sup>16</sup>.

Esta dieta que vem tomando o espaço no cotidiano urbano é mais uma neste universo que clama pela busca da saúde perfeita por meio da alimentação saudável e qualidade de vida. Tocamos nesta parte nos cuidados com o corpo metropolitano, investido de códigos e distinções, que transita livremente na cidade, cenário vibrante e de aparências, transformações, relações sociais e comunicação efervescentes.

## Corpo metropolitano

Quando se procura entender o papel do corpo neste panorama, percebe-se que ele é insuflado de sentidos e significados, não é neutro e marca presença como protagonista da cena cotidiana. Os corpos metropolitanos evidenciam os conflitos de se viver, conviver e sobreviver nos centros urbanos. A partir do seu referencial de imaginário social e com suas incontáveis memórias inscritas, expressam o estilo de vida da metrópole, sendo uma vitrine de representações e de tendências o tempo inteiro.

Segundo o antropólogo Massimo Canevacci<sup>7</sup>,

*uma posição adquirida pela antropologia é a de que não há nada de natural no corpo. O corpo não é natural porque, em cada cultura e em cada indivíduo, o corpo é constantemente preenchido por sinais e símbolos. Não somente não há nada de natural no corpo, mas também a pele não é o seu limite: e quando a pele transpõe seus limites, ela se liga aos tecidos ‘orgânicos’ da metrópole.*

É notório que a busca por novos estilos de vida que valorizem a saúde e o bem-estar absoluto é a marca dos indivíduos no espaço em que estão inseridos. Beatriz Sarlo<sup>18</sup> afirma que “os corpos não mentem” a realidade de seus contextos e que o tempo e todos os registros de seus enfrentamentos desinvisibilizam suas histórias. Podemos ler através do que está refletido no corpo que transita na metrópole.

*Uma sociedade não se sustenta apenas por suas instituições, mas, principalmente, por sua capacidade de gerar expectativas de tempo. O corpo e o tempo estão ligados: uma vida é um corpo no tempo. A dívida é também uma dívida de tempo porque, quando o corpo não recebe aquilo de que necessita, o tempo se torna abstrato, inapreensível pela experiência: um corpo que sofre sai do tempo da história, perde a possibilidade de projetar-se adiante, apaga os sinais de suas recordações*<sup>18</sup>.

Partimos então do pressuposto de que o corpo é um comunicador do cotidiano na metrópole. Para Anthony Giddens<sup>9</sup>, as expressões faciais e gestos denotam a dimensão do lugar em que o corpo está imerso. Portanto, olhar para ele para além do aspecto biológico é o primeiro passo para permitir ao indivíduo uma sensível mudança.

O poder da mídia e profissionais de saúde discutem o valor da aparência, como podemos perceber em narrativas presentes na revista *Vida Simples*<sup>19</sup>, publicada pela Editora Abril, na edição de dezembro de 2013, matéria “Pare de fazer dieta: você sabia que é possível ser saudável em qualquer tamanho? E que 95% das pessoas que fazem dieta recuperam o peso? Saia desse ciclo de culpa e aprenda a amar, de verdade, seu corpo”.

Em uma cultura como a nossa, estar com excesso de peso ou muito abaixo dele pode significar estar fora de uma concepção de estética aceita e reconhecida por um grupo, é enfrentar conflitos o tempo todo, não basta ser saudável, tem que ter o corpo modelado pelo padrão ditado por uma determinada época. “Vivemos em uma sociedade gordofóbica, que julga os outros pela aparência. Nem os magros escapam: sempre tem alguém para chamá-los de ‘sacos de ossos’ e ‘cabides’”<sup>19</sup>.

Entretanto, como instrumento de reflexão, notamos um movimento de transformação destes modelos prontos que valorizam o corpo magro e musculoso, marca da atualidade. Também nesta matéria, discursos levam à reflexão desta quebra de paradigmas sobre o modelo de corpo nas urbes. “Muitas vezes, é preciso, sim, mudar. Mas sem se preocupar com o peso, mas com os hábitos [...] Nosso peso ideal é aquele que conseguimos manter levando a vida mais saudável e prazerosa”<sup>19</sup>.

