

CLARA SOARES SOUTO PADRÓN

O GORDO, A FAMINTA E A COMIDA:
A EXPOSIÇÃO DA GASTRONOMIA NA MÍDIA E
A MUDANÇA NA RELAÇÃO COM O PRAZER DE COMER

Rio de Janeiro

2006

O GORDO, A FAMINTA E A COMIDA:

A exposição da gastronomia na mídia e a mudança na relação com o prazer de comer

Clara Soares Souto Padrón



UFRJ – Graduação em Comunicação Social
Habilitação em Jornalismo

Orientador: Paulo Vaz
Professor Doutor em Comunicação Social

Rio de Janeiro
2006

O gordo, a faminta e a comida: A exposição da gastronomia na mídia e a mudança na relação com o prazer de comer.

Clara Soares Souto Padrón

Monografia submetida ao corpo docente da Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de Bacharel em Comunicação Social – Habilitação Jornalismo.

Aprovada por:

Prof. Dr. Paulo Vaz
Doutor em Comunicação

Profa. Dra. Ilana Strozenberg
Doutora em Comunicação e Cultura

Profa. Dra. Fernanda Bruno
Doutora em Comunicação

Data: 11/12/2006

Nota: _____

Rio de Janeiro

2006

Padrón, Clara Soares Souto

O gordo, a faminta e a comida: A exposição da gastronomia na mídia e a mudança na relação com o prazer de comer / Orientador: Paulo Vaz – ECO/UFRJ, 2006, 96 p.

Monografia (Graduação em Comunicação Social) – Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, Escola de Comunicação Social – ECO, 2006

Orientador: Paulo Vaz

1. Gastronomia. 2. Obesidade. 3. Distúrbios Alimentares. I. Vaz, Paulo (Orient.). II. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Escola de Comunicação. III. Título.

AGRADECIMENTOS

À minha família, que apoiou a minha decisão "pouco comum" de fazer jornalismo, mesmo sem entender nada do que eu escrevo.

Ao Felipe, que sempre pede pra casar comigo quando eu cozinho e sempre lava a louça sem reclamar.

À Manhã, Liv, Chris, Gisele e Natália e aos milhares de chopes que curaram diversos surtos e preveniram tanto outros.

Aos meus amigos do estágio no jornal, por dividirem o fardo da paranóia coletiva de ser paisagem e ter de escrever esse trabalho sem fim.

À Fabi, pelo contrabando de fitas que tornou possível o meu estudo de caso.

Ao Paulo Thiago, pelo incentivo e os livros emprestados.

Ao meu orientador, que riu, mas levou a sério a minha idéia nascida do tédio em um ônibus engarrafado.

Aos outros professores e amigos da ECO, que ajudaram a terminar de estragar o que a temporada em colégios católicos começou.

PADRÓN, Clara Soares Souto. **O gordo, a faminta e a comida**: A exposição da gastronomia na mídia e a mudança na relação com o prazer de comer. Orientador: Paulo Vaz. Rio de Janeiro. UFRJ/ECO, 2006. Monografia (Graduação em Jornalismo)

RESUMO

Analisa como a discussão sobre comida – os malefícios e benefícios e, principalmente o conceito de prazer gastronômico – mudou a relação dos indivíduos com a comida. Desde os anos 60, a sociedade passou a cultivar um ideal de beleza baseado no corpo esbelto. Ao mesmo tempo, médicos comprovavam os danos causados à saúde de uma alimentação desregrada. Desse modo, os gordos passaram a ocupar o lugar de anormal, antes reservado ao louco e ao pervertido sexual. Além do preconceito com os obesos, a busca do corpo perfeito provoca uma febre de dietas e incentiva uma distorção da percepção do corpo real. Através da mídia, se aprende que sempre se pode emagrecer mais um pouco. Essa eterna insatisfação com o corpo impulsiona o aparecimento de distúrbios alimentares – anorexia e bulimia – principalmente em mulheres. Se o gordo é o símbolo do fracasso, a comida se torna a sua maior inimiga. Esse quadro vai sofrer uma mudança quando, já nos anos 90, a gastronomia passa a ser explorada pela mídia e o prazer de comer entra na pauta da discussão social. Ao mesmo tempo em que continua dizendo aos gordos para fecharem as bocas, a sociedade vai abraçar a gastronomia como um dos prazeres essenciais que todos devem desfrutar.

SUMÁRIO

- 1 INTRODUÇÃO**
- 2 CAPÍTULO 1: O INIMIGO DA BELEZA E DA SAÚDE**
 - 2.1 Origem e cura**
 - 2.2 Particularidades**
- 3 CAPÍTULO 2: ETERNAMENTE DE DIETA**
 - 3.1 Sempre dissonante**
 - 3.2 Desejando o inimigo**
 - 3.3 Fechando a boca**
- 4 CAPÍTULO 3: FANTÁSTICA FÁBRICA DE DELÍCIAS**
 - 4.1 Publicando sabores**
 - 4.2 Cozinha de mentira?**
 - 4.3 Ilha da fantasia**
- 5 CAPÍTULO 4: GASTRONOMIA – PRAZER ARRISCADO?**
 - 5.1 Oito vs. oitenta**
 - 5.2 ... mas o mundo gira**
- 6 CAPÍTULO 5: ESTUDO DE CASO – GNT**

7 CONCLUSÃO

8 BIBLIOGRAFIA

9 ANEXOS

- Reportagem *Açúcar: o perigo branco*; Revista Veja
- Reportagem *Fonte de energia ou doce veneno?*; Revista Viva Saúde
- Reportagem *Just a Few Extra Pounds Could Mean Fewer Years, Study Finds*; The Washington Post
- Reportagem *In New York Schools, Whole Milk Is Cast From the Menu*; The New York Times
- Reportagem *Estudo britânico aponta 13 milhões de obesos em 2010*; do Globo Online
- Reportagem *China tem mais obesos*; do Globo Online
- Reportagem *Anorexia/Bulimia*; Revista O Globo
- Reportagem *Por que elas querem ser tão magras?*; Revista Época
- Reportagem *Redação em Ação*; Revista Corpo a Corpo
- Reportagem *Tô com fome de...*; Revista Corpo a Corpo
- Reportagem *Sobremesa liberada*; Revista Corpo a Corpo
- Reportagem *Caça à trufa*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo
- Reportagem *O astro da TV*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo

- Reportagem *Frescurinha boa*; Pratos e Drinks; caderno Rio Show; jornal O Globo
- Reportagem *Para fazer a festa*; caderno Rio Show; jornal O Globo
- Reportagem *Pés-sujos em revista*; caderno Rio Show; jornal O Globo
- Reportagem *De figurão a figurinha fácil*; coluna Pratos e Drinks; caderno Rio Show; jornal O Globo
- Reportagem *Está fazendo careta por quê? São iguarias*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo
- Reportagem *Próprio para menores*; revista Veja Rio
- Reportagem *Cada um com a sua mania*; caderno Rio Show; jornal O Globo
- Reportagem *O que veio primeiro, o ovo ou o doce português?*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo
- Reportagem *Balinhas feitas a mão, uma a uma*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo
- Reportagem *Uma refeição de quatro dígitos*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo
- Reportagem *Tudo Zen*; coluna Pratos e Drinks; caderno Rio Show; jornal O Globo
- Reportagem *Está aberta a temporada de lagostas no Zuka*; coluna Comida Crítica; caderno Rio Show; jornal O Globo
- Reportagem *De bem com o seu coração*; Revista Corpo a Corpo
- Reportagem *O ponto G da comida*; caderno Ela Goumert; jornal O Globo

- Reportagem *Queijo mil estrelas*; caderno Ela Goumert; jornal O Globo
- Reportagem *Front*; caderno Ela Goumert; jornal O Globo

1. INTRODUÇÃO

Brillat-Savarin, um dos poucos intelectuais a se dedicar ao estudo da gastronomia costumava dizer que “o prazer de comer, praticado com moderação, é o único que não se acompanha de fadiga”¹. Mas por mais idolatradas que sejam as quitutes das avós e mães de todo mundo, até bem pouco tempo a comida não era alvo de tanta discussão e celebração como hoje. Há dez anos atrás, comer era uma necessidade saciada com pratos congelados e ir a um restaurante fazia parte de rituais sociais, cujo foco principal poderia ser uma nova conquista, a celebração de uma data importante, e a comida era apenas a figurante de uma fotografia feliz. A maneira que se come hoje no Brasil e no mundo é completamente diferente. As pessoas estão cada vez mais interessadas desvendar os mistérios da cozinha, e cursos, programas de TV, reportagens, colunas especiais se proliferaram em escala industrial. A gastronomia se tornou um hobby chique e gastromaniaco é o rótulo de uma nova tribo social, formada por entusiastas, leigos ou não, que dedicam o seu tempo e dinheiro à exploração dos prazeres sensoriais da boa cozinha.

Mas o mais interessante é observar como essa celebração da comida conseguiu surgir e se multiplicar em uma sociedade que odeia o gordo e é obcecada pelo corpo esbelto. Ao gordo, se reserva o desprezo, a pena e o preconceito pela afronta que o seu corpo representa ao Panteão de deuses magros e definidos representado na mídia como ideal máximo de beleza. Além da estética, os obesos sofrem ataques de médicos e especialistas de todo gênero, que culpam o excesso de gordura e a alimentação desregrada por uma série de doenças. Ao mesmo tempo, a mesma mídia tem dedicado cada vez mais espaço à exaltação do prazer gastronômico. Uma pessoa acima do peso, que leia uma revista feminina e um suplemento cultural de qualquer grande jornal, ficará indecisa sobre o que fazer: fechar a boca para perder peso e caber em um manequim 38, ou se entregar às delícias da mais nova boutique de pães da cidade?

¹ BRILLAT-SAVARIN, J. A. 1995, pág. 50

A influência da discussão sobre comida, obesidade e gastronomia não é sentida apenas no comportamento das pessoas. As empresas alimentícias já perceberam o lucrativo filão dos produtos “gourmets”, e é cada vez mais comum encontrar nos supermercados as mesmas pastinhas, mas agora temperadas com ervas finas, ou batatas-fritas com toque de azeite de oliva, e uma profusão enorme e ingredientes até bem pouco tempo incomuns à nossa culinária como azeites extra-virgem, vinagres especiais, diferentes tipos de cerveja, inúmeras variedades de cogumelos, mussarela de búfala, rúcula, radicchio, tomate seco, presunto defumado, entre outros. Por outro lado, as empresas de junk food estão repensando certos produtos e posturas de marketing para fazer frente ao ataque de nutricionistas e médicos, que as responsabilizam pelo aumento de mortes provocadas por doenças relacionadas ao colesterol e ao excesso de açúcar. A mais famosa rede de lanches rápidos, o Mc Donald’s lançou uma linha de saladas e acompanhamentos saudáveis, como água de coco, novas opções de sucos, e um sundae com calda de frutas vermelhas (teoricamente mais saudável que o de chocolate). E para que o seu filho não se torne um obeso mórbido mas não deixe de pedir um Mc Lanche Feliz, a lanchonete uma maçã como opção de sobremesa para compensar o cheeseburger.

O objetivo desta monografia é ver como estes três movimentos – gastronomia, repulsa ao gordo e celebração da magreza – influenciam na formação do conceito de normalidade e alteridade da sociedade atual. A relação com o prazer de comer tem ocupado um papel cada vez maior na construção do indivíduo contemporâneo, dividido entre o medo de engordar e se tornar feio, o medo engordar e ter uma morte prematura, e a curiosidade hedonista de poder aproveitar as mais suculentas e refinadas iguarias.

Para desenvolver esse trabalho, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, focada principalmente nos conceitos de Foucault sobre construção da alteridade e as relações de poder que reiteram os padrões sociais de normalidade. Também foi dada ênfase aos efeitos psicológicos dos ideais de beleza sobre a relação do indivíduo com o corpo, baseado nos estudos de Jane Ogden. Houve um pouco de dificuldade de para encontrar trabalhos voltados à análise do fenômeno gastronômico atual e sua crescente mídia especializada. Na biblioteca da ECO, apenas um trabalho de conclusão de curso, de 2005, tratava sobre o tema, mas sob o viés da indústria cultural e a gastronomia como um novo produto de massa. A evolução histórica do espaço da gastronomia na mídia foi baseada em entrevistas com dois jornalistas

proeminentes na área – Luciana Fróes, responsável pela coluna Pratos e Drinques do caderno Rio Show do jornal O Globo e uma das primeiras críticas de restaurantes do Rio de Janeiro, e Ilan Kow, editor-chefe do caderno Paladar do jornal O Estado de São Paulo, o maior suplemento dedicado ao tema no país. Devido à falta de produção científica sobre o assunto, os argumentos foram embasados em uma análise da mídia, através de matérias, colunas e cadernos especializados de diferentes jornais, revistas semanais e femininas sobre gastronomia, obesidade e dietas. Foi realizado um estudo de caso específico com programas de TV que ilustram bem o discurso adotado pela mídia gastronômica e o preconceito médico e social com os gordos. Foram analisados cinco programas exibidos pelo canal de TV a cabo GNT. Voltado ao público feminino, o GNT veicula diversos programas sobre beleza, saúde e tendências culturais, no que se inclui a gastronomia. A análise se concentrou em quatro programas de culinária: Mesa para Dois, Truques de Oliver, Menu Confiança e Receitas de Nigella. Apresentados por chefs famosos, os três primeiros são ótimos modelos do glamour da gastronomia fácil, prazerosa de fazer e de comer e disponível para todos. Já Receitas de Nigella se aproxima muito dos programas tradicionais de receitas, apresentados às vezes por pessoas comuns (no caso, uma dona de casa mãe de três filhos), sem a preocupação com a sofisticação dos pratos nem com o viés saudável das receitas. É pura cozinha hedonista. O último programa analisado é o reality show Você é o que você come, no qual uma nutricionista invade a casa de pessoas obesas e as faz entrar numa dieta rígida pra mudar os seus hábitos alimentares ruins. O tom do programa é o que chama a atenção: a doutora é apresentada como uma super-heroína que vai salvar a vida de gordos inconseqüentes que vão se matar de tanto comer besteiras. O narrador chega a afirmar que, além de fazer os pacientes emagrecerem, a nutricionista lhes dá a chave para ter uma vida mais saudável e feliz.

