



Photo by Fikri Rasyid

## Nós e a comida processada

Por Por Márcia Terra\*

Publicado em 9 maio 2017

No livro *Pegando Fogo – Como Cozinhar nos Tornou Humanos* (Editora Zahar), do estudioso Richard Wranghan, há a seguinte citação do pensador James Boswell (1740-1795):

*“O homem é um animal que cozinha! É isso que nos diferencia. Os animais possuem, em certo grau, memória, discernimento, e todas as faculdades e paixões de nossa mente; mas nenhum animal é cozinheiro... Apenas o homem é capaz de preparar um bom prato, e todo e qualquer homem é mais ou menos um cozinheiro, ao temperar o que ele próprio come”*

Falando brevemente sobre a história da nossa espécie, podemos dizer que passamos de coletores a caçadores e que a descoberta do fogo fez toda a diferença em nosso processo evolutivo. A vida na pré-história não era fácil. Gastávamos muito tempo atrás de alimentos e esse esforço nos fazia queimar uma quantidade enorme de energia.

Com a invenção da culinária, o volume necessário de alimentos para o *Homo erectus* caiu drasticamente. Especialmente a carne se tornou mais valiosa. A carne crua é muito difícil de ser digerida pelo corpo humano, tomando tempo e energia extras. A versão cozida, por outro lado, é mais rapidamente assimilada — permite uma maior ingestão calórica e exige menos trabalho do sistema digestivo. O mesmo acontece, em menor escala, com os legumes cozidos.

O fato é que o nosso cérebro só aumentou de tamanho depois que a nossa espécie aprendeu a cozinhar. Passamos a comer mais em menos tempo. Até porque o cozimento permite disponibilizar

mais calorias de um mesmo alimento. E isso é bom para a massa cinzenta. Um bilhão de neurônios consomem, em média, 6 calorias por dia. Se lembrarmos que temos 86 bilhões de células nervosas, dá pra dizer que o nosso cérebro gasta cerca de 516 calorias diárias.

## **Cozinho, logo existo**

O processamento de alimentos ocorre desde os tempos pré-históricos. Tenha em mente, para início de conversa, que os seres humanos utilizam o fogo por, pelo menos, 250 mil anos. E o cozimento, ora, é uma maneira de processar os alimentos a fim de melhorar a palatabilidade, a digestibilidade e o perfil de segurança.

Formas mais complexas de processamento surgiram ainda nas eras antiga e medieval. É o caso da panificação, da produção de queijo e de vinho, da conserva de legumes em vinagre ou secos ao sol e das carnes defumada e salgada. Alimentos originários desses expedientes constituíram parte significativa da dieta humana. Mostravam-se imprescindíveis uma vez que nem sempre era possível comer alimentos frescos ou ser sustentado pela agricultura devido às mudanças sazonais e climáticas, à perda das colheitas ou mesmo às guerras. Exércitos em marcha e marinheiros em longas viagens dependiam fortemente de alimentos processados. Contudo, foi só com a Revolução Industrial nos séculos 18 e 19 que o processamento de alimentos atingiu larga escala, fenômeno que teve início com o advento da comida enlatada e pasteurizada.

Está claro, hoje, que a produção e o processamento de alimentos em massa exercem um papel importante para toda a sociedade. Sem esse desenvolvimento tecnológico, as pessoas teriam de se restringir a consumir apenas o que é cultivado localmente. Isso limita a disponibilidade e o acesso dos alimentos para a maioria dos indivíduos que vivem em ambientes urbanos. O aumento da oferta e da variedade de alimentos permite que tenhamos uma dieta diversificada, o que aumenta a probabilidade de obter todos os nutrientes necessários a uma boa saúde.

Como nutricionista, esse tópico me fascina. Sempre fiquei intrigada com a conexão humana não apenas com o alimento, mas com a cultura alimentar. Nós não só comemos... nós criamos receitas. Usamos a comida como argamassa para fortalecer laços familiares. Negociamos o fim das guerras e o início de novos negócios em torno de uma mesa. Valorizamos o que colocamos dentro dos nossos corpos também pela felicidade emocional que o alimento pode trazer. Tudo isso é universal. Talvez porque cozinhar, preparar e compartilhar uma refeição seja, literalmente, a força motriz por trás do nosso sucesso como espécie social.

## **A bandeira da dieta certa**

Mas essa vertente de que devemos comer apenas alimentos frescos me entristece. A premissa de que o organismo só tira proveito de itens naturais tornou-se um artigo de fé. Uma espécie de choque

que virou crença nos nossos dias, como diz a historiadora da alimentação Rachel Laudan. Poucos cientistas da área da nutrição sabem, mas os antropólogos nos mostram que, para nossos antepassados, o tal do “alimento natural” era algo bastante desagradável. Inclusive porque muitas vezes tinha gosto ruim. A carne fresca era rançosa e dura; frutas frescas, azedas; legumes, amargos. O leite azedava, os ovos apodreciam. Geralmente, o “natural” podia ser indigerível. Os grãos, que forneciam de 50 a 90% das calorias na maioria das sociedades, tinham de ser debulhados, moídos e cozidos para virarem comestíveis.