O corpo metropolitano é compelido a se comunicar com os diversos apelos de identidades que se fazem presentes em nós. Nosso ritmo de vida na cidade nos leva muitas vezes a uma dieta industrializada, como lança Marcio Atalla em seu programa do dia 7 de março de 2014. “*Cada vez mais a gente tem consumido alimentos industrializados e menos alimentos frescos, alimentos ‘in natura’.* Então, isso é uma tendência até pelo estilo de vida que a gente tem adotado”<sup>20</sup> (informação verbal).

Para manter-se ativo como protagonista da cena urbana e sendo este canal de comunicação, o corpo requer cuidados e mudanças. Não nos enquadrados em perfis previamente selecionados, não é possível generalizar corpos, assim como não há um modelo formatado de alimentação saudável e qualidade de vida, não há fórmulas prontas. Cada indivíduo faz sua escolha singular de acordo com seus contextos sociais e culturais. A cidade é um lugar polifônico caracterizado pelo entrecruzamento de várias vozes e comunicações que se alinham com nossas convicções para mantermos o corpo saudável e pleno de bem-estar. Podemos deduzir então que o hábito de comer pode ser entendido essencialmente como um ritual que afeta o corpo revelando traços sociais e culturais do indivíduo.

Na perspectiva crítica de Anthony Giddens<sup>9</sup>, a “consciência do corpo é básica para ‘captar a plenitude do momento’”, e esse posicionamento é o que sustenta os cuidados que devemos tomar a partir de uma alimentação saudável associada à qualidade de vida. Sendo o momento ávido por mudanças, o autor<sup>9</sup> retoma que a escuta do corpo é “uma maneira de tornar coerente o eu como um todo integrado, uma maneira de o indivíduo dizer ‘é aqui que eu vivo’”. Numa extensão para o ato de cozinhar, são disseminados novos olhares impregnados de valores e de símbolos, todo um cuidado que se inicia desde o preparo do prato e que não devem ser negligenciados, se consideramos alimentação saudável como uma questão ampla e que começa com a escolha dos ingredientes.

Apoderando-se dos saberes do universo da gastronomia, investidos de códigos de distinção social e mais atuais do que nunca, visualizamos elementos que sustentam a subjetividade que se encontra no jogo simbólico de mais uma tendência que invade o espaço urbano. Na matéria “Tempere a gosto: arriscar na cozinha e preparar um prato sem a ajuda de um livro ou caderno de receitas pode ser uma boa maneira de aguçar a intuição”<sup>21</sup>, publicada na revista *Vida Simples*, edição de janeiro de 2014, notamos discursos construídos nesta direção.

Bia (chef vegana), que é budista, cozinha contemplativamente “[...] Precisamos estar no ato de cozinhar e não no que vem depois’. É um modo de se manter no momento presente, como o foco no barulho da fervura, na textura dos alimentos”<sup>21</sup>.

Numa reflexão sobre estes sentidos dados às práticas do comer, segundo Kraemer; Prado, Ferreira e Carvalho<sup>22</sup>, a dimensão da subjetividade é desconsiderada em muitos aspectos de imensa relevância no

plano das transformações cotidianas. “O ser humano não é visto em sua integralidade individual viva e em sua inserção na sociedade. O caráter pluridimensional da comida fica perdido na fragmentação disciplinar característica do paradigma científico contemporâneo”.

Sob a perspectiva da construção de um olhar crítico sobre as transformações das práticas do comer no cotidiano,

*não considerar a subjetividade, a interioridade, as histórias de vida, os laços afetivos, as relações familiares, as dimensões culturais locais, regionais e globais e o cenário político e econômico que envolvem a alimentação é caminhar na contramão dos novos contornos do que se considera saúde (BUSS, 2000) a partir das diretrizes que emanaram das grandes conferências internacionais produzidas pela Organização Mundial da Saúde (Ottawa em 1986, Adelaide em 1988, Sundswal em 1991 e Jacarta em 1997)<sup>22</sup>.*

Como atesta Freitas<sup>23</sup>, “o cotidiano das cidades é estressado”. Vivemos imersos neste jeito de ser da metrópole, impregnados nesta cultura imediatista que nos toma o tempo inclusive para refletir sobre o universo simbólico que nos envolve e que propicia as transformações no cotidiano. É fundamental considerarmos a subjetividade, os afetos, as experiências sensíveis e os contextos sociais e culturais em que nos encontramos. Em relação aos parâmetros que invadem a questão da alimentação saudável e qualidade de vida, a gastronomia tende a nutrir-se destes ingredientes e construir saberes, como notamos na reflexão de um chef, publicada na matéria da revista Vida Simples citada acima. “O paladar mental da memória afetiva é, em si, um conhecimento gastronômico de que muita gente não tem consciência”<sup>21</sup>.