No primeiro capítulo, é discutido o conceito de alteridade calcado na figura do gordo. Na sociedade atual, o obeso é herdeiro do louco e do pervertido sexual de Foucault, finalmente absolvidos pelo império do politicamente correto. Os motivos, no entanto, não são os mesmos. A absolvição do louco foi apoiada em argumentos médicos, que defendiam novos tratamentos com menos remédios e maior inserção do louco na família e na sociedade. A redefinição da loucura transformou o “maluco” em “diferente” e o excentrismo passou a ser visto como uma fonte de combustível criativo. Na outra ponta, os debates sobre as perversões sexuais criam

um movimento de defesa da liberdade do prazer, que ganha corpo e pressiona os conservadores a limitarem a sua ortodoxia aos seus próprios quartos. Novos conceitos para uma nova sociedade. A sanidade e a integridade sexual são substituídas pelo reino da beleza e a gordura é alçada ao posto de maior perigo ao indivíduo normal. Na construção da nova identidade, o gordo ganha do louco a coroa da ameaça interna, sempre à espreita, bastando um pequeno deslize para transformar um descendente de Apolo em mais um obeso mórbido. Do perverso vem a redução da identidade e a gordura se transforma na marca do pária contemporâneo. O gordo não é apenas uma pessoa acima do peso. É um fracasso, é o símbolo de tudo que a sociedade despreza.

Em seguida, é analisada a reação das mulheres ao modelo de alteridade em voga. O foco do estudo se fecha nas mulheres por estas serem os principais alvos dos oscilantes padrões de beleza. A repulsa à gordura impulsiona uma corrida a dietas miraculosas, e a comida se torna a mais nova inimiga da mulher bonita. Não se pode negar a eficiência dos meios de comunicação na perpetuação dos estereótipos e na propagação da insatisfação com o corpo e, convenientemente, de práticas e métodos de emagrecimento e embelezamento. A percepção distorcida do corpo é quase um pré-requisito para ser uma mulher contemporânea, que desenvolve uma relação panóptica com a alimentação. Sempre vigiada – pela mídia, pelos outros e por si mesma – a mulher desenvolve um controle perto da comida, que se torna um fator essencial na busca pelo corpo belo. A alimentação se torna apenas uma perigosa e sedutora necessidade biológica. Mas o hábito de fechar a boca em alguns casos se torna uma obsessão. O culto a padrões de beleza cada vez mais inatingíveis – há pouco foi criado nos Estados Unidos o manequim tamanho zero, para cinturinhas de apenas 55 centímetros de diâmetro – impulsiona o aparecimento de novos casos de distúrbios alimentares, e a anorexia e a bulimia passam a ser defendidas como um estilo de vida. As adeptas dos distúrbios não se vêem como doentes, mas sim como as pessoas mais próximas da verdadeira beleza.

No terceiro capítulo, fala-se sobre como a gastronomia foi redescoberta pela mídia e transformada em novo elemento de status social. Durante muito tempo confundida com a culinária, a gastronomia – a arte de harmonizar bem todos os aspectos de uma refeição – volta à tona de carona na discussão médica sobre a alimentação saudável. O comer foi redescoberto como um prazer dividido entre os males provocados pela alimentação equivocada e o prazer

sinestésico que os alimentos podem provocar. Ao discutir os benefícios de uma nutrição balanceada, abriu-se um espaço para os chefs e a discussão sobre o prazer na mesa tomou conta da mídia. Atualmente, os quatro jornais de maior circulação no país (O Globo, O Extra, O Estado de São Paulo e a Folha de São Paulo) têm espaços cativos para o tema, também encontrado em revistas, na TV (principalmente a cabo) e, em grande profusão, na internet. O mais interessante ao examinar estes veículos, é a bolha de fantasia criada entorno da comida. Como se não houvesse obesidade, como se não houvesse alertas médicos, o discurso gastronômico da mídia exalta o prazer de uma forma hedonista ao extremo. Na ilha da fantasia gastronômica, não há obesos, não há anoréxicas, não há riscos para a saúde, apenas o prazer a boa comida.

Por fim, o quarto capítulo aborda como os três movimentos explicitados nos capítulos anteriores influenciam a relação do indivíduo com o prazer de comer. Em primeiro lugar, é analisada a substituição do prazer sexual pelo prazer à mesa no centro da discussão sexual. Não que hoje não se fale mais sobre sexo. Mas, quando o perverso sexual era o rei da alteridade, a forma do prazer sexual tinha papel central na definição da identidade do indivíduo. Cada tara, fantasia, preferência possuía uma carga simbólica que apontava na direção do certo ou do errado. Quando a moral é flexibilizada e passa a ser politicamente correto aceitar, ainda que superficialmente, as diversas práticas (com algumas restrições, como pedofilia e incesto) e orientações sexuais, outros prazeres entram na pauta do debate social. Em uma época fascinada pelo avanço da medicina, a sociedade vai se voltar à discussão da prevenção de riscos para uma vida mais saudável, longa e feliz. Desse modo, todo prazer, inclusive o da mesa, vai ser regulado a partir de um cálculo entre os potenciais riscos e o deleite prometido. À beira de uma mesa recheada de iguarias deliciosas, as autoridades médicas querem que o indivíduo pense quantos anos de sua vida serão diminuídos ao ceder àquela quantidade de colesterol e açúcar. O sacrifício perante o prazer gastronômico é, em alguns casos, necessário para a garantia de uma vida duradoura. Teremos, então, uma arena dividida em dois campos opostos: de um lado, os gordos, hedonistas inconseqüentes que cometem suicídio pela boca ao se recusarem a dominar seus impulsos; e, no outro lado, as anoréxicas e bulímicas, que se deleitam com o controle que exercem sobre seu apetite e seus próprios corpos. No meio do caminho, estão as pessoas comuns, confusas por uma mídia

esquizofrênica que, ultimamente, tem se engajado em uma campanha contra os distúrbios alimentares, mas ainda repudia o gordo, ao mesmo tempo em que exalta a gastronomia como se não houvesse efeito colateral.

2. CAPÍTULO 1: O INIMIGO DA BELEZA E DA SAÚDE

A transformação do gordo em vilão contemporâneo acontece em um contexto social de desenvolvimento de novos tratamentos para a loucura e maior tolerância com as condutas sexuais heterodoxas. Com a maior discussão hoje sobre os limites da sanidade, as pesquisas na área de psicologia e psiquiatria, a sociedade se tornou mais flexível sobre o tema da loucura e diversas “maluquices” passaram a ser vistas como traços de singularidade. A divisão disciplinar rígida da idade moderna entre sanidade e loucura foi reformulada. Se antes – como descrito por Foucault – a loucura que existe em cada um de nós servia de impulso para a culpa e para o controle dos instintos, hoje, muitas pessoas decidiram ultrapassar essa linha de diversas maneiras, assumindo seus comportamentos “questionáveis” e recusando o rótulo de louco. Foi criada uma nova classificação, uma zona cinza entre a loucura e a sanidade, onde é tudo bem falar sozinho ou ter taras em pés ou brincar de não pisar nas faixas do chão ou ter aversão a uma cor por acreditar que não traz sorte. Esse movimento foi impulsionado pela própria releitura do louco na sociedade contemporânea. Ele já não é mais excluído e nem precisa de um local específico para realizar a sua cura. Muitas entidades defendem o tratamento em casa e a participação dos doentes mentais na sociedade, empregados, estudando e convivendo com pessoas normais.

Com o progressivo “amansamento” dos loucos, a sociedade voltou o seu foco para o sexo – o último dos tabus tradicionais. Com um forte viés religioso, o discurso do que é correto na cama passou um longo tempo sem ser questionado. O homossexualismo e outras práticas sexuais tachadas de perversões eram vistas como algo que ia contra os ensinamentos divinos sobre amor e burlá-las, era uma declaração explícita e irrevogável de desrespeito às leis de Deus. A orientação sexual era tão importante na definição de identidade que era comum os grandes inimigos de uma cultura (como os comunistas) serem pintados como tendo preferências e taras sexuais duvidosas e reprováveis. Mas, no meio do caminho, veio a revolução sexual e, apesar do rígido controle externo e da intensa vigilância interna, as

perversões sexuais começaram a sair do armário. Depois de décadas de discussão (principalmente na mídia e nos meios artísticos), a sexualidade foi liberalizada com o início do império do politicamente correto nos anos 90.

Ao mesmo tempo em que os anos 60 colocavam o sexo em discussão, surge um novo padrão de beleza que valoriza a forma esbelta e com poucas curvas da modelo inglesa Twiggy – “o rosto” da Swinging London – em oposição à volúpia do corpo violão da atriz americana Marilyn Monroe, musa da década anterior. O novo ideal desencadeia uma busca frenética pelo corpo magro, com a indústria cultural investindo massivamente em livros de dietas, programas de exercícios, revistas especializadas, entre outros produtos. É difícil definir uma data certa para a mudança do padrão de beleza e o início da busca pelo emagrecimento, mas é válido citar que a associação Vigilantes do Peso foi criada nos Estados Unidos em 1963 e, em 1966, Twiggy foi eleita a modelo do ano pelo jornal inglês *Daily Telegraph*. A revolução cultural em torno da beleza vai dar o trono de anormal para os obesos, que se tornam o exemplo do que todos devem evitar.

Mas evitar não significa excluir. Para melhor definir a diferença, o conceito de anormal é trazido para dentro do círculo social e a anormalidade passa a ser a sua única característica marcante, num processo definido por Foucault como incorporação das perversões e especificação dos indivíduos. Em *História da Sexualidade*, o autor descreve como a mudança no debate sobre sexualidade durante os séculos XVIII e XIX – que saiu da discussão sobre as relações sexuais adequadas ao matrimônio para se voltar sobre as sexualidades periféricas ou pervertidas – faz o conceito de sodomia ser substituído pelo nascimento da homossexualidade. Antes, como a preocupação social era definir o sexo como um processo meramente reprodutivo a ser exercido pelo casal heterossexual legítimo, a sodomia, assim como as outras “perversões”, era vista apenas como uma forma do ato sexual reprovada pela sociedade e seus praticantes eram infratores penais. Já o conceito de homossexualidade aparece em uma sociedade que já tem como subentendido os deveres do casal e volta a sua atenção para a normalização dos desvios da prática sexual correta. O homossexual carrega um juízo de valor que define (ou melhor, estereotipa) todos os aspectos da vida do indivíduo, porque “nada do

que ele é, no fim das contas, escapa à sua sexualidade”². A forma como se pratica o ato sexual vai definir o espaço que o indivíduo ocupa na sociedade, como se o que te excita viesse junto com um estilo de vida pré-determinado.

O mesmo processo será aplicado aos obesos na contemporaneidade. Ser gordo não é apenas estar acima do peso, é ter toda a sua existência limitada pelo número do seu manequim. Se os obesos já não eram bem vistos antes, agora eles passam à categoria de fracassados. Em comerciais, na TV, no cinema, em fábulas, em qualquer representação cultural do mundo ocidental, as pessoas – e em especial as mulheres – são magras e felizes. Ao gordo, se reserva os papéis de vilão ou coadjuvante cômico ou frustrado³. A sensualidade e a sexualidade são traços praticamente nulos nos obesos, vistos como direito apenas dos belos e esbeltos.

A demonização dos obesos beira a humilhação. No terceiro capítulo da novela Páginas da Vida da TV Globo, a personagem interpretada pela atriz Débora Evelyn força a filha a fazer balé e a menina vive sob uma dieta restrita. Em uma discussão em que a filha contesta a proibição de comer imposta pela mãe, a personagem de Débora Evelyn diz que no mundo existem dois tipos de pessoas: as bem sucedidas e os gordos. Em seguida, ela enumera outros exemplos, perguntando se a filha já viu alguma menina gorda feliz, afirmando que gordo demora mais pra conseguir namorado, etc. O preconceito também é evidente na passagem do livro *The psychology of eating* de Jane Ogden – “... no livro *Beverly Hills Diet* (1981), Mazel escreveu ‘É imperativo que você exercite o controle ao comer combinações. Não deixe o seu coração lhe controlar. Coma como um ser humano, não como uma pessoa gorda’”⁴. Seguindo esse raciocínio, os gordos não são nem mesmo humanos. Eles perderam o controle psicológico com o acúmulo de gordura e se transformaram em animais vorazes que comem desregradamente tudo o que o seu instinto manda. É quase como uma civilização bárbara dividindo espaço com uma sociedade elegante e esbelta.

O avanço da medicina acabou incentivando mais ainda a inquisição contra os gordos. A comprovação de malefícios causados pelo excesso de peso criou uma cruzada pela boa

² FOUCAULT, M. 1985; pág 43

³ Clássico exemplo são os filmes de adolescentes americanos. Nos anos 80, os personagens principais sempre tinham um amigo gordo tímido, que era superprotegido pela mãe. Muitas vezes, eles também são caracterizados como covardes e desastrados.

⁴ OGDEN, J. 2003; pág. 108

alimentação, ao mesmo tempo em que cadeias de fast food se espalhavam pelo mundo. A obesidade se tornou o aviso médico de que a pessoa está mais propensa a morrer. Em toda a mídia, é possível encontrar reportagens sobre os perigos da alimentação desregrada com o papel de vilão se revezando entre a gordura e o açúcar. O tom é sempre de alerta máximo com ressalvas sobre como, com moderação, ainda se pode aproveitar os prazeres da comida. Mesmo assim, o que salta destes discursos é a comida é pintada como uma inimiga, cheia de truques sedutores que fazem a pessoa sentir atração por algo que, no fundo, lhe faz mal. A demonização dos alimentos aprofundou o dogma católico de gula como pecado mortal e transformou o ato de comer em um vício. Assim como a droga, a comida não é boa. Ela dá um prazer fugaz e falso que mascara a degradação e decadência de quem cede a ele.

Um bom exemplo de como a questão da alimentação está em voga na mídia é a matéria de capa que a revista *Veja* publicou na edição 1971, do dia 30 de agosto de 2006. Intitulada *Açúcar: o perigo branco*, a matéria fala sobre os riscos de engordar, as doenças que podem ser provocadas pelo excesso de açúcar no sangue. A substância é descrita como uma droga, cujo abuso “pode, de fato, viciar”⁵. A capa da edição de aniversário de dois anos da revista *Viva Saúde* também traz como chamada principal os perigos do açúcar e dos diversos e perigosos distúrbios que ele provoca e “que você nem imagina”. Tachado de doce veneno, o açúcar é acusado de causar, direta ou indiretamente, 21 distúrbios, entre eles envelhecimento precoce, osteoporose e até o mal de Parkinson. O texto explica que o aumento de peso é a primeira consequência do consumo excessivo de açúcar, seguida, logo depois, pelo risco de desenvolver doenças. Outra matéria, do renomado jornal *Washington Post*, mostra estudos que comprovaram que não é necessário ser obeso para correr risco de morrer prematuramente. Segundo a reportagem, basta ser apenas um pouco acima do peso para ter um risco até 40% maior de morrer em menos de dez anos.