Para fazer comida saborosa, segura, de fácil digestão e saudável, nossos antepassados produziram, moeram, ensoparam, filtraram, coaram, coalharam, fermentaram e cozinharam plantas e animais que existiam na natureza até que eles foram domesticados. Nossos antepassados criaram, por meio de cruzamentos e outras técnicas, laranjas doces e legumes não amargos até abandonar seus alimentos ancestrais mais naturais e menos saborosos. Nossos antepassados construíram celeiros, desidrataram suas carnes e frutas, salgaram e defumaram seus peixes, coalharam e fermentaram seus produtos lácteos e usaram alegremente aditivos e conservantes como açúcar, sal, óleo, vinagre e desinfetantes como hipoclorito de sódio. Tudo isso para fazer alimentos comestíveis.

Comer alimentos frescos e naturais já foi considerado algo muito suspeito. Só os bárbaros, pobres e os famintos recorriam a eles. Os gregos antigos interpretavam como um sinal de tempos ruins se as pessoas tinham de comer só verduras e raízes. A felicidade não era um jardim do Éden verdejante e abundante em frutas frescas, mas um armazém bem cheio de alimentos preservados e processados.

E o que dizer da ideia de que a melhor comida é a do campo, feita de forma artesanal? Que a comida vinha do campo é evidente. Só que o corolário presumido de que as pessoas do campo comiam melhor que os habitantes das cidades não se sustenta. Poucos que trabalhavam na terra eram camponeses independentes que preparavam seu próprio pão e salgavam seu próprio porco. A maioria era sobrecarregada com pesados impostos e aluguéis pagos em espécie (em alimentos), ou pior, eram aprendizes, servos ou escravos. Eles se mantinham com as sobras, comendo mingau ralo e pão duro.

As comidas antigas eram mais saudáveis que as de hoje em dia? Não vivíamos livres de substâncias e aditivos nocivos espalhados por aí? Enquanto nos preocupamos com os pesticidas nas maçãs e com o mercúrio no atum, devemos lembrar que a ingestão de comida é e sempre foi algo perigoso. Muitas plantas contêm toxinas e até substâncias cancerígenas. Se grelhar ou fritar, pior ainda.

Pelas medidas-padrão de saúde e nutrição, a expectativa de vida e a altura de nossos antepassados eram muito piores do que as nossas. Grande parte da culpa foi atribuída à dieta, agravada pelas condições de vida e infecções que afetavam a capacidade de o corpo digerir os alimentos. Sustentar a nostalgia desse passado distante pode escamotear o fato de que nossos antepassados médios viviam vidas curtas, constantemente afetados por doenças, muitas das quais poderiam estar diretamente atribuídas ao que eles comiam ou deixavam de comer.

## Mitos históricos

É assim que entendemos que o passado ensolarado dos ludistas da culinária nunca existiu. Por isso, seu ethos não está baseado na história real, mas num conto de fadas. E agora? Certamente ninguém vai negar que a comida industrializada tem seus problemas. Talvez devêssemos comer mais alimentos frescos, naturais, locais, artesanais e de preparo lento (slow food). O que importa se a história não é muito justa? Isso importa um bocado, creio eu. Se não conseguirmos compreender que a maioria das pessoas não tinha escolha a não ser dedicar suas vidas a cultivar e cozinhar alimentos, seremos incapazes de compreender que a comida moderna nos permite fazer escolhas sem paralelo, não apenas sobre dietas, mas sobre o que fazer com as nossas vidas.

Se assumirmos que a boa comida se encaixa apenas na comida antiga, demorada ou caseira, perderemos o fato de que muitos alimentos industrializados são melhores. Certamente ninguém com uma pedra de moer vai conseguir produzir chocolate tão suave quanto aquele produzido pela “conchagem” feita por uma máquina por 72 horas. E não podemos nos esquecer de que a atual popularidade da comida italiana se deve muito aos alimentos de conveniência, que mesmo os mais puristas adoram.

Imagine o mundo sem as fábricas de massa e de molho de tomate enlatado. Longe de fugir deles, deveríamos estar clamando por mais alimentos industrializados **de alta qualidade**. Se romantizarmos o passado, podemos esquecer o fato de que a economia industrial moderna e global nos permite apreciar os sabores dos alimentos tradicionais, frescos e naturais.

No entanto, os ludistas da culinária estão certos com relação a duas coisas: nós precisamos aprender a preparar uma comida boa e nós precisamos de um ethos culinário. Mas precisamos fazer isso sem cair em ilusões. Se pudéssemos voltar no tempo, como eles insistem, a maioria de nós estaria trabalhando durante todo o dia nos campos ou na cozinha, e muitos de nós estaríamos morrendo de fome.

Não precisamos de nostalgia. O que nós precisamos é chegar a um acordo com a comida industrializada e contemporânea. Um sentimento de que há opções para todos e que possamos decidir, caso a caso, quando a comida natural é preferível à processada, a fresca à preservada e a artesanal à industrial. Tal ethos, e não um ludismo tímido, nos impele a criar a incomparável e moderna gastronomia apropriada ao nosso tempo.

*“O homem é um animal que cozinha! É isso que nos diferencia. Os animais possuem, em certo grau, memória, discernimento, e todas as faculdades e paixões de nossa mente; mas nenhum animal é cozinheiro... Apenas o homem é capaz de preparar um bom prato, e todo e qualquer homem é mais ou menos um cozinheiro, ao temperar o que ele próprio come”*

*James Boswell*

*\* Márcia Terra é nutricionista e membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN)*