Não atentar para esses elementos que se entrecruzam em nosso caminho é estar vulnerável aos riscos na metrópole, é não se apropriar do melhor que a alimentação saudável e qualidade de vida pode nos oferecer, é perder tempo na cena do cotidiano.

## Considerações finais

Nas metrópoles, o ritmo é frenético e competitivo. É neste lugar marcado por conflitos e hostilidades que também se abre um mundo de oportunidades. Mergulhamos num mar revolto, porém repleto de bóias salva-vidas. E a partir do contexto deste estudo, podemos afirmar que uma delas que se destaca é a da alimentação saudável e associada à qualidade de vida.

Sob a imperativa influência dos meios de comunicação, representações alimentam imaginários na busca pela alimentação saudável e qualidade de vida como solução para nossos problemas. Neste entrecruzar de elementos simbólicos e distinções, percebemos este fenômeno midiático fortemente impresso na construção de tendências na era do consumo em que estamos e na remodelação dos corpos que transitam nas urbes. Dialogamos na cidade sobre as diferenças deste lugar multicultural, paradoxal e globalizado e, na busca por atender as mais distintas demandas que emanam na dinâmica urbana, modas e corpos vão sendo construídos.

Surgem então, à luz de conceitos essenciais à compreensão do cotidiano urbano, inúmeras leituras sobre a alimentação saudável associada à qualidade de vida e seu reflexo no corpo metropolitano. Revela-se, pois, que estas temáticas não se nutrem somente de nutrientes para manterem-se vibrantes, mas também de símbolos, emoções, afetos e códigos de distinção.

Neste cenário contemporâneo, o corpo declara o viver e o sobreviver na metrópole. Insuflado de memórias, este mesmo corpo expressa o jeito de ser da cidade independentemente do local em que esteja e reproduz representações, crenças, valores, visões de mundo e tantas outras evidências que marquem o lugar onde está inscrito.

Como afirmamos, o corpo metropolitano não está somente nas urbes, está em todos os lugares. Protagoniza a cena do cotidiano em suas mais variadas formas. É pauta nas mídias, nas redes sociais e objeto de adoração e manipulação. Para estampar o corpo da moda, tendências oscilam e a alimentam seguidores que podem até negligenciar a própria saúde para vestir o padrão do momento.

Sobre a ideia de manipular o corpo protagonista do dia a dia na cidade, Anthony Giddens<sup>9</sup> lança uma reflexão a respeito de alcançar um estilo de vida saudável na cidade. “O indivíduo deve enfrentar novos riscos decorrentes da ruptura com os padrões estabelecidos de comportamento”. Acrescentamos: e apropriar-se das temáticas alimentação saudável e qualidade de vida de modo a consumir saberes, bens, serviços, adquirir um novo costume, novas práticas do comer, sentir-se feliz, ter prazer, socializar-se, assumir tendências que lhe forem convenientes e reconstruir-se continuamente pelo benefício maior de manter-se ativo e protagonista na cidade, ancorado em seus contextos sociais e culturais.