O gordo passou a ser o exemplo do erro tanto pelo lado estético, como pelo critério médico. A “medicalização” da comida – com a comprovação do elo entre doenças e alimentação – ajudou a aumentar o preconceito e o rechaço aos obesos. Se na era das dietas milagrosas e musculação pesada, os gordos já eram modelos do fora do normal, com a chegada da nova onda de “vida saudável”, centrada na alimentação balanceada, eles viraram

⁵ BERGAMO, G. e NEIVA, P. *Revista Veja*; pág. 95

exemplos de falta de saúde. Os gordos são suicidas que vão morrer pela boca por não conseguirem (ou não desejarem) controlar a sua alimentação.

Essa abordagem médica da gordura aproxima o gordo da análise de Foucault sobre os loucos. Para o autor, a loucura é o “já-está-aí da morte”⁶, a presença da morte em vida, pois o louco – assim como o leproso antes dele – tem uma existência esvaziada. A perda da razão em uma sociedade racional é a morte em vida, assim como a obesidade em uma sociedade que entroniza o magro é a perda da felicidade. Os magros podem ser autônomos, bem-sucedidos, casar e ter filhos (também magros), mas aos gordos resta apenas o sofrimento com sua forma que extrapola o manequim 38 e as doenças provocadas pelo excesso de gordura.

A tema da obesidade também se iguala à loucura na medida em que é sentida como uma forma interior de ameaça. Ao contrário da lepra – vista como uma representação exterior da morte, o aviso visível do condenado – a loucura é uma parte integrante da existência humana, contraponto da razão que traz o equilíbrio para o homem. Se a loucura está presente em todos nós e pode se manifestar em qualquer momento de distração, é preciso estar sempre alerta, tendo em mente os limites e diferenças entre o louco e o sano, para não se deixar seduzir por este mal inconsciente. A vigilância é constante e, principalmente, individual. Apesar de ser reconhecida externamente como sinal da morte como a lepra, a gordura hoje é também um mal interior, por vezes psicológico, por estar presente num dos elementos mais essenciais à vida – a comida. Mesmo pessoas esbeltas, mas que se preocupam com a forma e o peso, vivem com uma espada sob a cabeça sempre que vão comer, analisando quantas calorias contém este ou aquele prato. Tabelas nutricionais e valores calóricos estão presentes em embalagens por força de lei e os produtos diet e light se proliferam principalmente entre pessoas que não são clinicamente obesas nem apresentam doenças que necessitem de dietas restritivas.

Mas a obesidade também exerce uma atração mórbida por guardar segredos fechados às pessoas que se esforçam para se encaixar no cubículo do normal. Quem já não pensou em poder comer de tudo, experimentar sem culpa as delícias que aparecem a sua frente, se entregar aos prazeres da mesa como um glutão romano, sem se preocupar com a aparência, dietas, exercícios, peso e calorias? Em um mundo de restrições alimentares e tabelas calóricas,

⁶ FOUCAULT, M. 1972; pág. 16

o gordo é um guru que se libertou das convenções mundanas de beleza e come o que lhe dá vontade até se faltar. A sabedoria do gordo é como a do louco, fechada para o homem comum, que dela só percebe partes. Um ou outro momento de deslize que ele se permite flertar com o mau exemplo, experimentando da fatalidade que cerca a todos nós. De perto, a normalidade é arbitrária e somos, na essência, todos loucos e cheios de defeitos. Essa sabedoria, no entanto, é fugaz. Foucault a define como “a última felicidade e o castigo supremo, o todo-poder sobre a terra e a queda infernal”⁷. A condenação do gordo hoje vem em duas frentes. Aliado à reprimenda médica, que associa alimentação desregrada e em excesso à proximidade da morte, está a visão dos especialistas gastronômicos, que tacham a sabedoria do obeso de vazia, pois ele não passa de um glutão voraz. A pessoa que come tudo sem apreciar, sem degustar, não se delicia com o prazer da mesa, apenas processa comida e acumula calorias.

2.1 Origem e cura

Na análise do trabalho de Samuel Tuke, um dos pioneiros do tratamento moderno da loucura, Foucault descreve a visão de Tuke sobre a loucura, como algo não da natureza do homem, mas provocado pela sociedade da época. O meio urbano afastaria o homem das suas virtudes naturais produzindo emoções confusas, que encobertariam a sua razão natural e produziriam a loucura.

Também podemos ver a caça à obesidade realizada nos dias atuais sob a luz de um mal social típico da contemporaneidade. Apesar das rápidas e controversas mudanças nos padrões de beleza, a figura esbelta está em voga pelo menos desde o início do século XX. Mas se a aversão à gordura sempre esteve presente durante todo o século passado, hoje esse movimento tomou novas proporções e não é mais possível ver isso apenas como a afetação de mulheres que morrem de medo de não caber em um manequim 38. Não é mais possível pensar sobre o problema da obesidade e seus estigmas sociais sem levar em consideração que reações tão enérgicas como banir o leite integral das escolas de Nova York⁸ ou o governo inglês nomear

⁷ Idem; pág. 21

⁸ O jornal The New York Times publicou uma matéria em fevereiro de 2006 sobre a suspensão da venda de leite integral nas cantinas das escolas públicas do estado como uma forma de diminuir a obesidade infantil. A decisão faz parte de um pacote para melhorar a nutrição nas escolas, que não servem mais pão branco desde 2005.

uma ministra para a forma física⁹ são medidas drásticas tomadas por uma sociedade que finalmente percebeu as conseqüências da vida contemporânea na saúde das pessoas. As facilidades tecnológicas – como controles remotos, meios de transportes mais rápidos e maiores, carros mais baratos, computadores conectados a todos os aspectos da sua vida, entre outros equipamentos – diminuiram a necessidade de esforço e tornaram o homem mais sedentário. O próprio mercado de trabalho ficou mais parado e até o lazer é sedentário. Para que ir correr na praia se você pode travar uma batalha online com 15 amigos contra monstros imaginários ou simplesmente não fazer nada na frente da TV com 120 canais? Menos movimento, mais gordura acumulada.

Esse descanso trazido pela tecnologia começou a partir da década de 50 e foi concomitante ao início da colonização cultural dos EUA, com a propagação do American Way of Life e das suas lanchonetes, sanduíches, hambúrgueres, milk shakes e gostosuras engordativas de todos os tipos. É lógico que este não foi um processo imediato, apenas um começo. O que foi inseminado nos anos 50 foi progressivamente tomando conta do cardápio diário e culminou no final dos anos 90 e início dos 2000 com o aparecimento dos obesos mórbidos. Até crianças estão se tornando alvo da preocupação dos médicos, dada a facilidade e a voracidade com que tragam diariamente milhares de guloseimas dos sabores artificiais mais variados disponíveis nas cantinas das escolas, nos supermercados, no baleiro do sinal e, inclusive, em casa. Nos EUA, a obesidade mórbida já é considerada uma epidemia e passou o cigarro como principal causa de morte evitável. A fascinação dos fast food seduziu os chineses a tal ponto que um dos primeiros problemas enfrentados pelo governo com a abertura econômica foi a "engorda" da população. Os novos hábitos ocidentais fizeram com que os chineses trocassem a bicicleta pelo carro e devorassem fast food como crianças hipnotizadas pela tríade fritura-sal-açúcar, a ponto do número de pessoas acima do peso ultrapassar o dobro dos que sofrem com desnutrição. Segundo dados oficiais, há hoje na China 60 milhões de obesos contra 24 milhões de desnutridos¹⁰.

⁹ Em agosto de 2006, o site Globo Online publicou uma nota informando que a fitness minister ficará encarregada de programas de atividade física para a população. Segundo o Ministério da Saúde da Inglaterra, a obesidade cresceu 38% desde 2003 e um terço dos britânicos será obeso até 2010. Vide em anexos.

¹⁰ AZEVEDO, A L. in <http://oglobo.globo.com/>. Vide em anexos.

Além da explosão demográfica dos gordos e da comprovação médica dos malefícios da gordura, a obesidade também foi elevada ao posto de inimigo público número um pela indústria cultural, para quem é altamente lucrativo propagar os padrões magérrimos de beleza. Os produtos relacionados à busca do corpo perfeito estão entre os mais lucrativos do mundocorporativo e o aporte de recursos gastos com propaganda direta e indireta cresce a cada ano. Foi criada uma imagem no imaginário coletivo de que a obesidade é anti-natural. Adão e Eva sempre foram representados como pessoas magras e nem os chimpanzés, nossos parentes biologicamente mais próximos, apresentam casos de obesidade mórbida.

Mas assim como os loucos descritos por Foucault, os gordos merecem e precisam ser curados. E o processo de cura se assemelha muito ao desenvolvido por Pinel na era moderna, cujo o foco não mais será o isolamento e nem a vigilância externa. O tratamento fará com que o paciente (louco ou gordo) se reconheça como o errado, o fora de padrão, e se comprometa a mudar. A anormalidade não será mais algo que nos ameaça de longe, tratada a distância, fora da nossa realidade. Ela será trazida para dentro da sociedade, como forma de mostrar a sua deformidade. Como disse Foucault, “a loucura não mais deverá, não mais poderá causar medo; ela *terá medo*, sem recurso nem retorno, inteiramente entregue, com isso, à pedagogia do bom senso, da verdade e da moral”¹¹. Para fazer com que o paciente se reconheça como o anormal, o tratamento se dividirá em três etapas: o trabalho, o olhar e o julgamento. O encadeamento dessas técnicas tem por objetivo introjetar no paciente a visão hegemônica e fazer como que ele se torne o seu próprio censor.

No tratamento moderno para a loucura, o trabalho era uma parte essencial da cura, pois desalienaria o espírito ao submetê-lo aos valores morais de ordem e responsabilidade. Para o gordo, o trabalho é a dieta e o exercício. Tais práticas são necessárias para organizar o tratamento e marcar para o gordo o espaço entre a sua realidade e a sua meta. No caminho para a cura, o trabalho não tem um valor prático, mas sim a função de transmitir valores e lições. A restrição alimentar desvincula a alimentação de qualquer tipo de prazer e doutrina o obeso a acreditar que, depois de satisfeita a necessidade fisiológica de reposição de energia, a comida é supérflua. Já a atividade física perde o valor de integração social presente no esporte e se torna uma obrigação mecânica com resultados o mais rápido possível. No caso do obeso,

¹¹ Idem; pág. 478. Grifos do autor.

o trabalho também apela para o sentido de recompensa – somente após muito esforço, se atinge o ideal desejado. Se os quilos continuam se empilhando nas dobras da sua barriga, o culpado disso é próprio obeso, porque não houve um compromisso sério o suficiente com o ideal de emagrecer.

Outra arma é o olhar, que denuncia a loucura e a gordura em suas mínimas faltas. Em um primeiro momento, o olhar é externo, julgando cada passo em falso como um indício da anormalidade. Logo depois, o paciente vai reconhecer em si a transgressão à regra denunciada pelo olhar externo. Segundo Foucault, esta é a fase da humilhação.

... identificado presunçosamente como objeto de seu delírio, o louco se reconhece num espelho nessa loucura suja ridícula pretensão ele mesmo denunciou. Sua sólida soberania de sujeito se esboroa nesse objeto que ele desmistificou ao assumi-la. Ele é agora impiedosamente encarado por si mesmo. ... (a loucura) é finalmente acorrentada à humilhação de ser objeto de si própria. A tomada de consciência está ligada agora à vergonha de ser idêntica a esse outro, de estar comprometida nele e de já ser desprezada antes de ter podido reconhecer-se e conhecer-se¹².

Mas tão importante quanto criar a convicção interna do erro é a reiteração externa do padrão e da punição. Se mesmo após a libertação dos loucos, os pacientes dos asilos viviam sob a ameaça da volta das antigas punições, os gordos (mesmo na era do politicamente correto) vão conviver com a discriminação e o preconceito, comportamento típico das crianças, mas presente de forma latente no mundo adulto. Essa eterna punição cria o que foi definido por Foucault de julgamento perpétuo, no qual a anormalidade é sempre julgada por si própria e pelos padrões sociais exteriores, como num tribunal permanente. Esse ciclo de falta-julgamento-punição interioriza as regras externas, trazendo o conceito de anormal e as suas sanções para dentro do paciente, que assumiria o duplo papel de vigiado e vigilante, auto-censurando qualquer conduta que ele acredita digna de punição social. Em outras palavras,

¹² Idem; págs 492 e 493

Esta evidência quase aritmética da punição, o castigo repetido tantas vezes quanto necessário for o reconhecimento da falta pela repressão que dela se faz. Tudo isso deve levar à interiorização da instância judiciária e ao nascimento do remorso no espírito do doente; é nesse ponto apenas que os juízes aceitam parar com o castigo, certos de que ele se prolongará indefinidamente na consciência¹³.

Preso nesta relação paranóica de vigiado e vigilante, o obeso está como que em um Panóptico de Bentham. O poder da famosa estrutura com celas dispostas em volta de um torre de onde um vigilante pode observar tudo sem ser visto reside justamente na relação desleal entre o olhar e o ser olhado. Quem está detido na cela está em evidência todo o tempo sem saber, no entanto, se há realmente alguém olhando. A incerteza da vigilância se alia ao medo da punição e o detento passa a viver sob o ditado do “é melhor prevenir do que remediar”, transformando-se no “princípio de sua própria sujeição”¹⁴.

Segundo Foucault, Bentham teria se impressionado com a leveza que as estruturas panópticas poderiam ter, desde que as separações e aberturas fossem bem definidas. Na sociedade contemporânea, o Panóptico assume a sua forma mais leve e mais eficiente. As celas – individuais e incomunicáveis – passam a ser a mente das pessoas em contínuo contato com as representações culturais de beleza (mesmo na estrutura original do Panóptico, a mente era em si a cela por excelência por ser o último local de domínio do impulso tachado de anormal). A vigilância generalizada assume o seu caráter mais incorpóreo, com a mídia tomando o lugar da torre, ditando e julgando comportamentos através de anúncios, jornais, revistas, programas de TV, e todas as outras formas de veiculação de discursos de ode à magreza e de repúdio à gordura como oposição da saúde.

