

## HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO E DIETAS DA MODA

Estamos numa era alimentar, de tentar acompanhar tudo que é divulgado como a última tendência. Mas como chegamos até aqui? Porque a mídia muda tanto o teor das informações referentes aos alimentos? Aonde essas dietas da moda vão nos levar? O médico Dráuzio Varella traz esse interessante texto, vamos refletir sobre nosso hábitos alimentares.

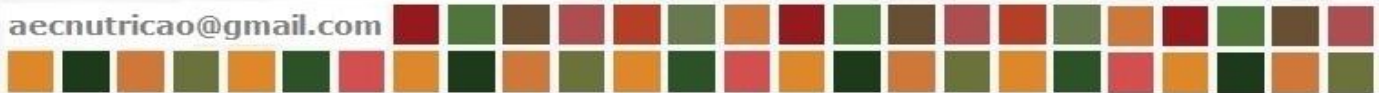
“Nunca houve tantos modismos na dieta. Dieta sem glúten, sem lactose, sem gordura, sem carboidratos, sem nada que venha dos animais, e até dietas sem alimentos que contenham DNA (pedras, talvez). A história de nossos antepassados é a da miséria. Dos 6 milhões de anos de nossa espécie, pelo menos 99,9% do tempo caçávamos, pescávamos, coletávamos frutos e raízes e disputávamos carcaças de animais com outros carnívoros famintos. Há insignificantes 10 mil anos, o surgimento da agricultura criou a oportunidade de abandonarmos a vida nômade e armazenarmos víveres para a época das vacas magras.

Ainda assim, as epidemias de fome e a desnutrição chegaram até os dias atuais. Na metade do século passado, havia fome coletiva na França, Inglaterra, Alemanha e demais países da Europa deflagrada. Comida farta só chegou à mesa de grandes massas populacionais depois da Segunda Guerra Mundial, graças à mecanização e aos avanços da agricultura e da tecnologia de conservação de alimentos. Hoje, um brasileiro de classe média tem acesso a refeições mais variadas e nutritivas do que as dos nobres nos castelos medievais. A fartura trouxe o exagero. Um cérebro com circuitos de neurônios moldados em tempos de penúria não desenvolveu mecanismos de saciedade, capazes de frear os impulsos viscerais despertados pela fome, antes de nos empanturrarmos até passar mal de tanto comer.

Essencial à sobrevivência, quando precisávamos acumular reservas para os longos períodos de jejum que se sucediam, essa estratégia se voltou contra nós. Ao mesmo tempo, vão distantes os dias em que gastávamos energia para alimentar a família. Pela primeira vez na história da humanidade, desfrutamos o privilégio de ganhar o sustento sentados em cadeiras confortáveis. A um toque de celular o disque-pizza nos entrega 5 mil calorias à porta, sem sairmos do sofá.

Fartura e sedentarismo, gula e preguiça criaram as raízes da epidemia de obesidade que assola o mundo. Novembro de 2016 foi o primeiro mês dos tempos modernos em que a expectativa de vida diminuiu em relação à do mês anterior, nos Estados Unidos. Seguimos pelo mesmo caminho. A continuar nesse passo, a obesidade e a vida sedentária farão nossos filhos viver menos do que nós. Sem disposição nem coragem para encarar a realidade de que comemos mais do que o necessário e andamos menos do que deveríamos, procuramos uma saída mágica que nos mantenha saudáveis.

Inventamos teorias mirabolantes que a internet divulga com tal velocidade, que se transformam em ideologias com manadas de defensores ardorosos: carne é veneno, nenhum animal adulto toma leite, glúten engorda e incha, suco de berinjela reduz colesterol, e tantas outras. É desperdício de



tempo e risco de perder amigos questionar essas crenças. Não adianta dizer que nossos antepassados não teriam sobrevivido não fosse a carne, que alimentos com glúten costumam conter carboidratos simples com índices glicêmicos elevados, que a coitada da berinjela jamais teve a pretensão de proteger alguém contra o ataque cardíaco e que onças adultas não tomam leite pela mesma razão que não bebem chope nem água encanada.

Para confundir ainda mais, estudos com resultados que exigiriam interpretações estatísticas cautelosas e confirmação em pesquisas mais elaboradas, ganham destaque nas mídias como se apresentassem conclusões definitivas. Num dia, o ovo é uma bomba de colesterol prestes a explodir as coronárias; no outro, asseguram que tem alto valor nutritivo. A carne de porco, que já foi a mãe de todos os males, está reabilitada; a de boi enfrenta suspeitas. A confusão acontece porque esses estudos costumam ser observacionais. Neles, são analisadas as características dietéticas de uma população e as enfermidades que a afligem. Em ciência, publicações desse tipo são consideradas apenas geradoras de hipóteses. Para confirmá-las, são fundamentais os estudos prospectivos, randomizados, muito mais complexos, dispendiosos e demorados.

Perdido na selva de informações desencontradas, o que você deve fazer, leitor? Coma frutas, saladas e verduras com liberalidade; do resto, de tudo um pouco. Procure comer o que sua avó considerava comida.”

**Fonte:** drauziovarella.com.br

Tatiana Medeiros Mota – Nutricionista (CRN5 3566)