## Referências

1. Pesavento SJ. História & história cultural. Belo Horizonte: Autêntica; 2003.
2. Debord G. A sociedade do espetáculo [Internet]. São Paulo: EbooksBrasil; 2003 [citado 2016 dez. 05]. Disponível em: <http://www.ebooksbrasil.org/eLibris/socespetaculo.html>.
3. Simmel G. A metrópole e a vida mental. O fenômeno urbano. Reis SM, tradutor. Rio de Janeiro: Zahar; 1979.
4. Carvalho MCVS, Luz MT, Prado SD. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. *Ci Saúde Coletiva* [Internet]. 2011 [citado 2016 dez. 05];16(1):155-63. Disponível em: [http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232011000100019&script=sci\\_abstract&tng=es](http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232011000100019&script=sci_abstract&tng=es).
5. Gorz A. O imaterial: conhecimento, valor e capital. Azzan Júnior C, tradutor. São Paulo: Annablume; 2005.
6. Douglas M, Isherwood B. O mundo dos bens: para uma antropologia do consumo. Dentzien P, tradutor. Rio de Janeiro: Editora UFRJ; 2013.
7. Lipovetsky G. O império do efêmero: a moda e seu destino nas sociedades modernas. Machado ML, tradutora. São Paulo: Companhia das Letras; 2009.
8. Mais Você. Episódio exibido em 21 fev. 2014 [Internet]. Rio de Janeiro: Rede Globo de Televisão; c2016. [7 min]. [citado 2016 dez. 07]. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/3163716/>.
9. Giddens A. Modernidade e identidade. Dentzien P, tradutor. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.
10. Bourdieu P. A distinção: crítica social do julgamento. Kern D, Teixeira JF, tradutores. Porto Alegre: Zouk; 2013.
11. Capalbo C. Fundamentos filosóficos do imaginário. In: Teves N, organizador. Imaginário social e educação. Rio de Janeiro: Gryphus; 1992.
12. Neves AS, Viana MR, Camargo Jr. KR, Mendonça ALO, Prado, SD. A nutrição na busca pela supernormalidade. In: Prado SD, Kraemer FB, Seixas CM, Freitas RF, organizadores. Alimentação e consumo de tecnologias. Curitiba: CRV; 2015.
13. Bourdieu P. A produção da crença: contribuição para uma economia dos bens simbólicos. Porto Alegre: Zouk; 2006.
14. Atalla M. Bem-estar & Movimento. Episódio exibido em 18 fev. 2014. São Paulo: Sistema Globo de Rádio; c2016. [4:10 min]. Disponível em: <http://cbn.globoradio.globo.com/comentaristas/marcio-atalla/2014/02/18/DIETAS-RADICAIS-SAO-PERIGOSAS-E-PODEM-TRAZER-PREJUIZOS-A-SAUDE.htm#ixzz4TjThkVhW>
15. \_\_\_\_\_. Bem-estar & Movimento. Episódio exibido em 12 mar. 2014. São Paulo: Sistema Globo de Rádio; c2016. [4:35 min]. Disponível em: <http://cbn.globoradio.globo.com/comentaristas/marcio-atalla/2014/03/12/SUCO-VERDE-REALMENTE-FUNCIONA-PARA-O-EMAGRECIMENTO.htm#ixzz4Tjpbafwt>
16. Mais Você. Episódio exibido em 28 fev. 2014 [Internet]. Rio de Janeiro: Rede Globo de Televisão; c2016. [7 min]. [citado 2016 dez. 07]. Disponível em: <http://gshow.globo.com/programas/mais-voce/videos/t/programa/v/dieta-paleolitica-pouco-carboidrato-e-nada-de-laticinios-conheca/3180261/>
17. Canevacci M. Fetichismos visuais: corpos eróticos e metrópole comunicacional. São Paulo: Ateliê editorial; 2008.

18. Sarlo B. Tempo presente: notas sobre a mudança de uma cultura. Rio de Janeiro: José Olympio; 2005.
19. Callegari J. Para de fazer dieta: você sabia que é possível ser saudável em qualquer tamanho? R Vida Simples; 2013 dez.;139(13):34.
20. Atalla M. Bem-estar & Movimento. Episódio exibido em 07 mar. 2014. São Paulo: Sistema Globo de Rádio; c2016. [3:54 min]. Disponível em: <http://cbn.globoradio.globo.com/comentaristas/marcio-atalla/2014/03/07/TENHA-MAIS-BOM-SENSO-E-MENOS-PREGUICA-NA-HORA-DA-ALIMENTACAO.htm#ixzz4TJp1HVj8>
21. Quintanilha L. Tempere a gosto: arriscar na cozinha e preparar um prato sem a ajuda de um livro ou caderno de receitas pode ser uma boa maneira de aguçar a intuição. R Vida Simples; 2014 jan.;140(1):34.
22. Kraemer FB, Bom F, Prado SD, Ferreira FR, Carvalho MCVS. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder. Physis R Saúde Coletiva [Internet]. 2014 [citado 2016 dez. 06];24(4):1337-60. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312014000400016>.
23. Freitas RF. Comunicação, consumo e moda: entre os roteiros das aparências. R Comun Mídia Consumo 2005;2(4)125-36.