Assim como na estrutura original, no Panóptico contemporâneo a sociedade também é bem vinda a participar. O poder que a mídia exerce de sua torre desmembrada em diversos veículos pode ser transferido para qualquer pessoa em qualquer situação. No caso dos gordos (e de quem se vê como um), a praia é o melhor exemplo do julgamento pelos seus próprios pares. Se expor em trajes de banho é o estado mais vulnerável em que um indivíduo pode estar

¹³ Idem; págs 494 e 495

¹⁴ FOUCAULT, M. 1987; pág. 168

na nossa sociedade. Com o corpo à mostra, ninguém está livre dos olhares furtivos que criticam cada falha, por menor que seja. As academias de ginástica e os salões de beleza também são locais onde o gordo-detento delega o papel do vigilante para as pessoas ao seu redor.

2.2 Particularidades

Mas se, no fim, o indivíduo preso no Panóptico original se deixa dominar por uma obediência resignada por medo, o gordo se controla por acreditar que, do contrário, estaria traindo a si mesmo. Nas estruturas panópticas clássicas descritas por Foucault (escola, hospital, exército, prisão), há espaço para revolta, por mais mascarada que ela seja, e inclusive para subterfúgios. Mas no caso do obeso, à paranóia da vigilância se une o sentimento de culpa. O gordo vestiu a carapuça do anormal e a sua vontade própria (como a de todas as outras pessoas que vivem sob o domínio desta cultura) está subjugada – ou ao menos é influenciada – aos padrões sociais de beleza. Ao comer, a culpa pode se manifestar de duas formas. Na primeira, o obeso é uma vítima de si mesmo – a sua atitude inconseqüente em relação à comida faz com que ele, mesmo sabendo ser “errado”, não consiga/queira parar de comer. A vitimização compensa a falta, consciente ou inconsciente, de controle através do discurso do “eu não consigo evitar”. A segunda forma está relacionada à auto-estima e seria uma traição do seu ideal de ego. Quando foge da dieta, o gordo não está só indo contra a sociedade que valoriza os esbeltos, mas também está sabotando o seu esforço individual pelo emagrecimento e se distanciando da sua imagem da perfeição.

Apesar de suas semelhanças, a cura do obeso guarda algumas diferenças do tratamento do louco. O discurso de “é para o seu próprio bem” é o mesmo, mas o foco do tratamento é outro. Em vez da voz pastoral do pobrezinho do louco que está alienado da sua razão, o tom dirigido aos gordos varia do incentivo amigável beirando a incitação militar ao combate à banha. O som de alerta geral está presente em todas as reportagens sobre obesidade e doenças relacionadas à má alimentação. O documentário *Super Size Me*, apesar de ter como objetivo central pregar contra as grandes cadeias de fast food, dedica muito tempo a analisar o perigo da obesidade e mostrar como aos norte-americanos estão morrendo pela boca por vontade própria ou ignorância.

A relação paciente-asilo também toma outra proporção no caso da luta contra a obesidade. Os papéis do louco e do médico são substituídos, respectivamente, por indivíduos que se acreditam acima do peso¹⁵ e a mídia, propagadora por excelência de padrões, conselhos e tratamentos, legitimando assim a convenção de beleza e normalidade. O campo ocupado pela mídia abrange também as funções de julgamento e punição que – pela natureza impessoal da relação – são ininterruptas. O corpo esbelto está sempre em exibição e o estímulo para atingi-lo, com os diversos produtos e recompensas (materiais ou psicológicas) associados a ele, é massivo. E nesse momento, a indústria cultural faz questão de nivelar a média por baixo, colocando num mesmo saco todas as pessoas que não têm uma “barriga tanquinho”.

Já a punição toma uma forma mais sutil. Como foi dito mais cedo, a sua não existência nos comerciais e os papéis secundários destinados aos obesos nas representações culturais mais diversas afirma claramente, mas de forma indireta, qual o lugar do gordo na sociedade. Ou seja, nenhum. Ou pelo menos, nenhum de destaque. Mesmo no império do politicamente correto, o obeso continua sendo o frustrado, o covarde, o engraçado ou o trapalhão, mas principalmente o solteiro e o assexuado. Numa sociedade que preza pela beleza, a última coisa que se pode admitir é que os gordos procriem e ocupem o mundo com pequenas criancinhas obesas e famintas, como se os filhos dos magros já não estivessem acima do peso por causa da péssima alimentação oferecida hoje em dia.

A punição talvez seja tão cruel pela crença, que a própria mídia cultiva, de que cura está ao alcance de todos. Afinal, quem quer ser gordo? Quando o panteão da beleza tem como rainhas mulheres magérrimas e homens com corpos definidos, ninguém pode se sentir satisfeito tendo dois quilos a mais. Só que as pessoas não são perfeitas e muitas não querem ou simplesmente não conseguem emagrecer. Outras são mais robustas por herança genética. Mas o julgamento da mídia é irreduzível. O gordo está errado. Existe um padrão e todos devem se encaixar nele para serem belos e felizes. Depois de emagrecer, os obesos não serão apenas mais saudáveis. Serão pessoas de novo, prontas para serem aceitas pelo resto da sociedade.

¹⁵ Conforme vou explorar mais no próximo capítulo, a maioria das pessoas que faz dieta não são clinicamente obesas.

3. CAPÍTULO 2: ETERNAMENTE DE DIETA

Como todo exemplo do que deve ser evitado, o medo do excesso de gordura causou uma reação massiva – a febre das dietas – que não pode ser vista apenas sob a ótica da busca do corpo esbelto. A exposição do gordo como o anormal trabalha em conjunto da exaltação do magro; é seu pólo oposto, sempre assombrando e prometendo se tornar realidade para todos aqueles que não seguirem o modelo. No entanto, como todo ideal, o corpo esbelto perfeito está fora do alcance e a busca por demais estimulada acabou provocando um problema diametralmente oposto, mas tão preocupante quanto, a obesidade mórbida – os distúrbios alimentares.

Especialistas afirmam que a cultura do emagrecimento não é a única causa de distúrbios como a anorexia e a bulimia, que também podem ser provocados por fatores genéticos e biológicos. Mas os mesmos estudiosos reconhecem que a pressão social em prol da magreza influencia muito e é a principal razão dessas doenças serem predominantes no público feminino. Segundo dados do Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP, de 90% a 95% dos pacientes diagnosticados com distúrbios alimentares são mulheres¹⁶. Há algo de errado com o corpo feminino ou com a cabeça da sociedade? Por que tantas mulheres se acham gordas e investem tempo e saúde em dietas mirabolantes e, às vezes, perigosas? Não, as mulheres são estão loucas. Se olharmos para trás veremos que cada sociedade descobriu novos e diferentes defeitos no corpo feminino e inventou subterfúgios dos mais diversos para corrigir a mulher e torná-la mais “perfeita”.

3.1 Sempre dissonante

¹⁶ Dados apresentados em INTRATOR, S. *Revista O Globo*; pág 28

A necessidade de adequar o corpo, principalmente o feminino, aos padrões de beleza é quase tão antiga quanto a humanidade. Em cada época, as mulheres foram ensinadas o que havia de errado com elas e como essas falhas podiam ser corrigidas. Segundo Jane Ogden, a importância de adaptar o corpo da mulher às regras arbitrárias (e, na grande maioria das vezes, dolorosas) da moda estava no reconhecimento da mulher de seu papel na sociedade e na compreensão da parte essencial que o “ser atrativa” tem na definição da sua identidade social. No capítulo dedicado à análise das dietas, Ogden cita diversos precursores da regulação alimentar na arte de tornar o corpo da mulher mais feminino, como o espartilho, a prática chinesa de amarrar os pés para impedir o seu crescimento, e os truques para aumentar os seios. A adesão aos ideais de feminilidade aumenta o seu status de “para casar” e, conseqüentemente, as suas chances de alcançar estabilidade econômica e social. Ela termina o argumento afirmando que as mulheres são ensinadas desde cedo truques, mutilações e torturas que ressaltam a sua feminilidade e as suas diferenças com os homens. Tais práticas seriam então um reforço da dominação masculina sobre as mulheres.

Em consonância com as afirmações de Ogden, o ensaio de César Sabino sobre as relações sociais em academias de ginástica, comprovou através de entrevistas com diversas mulheres que o mais importante para elas ao se exercitarem era a ênfase em partes valorizadas pelos homens, como pernas, nádegas e barriga. A busca das mulheres pelo corpo perfeito “se relaciona ao poder de sedução próprio a fazer honra aos homens dos quais a mulher depende ou está ligada, ou ao homem do qual quer depender e estar ligada”¹⁷.

No auge da revolução sexual dos anos 60, as feministas pensaram então que, ao queimar sutiãs em praça pública, estariam libertando a mulher do domínio masculino. Mal sabiam elas que estavam dando o ponta-pé inicial a uma nova era onde o padrão externo de beleza passa a ser controlado não por um apetrecho, mas pela percepção de cada mulher. A exigência feminina com o belo prova, então, ser muito mais rígida que a masculina.

No final dos anos 60, as mulheres trocaram corpetes com arame pelos de borracha que, em seguida, foram trocados pela liberdade. Sutiãs estilo Boadicea foram substituídos por versões mais leves e suaves que,

¹⁷ SABINO, Cesar; 2000; pág 100

por sua vez, deram lugar ao luxo de não usar nada. Era permitido e até esperado que as mulheres libertassem os seus corpos e utilizassem o suporte natural da carne e músculos. Mas aí, veio o biquíni e, com ele, Twiggy foi lançada entusiasticamente no cenário da moda. De repente, no início de uma era de controle e suporte naturais, passou-se a dizer às mulheres que elas não deviam ter nenhuma carne para controlar ou sustentar. Os biquínis não oferecem nenhuma proteção e representam uma liberdade que está apenas disponível para aquelas sem nenhum excesso de gordura no corpo. Twiggy não precisava usar sutiã ou corpete; ela não precisava espremer o seu corpo em um local para que ele reaparecesse em outro lugar. Mas essa ausência de necessidade não veio de um desejo de libertar o corpo feminino, mas sim do fato que ela não tinha nada que libertar. As mulheres podiam deixar de usar sutiã somente se seus seios fossem restringidos por natureza, e os corpetes estavam fora de moda apenas se o que foi deixado para trás não precisasse de um corpete¹⁸.

Se antes a vigilância sobre o corpo feminino estava nos apetrechos usados para apertar e moldar, agora as mulheres têm de buscar a provação na frente do espelho. Foi dado início à paranóia coletiva das dietas, com as tabelas de calorias e alimentos dietéticos entrando no lugar das cintas e espartilhos. Uma reportagem de capa da revista semanal *Época*, com o título *Por que elas querem ser tão magras?*, trazia dados da Organização Mundial de Saúde de que apenas 16% da população mundial estava com excesso de peso, mas um estudo da Universidade de Harvard e da London School of Economics afirmava que 87% das mulheres se sentiam acima do peso¹⁹. Em sua pesquisa, Ogden ressalta que 70% das mulheres fazem dieta em algum momento da vida, sendo que 40% fazem dieta o tempo todo²⁰. Nenhuma mulher hoje olha para um prato de comida sem pensar em quanto vai engordar. Mesmo que não deixe de comer, ela vai pensar maneiras de compensar por esse deslize depois, seja malhando ou deixando de comer algo mais tarde. A última novidade do mercado que ilustra muito bem a busca por um corpo cada vez mais fino é a calça jeans tamanho zero. Com a largura de cós de apenas 55 centímetros – equivalente ao tamanho da cintura de uma menina

¹⁸ OGDEN, J. 2003; pág.106

¹⁹ VELLOSO, B. e SANCHES, M. *Revista Época*; pág.84

²⁰ OGDEN, J. 2003; pág. 97

de dez anos – a calça conquista cada vez mais adeptas nos Estados Unidos. O tamanho seria o equivalente a uma calça brasileira número 32, inexistente (por enquanto) nas lojas nacionais.

As repórteres da revista *Época* concluem a matéria com uma frase muito simbólica. “Quase cem anos depois de ser abolido do guarda-roupa feminino, o espartilho não morreu. A diferença é que ele hoje está dentro da cabeça”²¹. O comportamento feminino em relação ao corpo revela uma obsessão disciplinada incutida através de um doutrinamento paulatino sobre o que é ser bela e a importância da magreza. A questão do olhar é crucial quando analisamos a paranóia feminina pelo emagrecimento. A relação das mulheres com o corpo e, em consequência com a comida, é panóptica por excelência. O detalhe distorcido é que o valor de julgamento usado para disciplinar o gordo é o mesmo aplicado às mulheres. Não importa o seu peso real, elas sempre se acreditam mais gordas do que são, sempre descobrem alguma “banha” ou “pança” que impedem delas estarem no mesmo patamar dos ícones de beleza. Em sua pesquisa sobre a psicologia da alimentação, Jane Ogden constatou que a maioria esmagadora das mulheres entrevistadas – com ou sem um distúrbio alimentar – pensam que são mais gordas do que realmente são. Esse abismo entre a realidade e a percepção do real é o que dá início ao ciclo de restrição alimentar (aliado ou não a exercícios) de forma a ganhar controle sobre o corpo e moldá-lo de acordo com o desejado. Para isso, é preciso regular a alimentação como se comer fosse um impulso primitivo animal que precisasse ser domesticado, da mesma maneira como a raiva e o impulso sexual.

No Panóptico feminino, a vigilância exercida pela própria vigiada é mais importante que a presença física de um vigia. Muitas das mulheres entrevistadas por Ogden e pelas repórteres da Revista *Época* afirmam que não se vêem como obesas, mas nem por isso deixam de pensar que ainda precisam emagrecer. Uma entrevistada da reportagem de *Época* afirmou que, mesmo com a pressão social, a cobrança maior para emagrecer vinha dela mesma²². Sempre em busca daqueles dois quilos a menos, as mulheres se mantêm em dieta como uma forma de deixar claro que ela está preocupada com o seu corpo. Nesse caso, a dieta não é tanto para expurgar a gordura, mas para marcar a diferença entre os obesos – glutões descontrolados – e os que controlam seus instintos em busca da beleza. Essa demarcação de limites lembra os

²¹ Revista *Época*; pág.86

²² *Ibidem*

rituais que envolviam a cura da lepra. Quando a loucura ocupa o espaço da anormalidade na Era Moderna, “a lepra se retira, deixando sem utilidade a esses lugares obscuros e esses ritos que não estavam destinados a suprimi-la, mas sim a mantê-la a uma distância sacramentada, a fixá-la numa exaltação inversa”²³. Quem faz dieta não necessariamente emagrece (na maioria dos casos, as dietas milagrosas não funcionam), mas mostra que não está satisfeito com a sua forma e faz um esforço para melhorá-la.

Também podemos ver o emagrecimento sob a ótica da limpeza ritual desenvolvida por Mary Douglas em seu livro “Pureza e perigo”. Ao analisar os conceitos de pureza em sociedades primitivas, Douglas afirma que a sujeira nos incomoda não por causa de uma aversão natural a doenças, mas porque a impureza representa a desordem. A gordura, sendo a impureza da contemporaneidade, é expurgada em um processo de reorganização corporal e psicológica. A perda de peso não é só estética. É também um movimento interno de purificação, onde o indivíduo toma de controle sobre o próprio corpo contra os traços indesejáveis da comida. Ao emagrecer, o indivíduo não perde apenas quilos e centímetros, mas perde também o status negativo de ser gordo e todo o significado simbólico associado ao sobrepeso.

Independente da interpretação que se dê, ter controle sobre o corpo e sobre a alimentação é visto o elemento essencial para atingir a forma ideal. O primeiro passo para dominar o organismo, é reduzir a alimentação a uma simples necessidade fisiológica. Para a dieta funcionar, é essencial que o prazer de comer seja castrado, pois senão o indivíduo seria tentado a passar dos limites. Com a fome controlada, cada ato de comer se torna uma negociação entre a necessidade de sobrevivência e o medo da quebra do controle. Basta apenas uma vulnerabilidade maior às pressões sociais para que a linha entre a regulação sensata da alimentação e a restrição exagerada de comida seja ultrapassada.

3.2 Desejando o inimigo

Não se pode ignorar o fato de que a necessidade de ser magra (mesmo não sendo gorda), a constante insatisfação com o corpo e, o medo de comer um brigadeiro e se transformar em uma obesa, são paranóias criadas a partir da reiteração massiva dos discursos

²³ FOUCAULT, M. 1972; pág. 6

do emagrecimento na mídia. Nas revistas femininas – as maiores propagadoras da insatisfação com o corpo e de suas soluções – a comida se torna um mal necessário, um inimigo com quem é preciso ter uma convivência diária, mas policiada. No editorial do número 209 da revista *Corpo a Corpo* é exemplar a declaração do fotógrafo que fez as fotos para a matéria sobre a quantidade de calorias de pratos de massa, mostrando que nem os homens estão a salvo da cultura do emagrecimento: “Até a lasanha vegetariana, que eu achava **inocente**, pode prejudicar a dieta”. Desde a instituição das tabelas nutricionais, a comida perdeu toda a inocência e nunca sai impune de nenhuma avaliação calórica.

Como as mulheres estão em guerra contra a gordura, e logo contra a comida, as revistas femininas vão trazer as mais variadas formas de perder peso, sempre ressaltando o papel da disciplina para se obter o sucesso desejado. Os artifícios mais divulgados são a restrição alimentar dos mais variados ingredientes²⁴ e planos de exercícios. O principal atrativo anunciado é a rapidez dos resultados – obtido em algumas semanas – e a comprovação da eficácia, normalmente certificada pelo depoimento de alguém famoso. No caso das dietas, é muito comum ver a divulgação de maneiras rápidas de perder peso, sempre associada a algum evento social como a chegada do verão ou o dia dos namorados. O que as revistas dão a entender é que sempre é possível exercitar alguma parte negligenciada do corpo e sempre é possível cortar mais alguma caloria do seu cardápio. As matérias reconhecem que a dieta não é saborosa, como os doces e pratos requintados, mas ela é um sacrifício necessário na busca pela beleza e, conseqüentemente, pela felicidade. Se uma pessoa é bonita e magra, logo, ela é feliz.

Apesar de parecer simples, fazer uma dieta restritiva acarreta mudanças cruciais na relação com a comida. Em uma sociedade que ultimamente redescobriu o prazer da gastronomia (tão divulgado pela mídia quanto os benefícios da dieta), parar de comer pode acabar transformando a comida no arquétipo do desejo proibido e ser inútil. Ogden definiu isso como “processos irônicos de controle mental”, onde quanto mais se tenta tirar uma idéia da sua mente, mais ela se fixa. Apesar de sua pesquisa não ser conclusiva sobre isso, Ogden afirma que “é possível, no entanto, que a decisão de fazer dieta e não comer sabote qualquer tentativa de perda de peso. Assim que a comida é negada, ela se torna proibida e,

²⁴ As dietas variam muito de acordo com a moda. Recentemente, vimos diversas publicações discutirem os benefícios da dieta do Dr. Atkins, que pregava uma alimentação sem carboidratos, e a dieta de South Beach, versão atualizada da primeira com uma divisão dos carboidratos entre bons e maus.

conseqüentemente, desejada”²⁵. Aliada ao desejo pelo proibido, a restrição prolongada de alimento também pode provocar episódios de alimentação compulsiva, seguidos de culpa, que provoca fases de abstenção e/ou expurgo por vômitos e laxantes. Presentes na grande maioria das mulheres entrevistadas nas pesquisas de Ogden, esses comportamentos podem se manifestar em diversos níveis, mas de uma maneira geral, são os estágios iniciais dos distúrbios alimentares.

É interessante notar que, apesar de serem espaços abertos de divulgação dos benefícios da dieta, as revistas femininas ignoram os efeitos descritos acima. O desejo por comida é visto como normal e a quebra da dieta (e, em seu nível mais grave, os episódios de alimentação compulsiva) é uma fraqueza que impede o seu sucesso. Os distúrbios alimentares raramente têm espaço nas revistas femininas, principalmente naquelas dedicadas especificamente à beleza. Por isso, são tão simbólicas duas reportagens encontradas na já citada revista *Corpo a Corpo*. A primeira é sobre a Síndrome da Fome Oculta, uma doença que atingiria as mulheres e está relacionada ao estilo de vida apressado e à má alimentação. A revista descreve a síndrome como uma disfunção celular – sem os nutrientes adequados, o corpo fica fragilizado. O cérebro recebe então um estímulo nervoso para suprir essa carência de nutrientes que é, no entanto, confundido com fome. Apesar da legitimação médica, a matéria parece ser uma racionalização dos efeitos da restrição alimentar. As mulheres não estão sentindo fome por deixarem de comer. Isso é uma doença e pode ser tratada como tal. A vontade de comer, na verdade, é apenas um sinal do seu corpo, indicando falta de nutrientes que pode ser curada com algumas pílulas de complexos vitamínicos. Em uma sociedade dividida entre a negação e compulsão por comida, ter fome é coisa de gordo e se mulheres magras têm fome, é porque alguma coisa está errada. Por mais conspiratória que esta teoria pareça, a revista escorrega no preconceito contra os gordos ao afirmar que depois de corrigidos os níveis de nutrientes no organismo, “a ansiedade e avidez por comer toda hora (comportamentos típicos das pessoas acima do peso) tendem a ser amenizadas”²⁶.

Outra reportagem promete às leitoras sobremesa liberada. Não, não estamos quebrando paradigmas das dietas nas publicações femininas. A matéria mistura o conceito de vida

²⁵ OGDEN, J. 2003; pág. 120

²⁶ SERPA, S. *Revista Corpo a Corpo*; pág. 105

saudável – que prega ser possível comer de tudo com comedimento – com atitudes bulímico-anoréxicas. O discurso da reportagem afirma que é possível comer doces sem virar obesa imediatamente. Mas ao mesmo tempo, a matéria inclui uma série de ressalvas e mantém ativa a paranóia de engordar enfatizando a quantidade de calorias de cada doce deliciosamente fotografado. A sobremesa só é permitida “para quem se alimenta direitinho” e alerta que “ninguém está dizendo para você se entupir de guloseimas”²⁷, como se fosse previsível que as leitoras teriam um episódio de alimentação compulsiva após a primeira mordida em um brigadeiro. Ao final, a matéria ainda ensina truques para diminuir a quantidade de calorias de diversos doces, tirando caldas, casquinhas e coberturas, que se assemelham muito ao comportamento de bulímicas e anoréxicas ao se alimentar.

3.3 Fechando a boca

“Ninguém é magro o suficiente”, “Quem não resiste à comida, é uma porca gorda”, “I’m starving for perfection” são algumas das frases encontradas em blogs de garotas que pregam a anorexia e a bulimia como estilo de vida. Ao ler os depoimentos dessas meninas falando sobre como é bom ver seus ossos aparecerem e os comentários de outras internautas afirmando terem inveja ou admirarem a capacidade de ficar sem comer fica claro que o fator cultural é um grande responsável pela glorificação de distúrbios alimentares sérios, que podem levar à morte. A reiteração de modelos sociais de apreciação do magro, perpetuado por disfunções cognitivas, criou uma distorção do ideal do corpo esbelto e diversas mulheres passaram a idolatrar a silhueta de um esqueleto, apesar dos claros riscos para a saúde. Segundo uma reportagem da Revista O Globo, no mundo, cerca de 1% das mulheres sofrem de anorexia e 4% têm bulimia. Os dados sobem para 10% e 15%, respectivamente, quando se leva em consideração as mulheres com síndrome parcial, ou seja, que apresentam alguns sintomas dos distúrbios.

Na anorexia, o indivíduo deixa de comer como uma forma de perder peso e o processo se instala pela redução da ansiedade provocada pela alimentação e pelo conseqüente medo de engordar. O quadro é, então, mantido pelo pensamento culposos em relação a comida, peso e alimentação. O processo da doença seria engatilhado por um pensamento dicotômico (se não

²⁷ Idem, pág. 107

está em total controle, está em total descontrole), pela generalização exagerada (o que aconteceu um dia acontecerá sempre), e pelo exagero de proporções (ter um quilo a mais é ser gordo).

O conceito de bulimia é paralelo ao da anorexia. Aqui também a redução de ansiedade funciona como um fator de reiteração do processo – o bulímico reduz a ansiedade ao vomitar, fortalecendo o comportamento compensatório. Os principais fatores cognitivos são conceitos distorcidos sobre peso, comida e alimentação; medo de engordar e ser gordo; compulsão por comida intercalada por períodos de restrição, agravados por sentimentos de raiva, baixa auto-estima e estresse; vômitos e/ou uso de laxantes; e efeitos psicológicos após o expurgo da comida de alívio e de preocupação com as conseqüências do distúrbio.

Se a sociedade contemporânea colocou os magros em um altar, a anorexia e a bulimia viraram para alguns uma espécie de sacerdócio. As seguidoras da seita têm inclusive apelidos carinhosos para os distúrbios, chamados de Ana (anorexia) e Mia (bulimia), vistos como o único caminho para se atingir o corpo ideal. Como o espectro oposto do gordo inconseqüente e hedonista, as anoréxicas e bulímicas se vêem como aquelas que estão mais perto do ideal de perfeição. Em entrevista à Revista O Globo, a criadora do blog Boneca Anoréxica (<http://atualizando-ana.blogspot.com/index.html>) afirmou, que as meninas pró-ana e mia simplesmente seguem valores passados pela sociedade e que “desde cedo aprendemos que ser obeso é ser nojento”²⁸. Elas também são as maiores crentes e pregadoras do preconceito aos gordos. No blog Mania Anamia (<http://mania-anamia.zip.net/index.html>), há uma lista, inspirada na coleção de quadrinhos infantis “Amar é”, que explica alguns motivos ruins de ser gorda.

*Ser gorda é...
 Ser rejeitada pelo carinho que vc é afim
 Ser humilhada por quem desejar o fazer
 Ser insegura em todas as ocasiões
 Ser mal amada pelo resto de sua vida
 Ficar com pena de si mesma
 Ficar deprimida toda vez que se olha no espelho
 Ficar triste logo após um ataque compulsivo a geladeira

²⁸ INTRATOR, S. *Revista O Globo*; pág 28

Ficar sempre sozinha em todas as festas vc vai
Ter inveja de todas suas amigas que vestem 36
Ter medo de quebrar a balança, ao subir em uma
Ter que parecer sempre simpática
Ter nojo de vc mesma
Ter auto-estima baixa
Enfim... SER GORDA É SER INFELIZ.

A lista feita pela autora do blog resume com perfeição todos os estereótipos sociais criados em volta da figura do gordo e a fé que estas meninas demonstram ter nessas frases revela o grau de distorção da realidade. No mundo de Ana e Mia, imperfeições não são toleradas e o reconhecimento das limitações físicas de um indivíduo é visto como franqueza ou preguiça de se adequar ao modelo correto. A comida sequer é vista como um mal necessário – como acontece no caso dos gordos. É apenas um mal, o pior inimigo na busca pela beleza, e até algo que pode ser descartado por completo da sua vida. Em seu blog (<http://memoriasdeumabaleia.weblogger.terra.com.br>), Paola Oliveira define o seu maior recorde como ter ficado duas semanas inteiras sem comer, só bebendo água. Logo abaixo há uma foto de Paola, que tem 14 anos e apenas 40 quilos. Apesar de seus braços finos e sua aparência extremamente magra, Paola afirma que sua meta é chegar aos 30 quilos, peso ideal para uma criança de 10 anos. Para as seguidoras de Ana e Mia, o prazer de comer não existe. A compulsão descontrolada típica depois de longos períodos de restrição alimentar que a maioria destas meninas apresentam reforça a idéia de que comer é um ato contínuo, um impulso instintivo e selvagem, que se precisa dominar para que não se seja controlado por ele. A comida é um vício que pode destruir a longa jornada em direção à beleza.

4. CAPÍTULO 3: FANTÁSTICA FÁBRICA DE DELÍCIAS

“A simples palavra *gastronomia* faz levantar todas as orelhas; o assunto está na moda”²⁹. Era assim que um amigo tentava convencer Jean Anthelme Brillat-Savarin a escrever um livro sobre gastronomia. O tema está tão presente no nosso cotidiano como em 1825, quando foi lançado *Fisiologia do Gosto*, livro considerado o primeiro tratado sobre gastronomia na época moderna. Mas as razões são, obviamente, diferentes. Se a abundância econômica da era pós-Bonaparte permitia à elite voltar-se à degustação de iguarias, hoje a discussão sobre a influência da alimentação na saúde e o esforço médico de criar um modelo correto de alimentação para a sociedade trouxeram a comida para o foco da mídia. Primeiro, com uma série de matérias de cunho científico, que discutiam os malefícios e benefícios deste ou daquele alimento para a sua saúde. Mas a gastronomia em si – e a sua definição clara como a harmonização de todos os aspectos envolvidos em uma refeição, desde a comida até a arrumação da mesa, o atendimento, o serviço das bebidas e a criação de um ambiente agradável para se comer – só vai aparecer em meados dos anos 90, com o surgimento das primeiras colunas específicas sobre o tema e a transformação dos chefs em celebridades.

Depois de décadas de dietas mirabolantes e exercícios repetitivos, a maneira de emagrecer mudou, com autoridades médicas legitimando uma nova forma de perder peso, gradualmente e com saúde. A atenção à alimentação balanceada abriu um novo espaço para a comida, que deixou de ser vista apenas como vilã e passou a ser também uma aliada na perda de peso. O novo movimento de vida saudável bebeu de muitos conceitos orientais sobre comedimento e poderes da natureza (e seus frutos) e desenvolveu um discurso permissivo sobre a alimentação, segundo o qual se pode comer de tudo, desde que com moderação e de forma balanceada. O movimento também foi impulsionado pela descoberta dos componentes funcionais, presentes em todo o tipo de alimento, capazes de prevenir o aparecimento de algumas doenças. A despensa virou uma farmácia para o futuro. A novidade foi bem aceita e

²⁹ BRILLAT-SAVARIN, J. A. 1995, pág. 19

propagada pela mídia, como a forma mais eficaz e mais saudável de perder peso, em contraposição às dietas restritivas e remédios para emagrecer que podiam causar dependência ou provocar distúrbios alimentares e psicológicos.

A onda de normatização médica da alimentação provocou uma enxurrada de matérias sobre alimentação, em um mercado editorial restrito à culinária. Até dez anos atrás, o espaço reservado à comida na mídia era destinado apenas à publicação de receitas, mas sem a preocupação gastronômica de seleção e combinação de ingredientes, contraste de texturas, apresentação do prato, ambientação de um menu completo (entrada, prato principal e sobremesa) e harmonização com bebidas para cada etapa da refeição.

É difícil fixar uma data exata para o aparecimento da gastronomia na mídia contemporânea, mas a partir de meados dos anos 90 as publicações de variedades (tanto revistas como cadernos culturais em jornais diários) vão passar a dedicar cada vez mais espaço à discussão sobre o prazer na mesa. Como um dos marcos iniciais deste movimento, pode-se citar a criação do caderno Rio Show, publicado às sextas-feiras no jornal O Globo, que inicialmente dedica as duas páginas de abertura à coluna Pratos e Drinques, escrita pela jornalista Luciana Fróes. Até então, o Rio não tinha uma crítica de restaurantes e, segundo Luciana³⁰, comer não era um programa para o carioca. A coluna trata basicamente de novidades e exotismos nos cardápios da cidade, como os sorvetes salgados, que acompanham saladas e pratos quentes, e o uso da tradicional cachaça para aromatizar pratos dos restaurantes mais chiques e sofisticados. Assim como O Globo, outras publicações passaram a apostar na boa mesa. O guia Veja Rio, encartado na revista semanal Veja, foi o primeiro a seguir a moda e apostar em colunas sobre restaurantes. Mais tarde, mesmo atravessando crises financeiras e reformulações, os jornais O Dia e o Jornal do Brasil também apostaram em espaços para falar sobre comida em seus cadernos de cultura.

O espaço foi aumentando à medida que a mídia percebeu o crescente interesse do público, ávido por discursos que não condenassem um dos prazeres mais cotidianos da sociedade. A comida caseira sempre esteve relacionada a conforto, segurança, carinho, família, mas a ditadura das dietas tinha criminalizado tudo o que havia de mais gostoso e introduzido uma alimentação culturalmente artificial. Sim, se come vegetais no Brasil, mas

³⁰ Em entrevista à autora.

não é um hábito nacional trocar o almoço de arroz com feijão por uma salada de folhas verdes com peito de frango grelhado. A discussão sobre a gastronomia trouxe o prazer de comer de volta para a mesa antes condenada a pratos insossos e pouco calóricos.

De lá pra cá, o Rio Show criou uma sessão de crítica de restaurantes, com uma tabela de avaliação que vai do Excelente (cinco garfinhos) ao Ruim (um garfinho), uma coluna sobre bares e botequins e outra especializada em vinhos. São cinco páginas semanais sobre comida e os restaurantes se tornaram os principais anunciantes do caderno. O suplemento também publica anualmente um prêmio para os melhores restaurantes em diversas categorias e com uma edição especial sobre os ganhadores. A Veja Rio, por sua vez, edita todo ano um guia com os melhores estabelecimentos da cidade, mas mantém um espaço pequeno para falar sobre comida. Assim como o JB e O Dia, a Veja Rio fala mais sobre cardápios de restaurantes que sobre tendências gastronômicas da cidade.

Mas é de São Paulo que vem o melhor exemplo da abertura do mercado editorial para a gastronomia. Em setembro de 2005, o jornal O Estado de São Paulo lançou o caderno Paladar, publicado às quintas-feiras. Com oito páginas, o suplemento é sem dúvida o maior caderno sobre o assunto editado por um jornal diário no país. O viés das matérias se assemelha ao da coluna Pratos e Drinks do Rio Show, só que com muito mais espaço. As capas, na maioria das vezes, apresentam alguma “delícia desconhecida”, desde trufas e cogumelos esquisitos a como incrementar um simples frango assado. O caderno tem diversas seções, que em sua maioria mostram como aproximar a gastronomia do seu cotidiano. As colunas não têm uma página fixa dentro do caderno e variam de periodicidade. As principais são: Teste Drive, na qual uma personalidade fazendo uma receita dele ou sugerida pela equipe de reportagem; Desafio ao Chef, onde um cozinheiro tem de fazer um prato com os ingredientes indicados; Mestre-Cuca de supermercado, que ensina maneiras de fazer pratos incrementados usando ingredientes pré-prontos; Cozinheira de madame, que mostra receitas do cotidiano das casas das socialites paulistanas; Plantão da cozinha, com novidades em utensílios; O melhor de tudo, escrita por Dias Lopes, que revela curiosidades históricas da gastronomia, Tintos e brancos, de Saul Galvão, dedicada principalmente aos vinhos, mas que fala sobre outras bebidas também.

O discurso fundamental da mídia gastronômica é mostrar novas maneiras de explorar os alimentos do cotidiano e de integrar ingredientes diferentes ao dia-a-dia. A principal

preocupação é com o resgate e a reeducação do paladar, com um tom sugestivo, que às vezes beira o didático. A principal bandeira é a defesa do refinamento dos ingredientes, que deixa de ser uma excentricidade de ricos e passa a ser um fator fundamental do prazer. Segundo Luciana Fróes, o conhecimento sobre comida aumenta o prazer de comer. Já o editor-chefe do caderno Paladar, Ilan Kow, acredita que a exploração da gastronomia na mídia “deixa todo mundo mais fresco”³¹ e disposto a procurar e pagar mais caro por um azeite melhor. Aliás, no discurso gastronômico, o preço é parte quase dissociável do prazer. Desde o início, a gastronomia foi retratada como uma oportunidade de prazer inigualável disponível àqueles dispostos a gastar um pouco mais. E a grande procura por produtos especiais, livros de culinária, programas de chefs e matéria sobre comida mostra que há uma parcela da população, mais abastada, que tem reservado um pouco de seu dinheiro para se divertir comendo. Há momentos em que surgem reportagens sobre a gastronomia barata, mas em sua maioria, é patente que para se comer bem é preciso gastar um pouco mais. A compensação financeira é garantida pela exotividade e frescor dos ingredientes e as técnicas apuradas dos chefs. Tudo no mundo da gastronomia é uma experiência única que não deve ser desperdiçada. O espírito hedonista é uma característica-chave do caderno Paladar, que se aplica também às outras publicações. “A saúde não é a nossa preocupação. O nosso objetivo é mostrar o prazer de comer para pessoas que dedicam parte do dinheiro que ganham à comida”, diz Ilan Kow. Apesar da saúde estar em voga, a verdade é que a grande maioria das matérias não se preocupa com a contagem de calorias dos pratos. No mundo da gastronomia, não há ninguém de dieta, porque o prazer de comer não deve ser cerceado.

4.1 Publicando sabores

A boa aceitação do público por gastronomia deu aos jornais a liberdade de apostar em diversas matérias de destaque sobre comida e outros aspectos relacionados ao tema. O Rio Show já dedicou a capa a uma reportagem sobre a inauguração da mais nova “boutique de iguarias” da cidade e um roteiro de outras lojas de “comidinhas” onde chefs famosos abastecem as suas despensas. Também foi assunto para as quatro páginas principais a matéria-teste, na qual cinco chefs avaliaram a comida servida em dez botequins “pé-sujos” da cidade.

³¹ Em entrevista à autora.

Aproveitando o movimento de exaltação dos botequins mais simples e tradicionais da cidade, cujo um dos símbolos é a coluna do próprio Rio Show intitulada “Pé-Sujo”, a matéria se propunha a mostrar que gastronomia não depende do preço da conta nem de guardanapos de linho. É possível ter uma experiência gastronômica válida (boa comida, bebida de acordo, ambiente agradável) em um estabelecimento sem sofisticação.

Talvez o melhor símbolo da aceitação da gastronomia pelo público e pela mídia sejam as matérias de capa do Rio Show de 18 de novembro de 2005 e do Paladar de 14 de setembro de 2006. O suplemento carioca dedicou seu espaço de destaque a uma reportagem sobre a invasão dos cardápios cariocas pelo refinado foie gras. O “ícone da alta gastronomia francesa” sempre teve preços astronômicos e, por isso, esteve fora do alcance de chefs e clientes, possuindo até certos ares de mito – a iguaria inatingível, reservada apenas aos mais abastados ou aos que tiveram a sorte de nascerem franceses. Mas o início da produção do foie gras no país bastou para torná-lo “figurinha fácil por aqui, onde brilha no cardápio de várias casas cariocas. Estreladas ou não”. Além de atestar que os chefs gostam de ter o foie gras no cardápio porque é um símbolo de status, a reportagem aprofunda o discurso hedonista do prazer da boa mesa, garantindo ser imprescindível que o leitor aproveite a chance de abocanhar um terno e suculento pedaço do fígado de pato. É uma oportunidade única, como se os deuses do Olimpo tivessem liberado a ambrosia para a humanidade, mas não se soubesse ao certo quando tempo essa dádiva iria durar. Um ano depois, o Paladar aproveita a difusão dos conhecimentos clássicos de gastronomia para explorar pratos pouco ortodoxos para o gosto do brasileiro. Com o antetítulo “Estranhos sabores”, a matéria começa aconselhando o leitor a “antes de fazer cara feia, leia esta página até o fim e anime-se a experimentá-las”. A reportagem apresenta receitas a base de língua de pato, glândula timo, bochecha de vitela, língua de bacalhau e ovas de ouriço e jura que estes ingredientes – considerados iguarias em outros países – são deliciosos.

Apesar de ousada, a iniciativa de apresentar ao público ingredientes inusitados faz parte da rotina da mídia gastronômica. Afinal, há dez anos atrás, não era comum encontrar tomate seco e rúcula em todas as casas de crepes da cidade. Aliás, nem crepe era tão conhecido assim. O espaço dedicado à comida nos veículos de comunicação teve um papel essencial na globalização do conceito de gastronomia e de suas técnicas, conceitos e

ingredientes. A animação pela boa mesa não se limita a visitas mais constante aos restaurantes para conhecer as novidades. O supermercado e as delicatessens se tornaram as mecas dos entusiastas da boa cozinha, ávidos por produtos especiais. Para a jornalista Luciana Fróes, a indústria está correndo atrás deste público cada vez mais antenado e, por isso, vemos uma reformulação das prateleiras com novas marcas de azeites extra virgens, uma maior variedade de especiarias, queijos e bebidas importados, e uma infinidade de outros produtos que se rotulam como gourmets. Outro bom exemplo do crescente mercado consumidor é o surgimento de marcas de chefs e restaurantes renomados, com lojinhas que vendem os seus principais produtos. As pessoas podem agora desfrutar em casa dos pães do Garcia e Rodrigues, das pastinhas da chef Roberta Sudbrack, das geléias de Claude Troigros e até dos pratos de Olivier Cozan. Até as marcas de fast foods estão criando linhas gourmets. “Eu fui chamada para ajudar a desenvolver uma linha de maioneses light gourmets para a Hellman’s”, revela Luciana Fróes. Enquanto isso, o McDonald’s investe em novas pastinhas para acompanhar as batatas fritas – nos sabores parmesão e ervas finas – e em qualquer loja de conveniência se pode comprar um “legítimo” hamburger de picanha para fazer no microondas.

Não foi apenas nas mesas que a mídia provocou mudanças. A transformação do chef em celebridade, como foi explicitado por Paloma de Azulay, provocou um aquecimento do mercado de trabalho e mudou o perfil das pessoas que hoje buscam a profissão, “em sua maioria jovens de classe média alta que têm como herança familiar o paladar apurado por freqüentarem desde cedo bons restaurantes”³². Antes, a profissão era vista como uma opção para as pessoas pobres que não tinham condição de estudar e precisam de um salário rápido. Em suas palestras, Pierre Troigros, um dos precursores do movimento de *Nouvelle Cuisine*, conta que, mesmo na França, ser cozinheiro era visto como uma função menor há 20 anos atrás. Ao se tornar um campo profissional respeitado, houve o surgimento de inúmeros cursos de extensão e até faculdades para a formação de chefs de cozinha³³. A curiosidade pela trabalho em um restaurante seduz até mesmo quem não quer trabalhar com isso. Com apenas dois meses de diferença, a Veja Rio e o Rio Show publicaram reportagens de capa falando sobre o hobby de cozinhar. Em sua edição especial de férias infantis, a Veja Rio listou uma

³² AZULAY, P. L. 2005, pág. 65

³³ As três principais escolas de gastronomia do país são a Escola Cordon Bleu da Universidade de Brasília, a faculdade Anhembi Morumbi e o curso do Senac, ambos em São Paulo.

série de colônias de férias para os pequenos e, entre os citados, estavam os cursos de culinária com as chefs Flávia Quaresma e Roberta Sudbrack. O Rio Show apresentava uma reportagem de capa com indicação de cursos, eventos e onde comprar equipamentos para quatro hobbies, sendo um deles a gastronomia. No guia para os gastrômanos, o leitor encontrava até tours gastronômicos guiados por chefs para Nova York e para o Chile. E para ter certeza de que gastronomia não é um bicho de sete cabeças, o Paladar publicou este ano uma matéria-teste, na qual um amador (“sem qualquer pretensão de se tornar chef”) frequentava seis cursos de culinária para iniciantes para responder a pergunta do título: Dá para aprender? No final, o amador teve de fazer um jantar para passar no crivo do crítico de vinhos do Paladar, Saul Galvão. A conclusão é surpreendente: os cursos são reprovados pelo leigo por serem considerados apenas úteis para quem já é iniciado.

4.2 Cozinha de mentira?

A superexposição da gastronomia na mídia criou uma atmosfera de glamour que envolve e distorce a realidade da rotina e do mercado de trabalho dos profissionais da comida. Azulay afirma que a curiosidade em relação “aos percalços dos grandes chefs para servir os seus pratos maravilhosos”³⁴ faz com que os cozinheiros sejam muitas vezes retratados como “heróis que lutam diariamente contra as altas temperaturas dos fogões, a agitação e barulho dos utensílios”³⁵.

Mas se os chefs estão em evidência hoje é porque o jornalismo gastronômico quebrou um dos dogmas do discurso gastronômico fundado por Alexandre Balthazar Laurent Grimod de la Reynière. Em *A Invenção do Restaurante*, Rebecca Spang descreve Grimod de la Reynière como o “mais famoso comensal na França do Primeiro Império”³⁶ e criador da crítica do restaurante – com o seu renomado *Almanach des gourmands*, o primeiro guia de restaurantes e vendedores de comida de Paris. Grimod de la Reynière tinha como regra nunca revelar o modo de preparo dos pratos descritos em seu guia, mesmo quando aconselhava onde comprar os melhores ingredientes para cada quitute. Para o crítico, “tentar penetrar esse

³⁴ AZULAY, P. L. 2005; pág. 67

³⁵ Ibidem

³⁶ SPANG, R. 2003; pág. 185

mistério extraordinário, revelar o seu segredo, seria talvez destruí-lo”³⁷. A ocultação da cozinha foi essencial na construção do glamour entorno da gastronomia. Spang relata que nos 20 anos seguintes à Revolução Francesa, os diversos comércios de comida passaram por reformas estruturais, colocando o forno e cozinheiros escondidos no fundo do estabelecimento, enquanto decorava o salão com balcões de mármore e espelhos. Os clientes passam a ter contato apenas com o produto pronto e a avaliação das habilidades de um cozinheiro não está nas técnicas usadas, mas sim na apresentação de seus pratos. Spang afirma que “as ‘artes do forno’ claramente progrediram ao esconderem o forno e trazerem a ‘arte’ propriamente dita para o centro do palco”³⁸. Ao esconder as técnicas e utensílios, é criada a crença de que o fazer gastronômico está além das capacidades das pessoas comuns e apenas os iniciados conseguiriam dominar a alquimia do preparo de um banquete. Iniciados que, aliás, eram quase anônimos. Apesar da idolatria a alguns grandes chefs, como Vatel, a profissão de cozinheiro permanecia às escuras, reservada aos mais pobres. Os poucos exaltados como deuses do “Parnaso gastronômico” eram chefs ligados à elite da época, e elogios a eles eram elogios indiretos aos seus patrões.

Hoje, a mídia gastronômica desconstrói o mito da cozinha encerrada, convidando todos a tomarem o lugar à frente do forno. Nos programas de TV, as cozinhas são recriadas para oferecer a sensação de exclusividade e proximidade com o espectador e manter a ilusão de que cozinhar é algo divertido e relaxante. Na mídia impressa, é sempre possível encontrar seções ou reportagens no estilo “Faça você mesmo”. O glamour está justamente na descoberta de uma cozinha além do cotidiano de bife-arroz-feijão e de ingredientes e técnicas que estão ao alcance das pessoas comuns. O conhecimento se torna fator de status social e brotam cursos com especialistas na mais diversas áreas, algumas antes inexistentes: sommeliers (vinhos), chocolatiers (chocolates), cachaciers (cachaça), baristas (café), entre outros.

4.3 Ilha da fantasia

Mas a atual mídia gastronômica contraria os ensinamentos de Grimod de la Reynière, mantém ao mesmo tempo uma das características principais do discurso criado por ele. A

³⁷ GRIMOD DE LA REYNIÈRE, A. B. L.; in SPANG, R. 2003; pág. 190

³⁸ SPANG, R. 2003; pág. 190

grande diferença do *Almanach des gourmands* para as descrições de restaurantes anteriores é a forma como o debate sobre comida era realizado sem nenhum contato com o contexto sócio-político da época. A gastronomia passou a ser um universo completo em si mesmo, governado tão somente pelo critério do gosto. Em meio a crises de desabastecimento e da efervescência política da Revolução Francesa, as críticas de Grimod “produziram um quadro de Paris livre dos importantes eventos da década de 1790 e do entendimento que a Revolução tinha da mesa”³⁹. Spang também conta que, mais tarde, durante o reinado de Napoleão, o próprio governo incentivou o debate sobre gastronomia como uma maneira de suprir a mídia e a população com discussões estéticas, desviando a atenção da política e das campanhas militares. Enquanto falavam sobre deliciosas iguarias e exóticos pratos, a população não questionava o racionamento de alimentos imposto nas cidades para abastecer os exércitos que lutavam pela expansão do império napoleônico.

A inserção da gastronomia na seção das frivolidades se deve muito ao conceito de glamour construído por Grimod. Ao esconder as técnicas de preparo no fundo do restaurante e incluir a gastronomia no quesito de “arte”, Grimod desnaturalizou o ato de comer, substituindo a necessidade biológica por uma paixão artística. No mundo do *Almanach des gourmands*, não se come por fome, mas sim pelo desejo de fruir de sensações estéticas. E a comida não era feita de vacas mortas, nem da exploração de camponeses nos campos de cereais. Os pratos eram pequenas jóias lapidadas em boutiques finamente decoradas. Se desligando por completo de qualquer ligação com a subsistência, a gastronomia é igualada à música e ao teatro, com toda a pompa de poder ser frívola e desengajada, no melhor estilo “arte pela arte”.

Como toda boa arte, a gastronomia passou a valer tanto quanto uma. Cada ingrediente ganhou um produtor especializado e cada prato, um mestre incontestável. Um certificado de raridade (por ser sazonal ou importado) enobrece ainda mais a “obra gastronômica”, jogando para as alturas o seu preço. Valor e preço aqui se confundem e, praticamente, se misturam, por causa do mito criados pelos “verdadeiros conhecedores” de que uma boa comida sempre vale o quanto se pede. A discrepância entre os preços dos cardápios e o poder aquisitivo da maioria da população é uma realidade ainda hoje. Por maiores que sejam as legiões de gastromaniacos, vivemos em um país em desenvolvimento e poder pagar R\$ 22 por cem gramas de biscoitos

³⁹ SPANG, R. 2003; pág. 188

recheados feitos pela chef Samantha Aquim está ao alcance de poucos. Mesmo assim, a gastronomia faz sucesso e podemos nos perguntar por que ela ficou tanto tempo esquecida. Se os chefs franceses já eram idolatrados desde o século XVIII, por que a gastronomia não foi resgatada antes pela mídia?

A mídia gastronômica talvez não tenha florescido antes pelos mesmos fatores políticos e econômicos que ela costuma ignorar. A primeira metade do século XX foi uma época extremamente conturbada por guerras, revoluções, doenças e reformulações políticas de todo tipo. Com o fim da Segunda Guerra Mundial, a tensão política atinge novos níveis dramáticos com o mundo dividido pela Guerra Fria. O início dos anos 90 é o ápice de mudanças graduais e drásticas, e a gastronomia não encontra espaço para crescer em uma sociedade preocupada com o desmantelamento da URSS e a criação de diversas novas repúblicas, a falência e abertura econômica da Rússia, a queda do Muro de Berlim, o fim do regime de Apartheid na África do Sul, o amadurecimento do processo democrático nos países do Terceiro Mundo (diversos recém-saídos de ditaduras), a Guerra do Golfo, e os distúrbios políticos na antiga Iugoslávia que culminam com a guerra dos Balcãs. A relativa estabilidade política e econômica na conjuntura internacional – alcançada após as crises do final dos anos 90 na Rússia, Trígres Asiáticos, México e Argentina – vai possibilitar um maior crescimento e abertura dos mercados, e a facilidade de importar e exportar impulsiona o resgate e a expansão da gastronomia. Hoje, a comida se tornou um dos traços característicos da cultura global e nenhuma publicação cultural de grande abrangência deixa de fora o verbete “gastronomia”.

5. CAPÍTULO 4: GASTRONOMIA – PRAZER ARRISCADO?

A relação entre o conceito do obeso como o anormal e a reação feminina com o reforço de padrões anoréxicos e bulímicos não é apenas causal. Da mesma maneira, a exaltação da gastronomia na mídia não passa incólume por esses paradigmas. Estas três dinâmicas refletem um novo relacionamento com o prazer, permeado pela noção de risco e que valoriza as conseqüências do ato em detrimento da sua forma. Tema absoluto em qualquer discussão sobre prazer, o sexo hoje perdeu a soberania para o debate sobre os efeitos nocivos que prazeres mundanos como comer podem provocar. Por outro lado, a curiosidade em relação à gastronomia mudou o jogo de poder entre a necessidade de comer e o imperativo social das dietas com um discurso que transforma cada refeição em uma oportunidade de descobrir novos prazeres sensoriais.

Apesar do efeito normatizador, a exaustiva discussão sobre as sexualidades periféricas durante o século XX abriu espaço para uma maior aceitação de práticas e orientações sexuais diversas. A alta lucratividade com o comércio de taras sexuais e o poder aquisitivo cada vez mais representativo do mundo gay fez a indústria cultural englobar estes segmentos, solidificando uma posição social legítima para este nicho. Assim como no século XVIII, quando o sexo no matrimônio saiu da pauta da discussão sobre a sexualidade, na contemporaneidade as relações sexuais pervertidas deixam de ser uma ameaça para a identidade social e são substituídas pelo debate sobre a saúde e a prevenção das ameaças de uma morte prematura. Com o gordo tomando do pervertido sexual o posto de anormal, a relação do indivíduo com o prazer vai ser modificada. Se antes o prazer era centrado na forma do ato sexual (com pessoas do mesmo sexo ou não, com pessoas mais novas ou mais velhas, com apetrechos, quais posições, que fantasias), hoje ele está dividido entre as noções de risco, autocontrole e conseqüência.

A noção de risco passa a ser relevante com o avanço das pesquisas médicas e a crença cada vez mais forte de que o papel da medicina é prevenir a morte, assim como as doenças. Paulo Vaz e Fernanda Bruno afirmam que a lógica da medicina contemporânea transforma “um evento necessário (a morte) em um evento acidental”⁴⁰, como se fossemos capazes de viver para sempre se seguíssemos passo a passo as prescrições médicas. No ensaio, os autores descrevem como o progresso da medicina comprovou uma relação causal entre fatores de risco, estilo de vida e expectativa de vida. O discurso médico passa a pregar o controle de hábitos que possam ser nocivos à saúde no futuro – por mais que não se esteja doente no momento – transformando os indivíduos em “pacientes antes do tempo”⁴¹. O prazer relacionado ao fumo, sexo, álcool, drogas e diversos aspectos da alimentação (doces, gordura, carne vermelha) se torna um vilão em potencial para a beleza e a longevidade e o controle sobre estes fatores de risco garante maior poder não só sobre a estética do seu corpo, mas sobre o seu destino. A distância de tempo entre a obtenção do prazer e o malefício que ele pode causar cria uma relação de cálculo entre o indivíduo e o prazer, em que de um lado está o medo do dano futuro e, do outro, a necessidade de êxtase momentâneo. Vaz e Bruno falam sobre as barganhas feitas pelas pessoas para compensar uma falta recorrente ou o abuso de alguma substância, como alternar a compulsão com períodos de restrição ou sacrificar algum tipo de prazer para compensar outro do qual não se abre mão.

O fiel da balança entre o medo do dano futuro e a necessidade de êxtase no presente varia de acordo com outra dinâmica – as perpétuas espirais de poder e prazer descritas por Foucault. Por mais que a decisão entre risco e consequência seja individual, ela será sempre mediada pelo poder dos padrões culturais vigentes. Mas, como Foucault adverte, a função deste poder não é a da interdição nem da simples proibição, mas sim a da incorporação das perversões ao círculo social para desenhar limites. Tal poder é onipresente e a sua eficácia se dá justamente pela sua proximidade com o objeto vigiado. A convivência tensa entre prazer e poder faz surgir uma dinâmica irônica e ressalta um processo de dupla invasão e exposição. Para ser eficaz, o poder aumenta o seu domínio sobre o prazer através da vigilância constante, mas se aproxima tanto que se contamina. Por sua vez, o prazer, ao ser cerceado, se infiltra nas

⁴⁰ VAZ, P. e, BRUNO, F. 2003; pág. 285

⁴¹ Idem, pág. 287

estruturas do poder, se intensificando e expandindo junto a ele. Ao descrever como atuava a estrutura social de poder em relação às sexualidades periféricas no século XIX, Foucault afirma que:

O exame médico, a investigação psiquiátrica, o relatório pedagógico e os controles familiares podem, muito bem, ter como objetivo global e aparente dizer *não* a todas as sexualidades errantes e improdutivas mas, na realidade, funcionam como mecanismo de dupla incitação: prazer e poder. Prazer em exercer um poder que questiona, fiscaliza, espreita, espia, investiga, apalpa, revela; e, por outro lado, prazer que se abrasa por ter que escapar a esse poder, fugir-lhe, enganá-lo ou travestí-lo. Poder que se deixa invadir pelo prazer que persegue e, diante dele, poder que se afirma no prazer de mostrar-se, de escandalizar ou de resistir. Captação e sedução; confronto e reforço recíprocos...⁴²

Essa definição vai ao encontro do conceito de processos irônicos de controle mental, exposto por Ogden ao falar sobre a ineficácia das dietas. Quanto mais se abomina algo como errado, maior é a atração que ele exerce e mais difícil é resistir. Mas o sacrifício de deixar de lado o que se ama é justificado pela necessidade de se ter controle sobre o próprio destino. Comer pode ser bom, mas nada é bom o bastante a ponto de custar a vida, dizem as autoridades de plantão.

Da mesma maneira, isto está presente na sociedade atual em temas que questionam a qualidade de vida e a alimentação saudável. Como resistir o tempo todo à comida se, por onde olhamos, vemos discursos de exaltação ao luxo da gastronomia? Mas, ao mesmo tempo, como apagar de vez da memória todas as informações sobre os malefícios causados pelo excesso de gordura, açúcar e outras substâncias? E como, acima de tudo, perder o medo de não caber mais em nossas roupas depois de se esbaldar com o prazer voluptuoso dos alimentos? As perpétuas espirais de prazer e poder estão sempre competindo, dando a vitória a cada momento para um desses três lados.

5.1 Oito vs. oitenta

⁴² FOUCAULT, M. 1985; pág. 45

Um ótimo exemplo de como funciona a dinâmica de sacrifício do prazer em prol de um ideal estético são as diferentes posturas adotadas pelos obesos e por pessoas com distúrbios alimentares. Atualmente ocupando o posto da anormalidade, os gordos estão fora da dinâmica do risco-controle-conseqüência, pois são vistos como tendo uma atitude hedonista em relação à alimentação. Não ser magro ou não estar em um processo de emagrecimento passa a idéia de que a pessoa não se preocupa com as conseqüências nocivas da alimentação desregrada, culpada pela grande maioria das mortes por doenças coronarianas e diabetes. A questão aqui deixa de ser meramente estética e passa a ter uma forte influência da autoridade médica, que vai transformar o gordo em um doente por causa da sua inconseqüência alimentar.

A falta de controle e de limites aproxima o obeso de duas descrições: a criança, cuja sexualidade precisa ser adestrada e reprimida, e o drogado, que não tem domínio sobre a sua compulsão. A semelhança com a criança está na relação de poder com o objeto, que é mais uma relação de suporte do que de repressão. A masturbação infantil e a inconseqüência dos obesos com a alimentação são alvos de campanhas que parecem inócuas por ainda vermos pessoas gordas comendo mal e pais preocupados com os “hábitos solitários” de seus filhos. Na verdade, o combate é mais importante que os resultados em si, pois ajuda a manter sempre ativas as estruturas de poder. Se a proibição pura e simples funcionasse, estas práticas seriam gradativamente extintas e a força do poder repressor seria desarticulada. Mas graças em grande parte à mídia, a suspeita do perigo iminente é mantida viva e o poder continua a sua caça, aumentando seu domínio social enquanto persegue um inimigo que parece mais forte a cada golpe. Outra face da inconseqüência dos obesos é o paralelo com o drogado. Nessa época de comedimento perto dos riscos, usufruir o prazer acima da média imposta socialmente pode ser associado ao vício e, mesmo as substâncias que não causam dependência química, como a comida, ganham status de droga. Com o prazer de comer controlado de perto por médicos e nutricionistas, os deslizes ou a má alimentação são vistos como abuso de substância e o gordo se torna o símbolo máximo da compulsão irresponsável.

Se a obesidade é a doença da inconseqüência do prazer gastronômico, no outro lado da moeda estão as doenças do prazer no autocontrole – a anorexia e a bulimia. Em entrevista à Revista O Globo, a criadora do blog Anamia-myonlyfriends (www.anamia-myonlyfriends.blogspot.com.br), que se identifica apenas como Nemesis, afirmou que “ser Ana

ou Mia não é brincar de não jantar ou almoçar. É ter em mente que este é um estilo de vida para os fortes, e não um regime”⁴³.

O poder que permeia a decisão destas meninas não é da ordem das espirais de poder e prazer. Neste caso, trata-se de uma relação de pura repressão, que não permite barganhas. Qualquer deslize é uma traição não só ao indivíduo, mas aos benefícios sociais que a anorexia e a bulimia podem trazer. Ser magra, não é só ser bonita. É ser amada e aceita. É pertencer a um grupo privilegiado e estar do lado do que é certo. As anoréxicas e bulímicas têm o mesmo padrão de prazer do moralista, que se vangloria por ser capaz de controlar os seus instintos e viver de acordo com a “verdade”. Elas rejeitam o rótulo de doentes e reafirmam a sua escolha de vida porque esta seria a representação da verdadeira beleza. O grande deleite de uma pró-ana ou pró-mia é poder ver os ossos aparecendo. A mesma Nemesis fala com felicidade em seu blog sobre como perdeu peso quando seu namorado terminou o relacionamento por não aceitar o seu estilo de vida anoréxico – “Fiquei tão magra que meus ossos pareciam que iam quebrar, mas esses dias voltarão”⁴⁴.

O controle é essencial na relação com o corpo. No blog Boneca Anoréxica (<http://atualizando-ana.blogspot.com/index.html>), a autora faz parecer fácil a determinação de não comer – “Tanta pessoas vêm até mim, me perguntam como eu consigo. É simples, eu decidi que não ia comer, então não como. O que há de complicado nisso? Nada ... somente uma saúde pobre ... é um preço a parte”⁴⁵. Sentir emagrecer, enfraquecer e, mesmo sentir os sintomas adversos (dores de cabeça, tonturas, mãos trêmulas, cansaço), é um sinal da vitória sobre o corpo, sobre o mundano. É estar mais perto do ideal, considerado inatingível para as pessoas que não estão dispostas a se sacrificar. No caso destas mulheres, o sacrifício não é uma exceção que se faz para poupar a saúde no futuro, mas sim parte essencial do seu objetivo de vida.

5.2 ... Mas o mundo gira

A adoção da gastronomia pela mídia como tema relevante tem causado algumas mudanças na dinâmica social de sacrifício da alimentação em prol de um corpo esbelto. Com

⁴³ INTRATOR, S. *Revista O Globo*; pág. 27

⁴⁴ Blog anamia-myonlyfriends, mensagem do dia 26 de setembro de 2006

⁴⁵ Blog atualizando-ana, mensagem do dia 03 de outubro de 2006

mais espaço dedicado ao assunto, a comida perde e pecha de vilã da saúde e da forma e a mesa deixa de ser um local de restrições para se tornar uma arena de prazeres sensoriais. Uma grande profusão de programas, reportagens, propagandas, filmes surge endeusando a comida e garantindo que, por mais que a saúde seja uma prioridade, exceções devem ser abertas para os pratos “irresistíveis”, elaborados com ingredientes “suculentos” e “fartos”, iguarias “preciosas”, que são “verdadeiras jóias gastronômicas”⁴⁶. A veia da luxúria que a promessa de prazer desperta atíça a curiosidade, que é vencida pela certeza da recompensa. Em uma edição especial sobre doçaria conventual portuguesa, o caderno Paladar do jornal Estado de São Paulo apresenta um título que representa muito bem a postura em relação ao sacrifício: “Esqueça o colesterol”. E depois o texto vai discorrendo sobre como, apesar das dezenas de gemas e do abuso de açúcar, os doces portugueses são uma arte. Ao explicar o processo de fabricação de uma bala feita de gemas e açúcar, o leitor é informado de que “cada rebuçado é tratado como uma pequena jóia”. Como não se desmanchar e esquecer das prescrições do cardiologista com a descrição de um doce de “massa aveludada, selada por uma calda transparente e crocante, capaz de derreter na boca”?

Mas a luxúria não é o único pecado incentivado pela mídia em prol da gastronomia (que, aliás, não permite a gula). Em uma sociedade viciada em status, a soberba de frequentar os restaurantes mais sofisticados e consumir pratos com ingredientes raros torna a escapada da dieta muito mais apimentada. Em outra edição do suplemento Paladar, uma reportagem mostra como o leitor pode se deliciar com uma refeição de quatro dígitos. O menu é composto por uma entrada de Caviar Beluga Kaspia (cada 1g custa R\$ 24. A porção tem 50g), um prato de Tagliolini com castraure (alcachofrinhas cultivadas na Ilha de Sant’Erasmo, perto de Veneza) e a sobremesa de creme de mascarpone com calda de frutas vermelhas (importado da região italiana do Piemonte, queijo mascarpone não tem conservantes e só dura oito dias). Para beber, uma taça do vinho Châteaneuf du Pape 2001 (apenas 180 ml). A conta: R\$ 1.493,50 – para cada comensal e sem a taxa de serviço.

Extravagâncias à parte, o prazer da mesa é altamente sedutor e uma batalha contra os riscos potenciais da alimentação não é travada em pé de igualdade. Brillat-Savarin, um dos

⁴⁶ Todos os termos entre aspas foram retirados de matérias do suplemento de gastronomia Paladar, do jornal Estado de São Paulo.

primeiros (e talvez únicos) teóricos da gastronomia, defendia a boa mesa “porque ao comermos experimentamos certo bem-estar indefinível e particular, que vem da nossa consciência instintiva; isto porque, ao comermos reparamos nossas perdas e prolongamos nossa existência”⁴⁷. Mas quando o discurso do bicho papão cai e a comida passa a ser cantada como o inebriante prazer do cotidiano, os obesos são incentivados a comer mais?

O que preocupa os médicos em relação às pessoas acima de peso é a alimentação desbalanceada aliada à falta de exercícios. Em parte, a comida continua sendo a vilã, mas apenas quando apresentada na forma de sanduíches, refeições de microondas, salgadinhos, doces, biscoitos e guloseimas em geral. Por outro lado, a gastronomia prega o deleite alimentar, mas toda a sua tese é baseada no comedimento. O *gourmet* é o indivíduo que sabe apreciar uma boa mesa, mas sem se empanturrar. Ele não é o *glutão* – ou *gourmand* – que pode até saber comer bem, mas sempre o faz em excesso. Além disso, muitos chefs se mostram alinhados à preocupação com uma alimentação saudável. A grande maioria dos restaurantes conta com nutricionistas e é corrente encontrar entrevistas com cozinheiros aconselhando a sempre usar ingredientes frescos, e de preferência orgânicos, a trocar o óleo de soja pelo azeite, a usar menos manteiga nas receitas, a preferir o açúcar mascavo ao refinado. Em uma de suas colunas Pratos e Drinks (publicada no caderno Rio Show do jornal O Globo), a jornalista gastronômica Luciana Fróes fala sobre as vantagens nutricionais de cardápios inspirados em receitas indianas de alguns restaurantes do Rio. Além de diversos elogios ao sabor, Luciana frisa os benefícios à saúde dos ingredientes indianos, como os efeitos desintoxicantes e digestivos.

Apesar de ter ajudado a diminuir a fobia médica da comida, a exaltação midiática da gastronomia não fez muita coisa pelo conceito do gordo como o anormal. Guiada pelo comedimento e alinhada às regras da alimentação saudável, a gastronomia reproduz em seus espaços midiáticos o *status quo* estético. Não que se fale sobre obesidade nos programas de culinária, pois a mídia gastronômica é, em essência, apolítica. Mas o gordo, simplesmente, não existe. A sua representação como compulsivo persiste em um mundo definido pelas porções à francesa e os menus-degustação. A aversão gastronômica ao obeso pode ser observada em um comentário feito pela crítica de comida do jornal O Globo, Luciana Fróes, em uma coluna

⁴⁷ BRILLAT-SAVARIN, J. A. 1995, pág. 50

sobre a temporada de lagostas de um restaurante da Zona Sul do Rio. Luciana relata a surpresa com o tamanho dos crustáceos servidos – com mais de 1,5 kg – mas não sem comentar que este é um “caso ímpar de elogio em se tratando de excesso de peso”. Em seus aforismos, Brillat-Savarin atesta que “os que se empanturram ou se embriagam não sabem comer nem beber”⁴⁸. Em entrevistas, colunas e – principalmente – nos programas de TV, até os chefs mostrados são pessoas esbeltas, como uma prova de que é possível viver cercado de comida sem se tornar um obeso. No fundo, voltamos à questão do controle: por mais que se esteja em um ambiente pulsando de prazer, o indivíduo “normal” domina o seu desejo, se permitindo ceder em alguns momentos, mas nunca se deixando subjugar pelo objeto desejado.

Mas a discussão sobre comida, prazer e saúde teve um efeito bem nítido na visão social da alimentação da mulher. Os alertas médicos sobre como uma boa alimentação na juventude pode atenuar e até prevenir problemas de saúde depois da menopausa mudou a relação da mídia feminina com a comida. Ainda estritamente dominadas pela idéia de dieta e imperativo do emagrecimento, as revistas femininas passaram a publicar reportagens sobre a importância da alimentação balanceada. Apesar de pregar ferreamente a restrição alimentar, as revistas passaram a ressaltar a necessidade de comer bem, privilegiando alimentos com nutrientes importantes para a saúde da mulher. O número 209 da revista *Corpo a Corpo*, recheada de matérias sobre exercícios e dietas, mostra uma matéria sobre a importância de uma alimentação balanceada para prevenir doenças do coração. Outra publicação feminina de grande circulação, o suplemente *Ela* do jornal *O Globo* publicou um caderno especial em abril de 2006: o *Ela Gourmet*. Se apresentando como um “caderno totalmente dedicado aos prazeres da mesa”, o *Ela Gourmet* tem quatro páginas de matérias sobre comida, com um detalhe – não tem nenhuma tabela de contagem de calorias! A matéria principal é sobre alimentos afrodisíacos e a leitora é arrebatada por uma foto enorme de uma barra de chocolate voluptuosamente derretido. Depois de uma matéria sobre utensílios necessários (parece ser um pré-requisito de toda publicação feminina e de gastronomia ter uma seção de compras), a leitora é informada sobre as delícias do queijo Serra da Estrela, “uma iguaria singular”. Na coluna *Front*, a jornalista Ana Cristina Reis dá um conselho quase impossível em se tratando de um caderno feminino: ao comentar sobre a nova entrada do restaurante *Eça*, a colunista fala

⁴⁸ BRILLAT-SAVARIN, J. A. 1995, pág. 15

que é o tipo de comida “para repetir, repetir e repetir”. E sem nenhuma ressalva sobre calorias ou exercícios para “queimar” a gordura depois.

A discussão sobre a alimentação da mulher aparece junto a questionamentos de impacto ao padrão de beleza feminino. Em setembro deste ano, o governo espanhol banuiu da Semana de Moda de Madri modelos que estivessem com o índice de massa corporal (IMC⁴⁹) abaixo de 18, medida seguida logo depois pelas organizações das semanas de moda de Milão e Paris. A justificativa do governo foi a necessidade de se criar uma imagem positiva e saudável de beleza para as adolescentes. Ao mesmo tempo, a TV Globo transmite duas novelas com personagens que sofrem de distúrbios alimentares. Em “Cobras e Lagartos”, a atriz Luiza Mariani interpreta uma jovem com anorexia e, em “Páginas da Vida”, Raquel de Queiroz é uma menina que desenvolve bulimia por causa da obsessão da mãe por emagrecimento. As duas personagens são alvos de ataques em vários blogs que defendem a anorexia e a bulimia como estilo de vida. Segundo as suas autoras, as novelas fizeram que com suas mães passassem a desconfiar de certos hábitos e da quantidade de comida que as filhas ingerem. As pró-ana e mia também rechaçam a maneira como as personagens são interpretadas, principalmente pelo fato de tacharem de doença o que elas consideram ser um estilo de vida. Com boas atuações ou não, as personagens das novelas, a atitude do governo espanhol e o fato de publicações femininas terem incorporado a filosofia do prazer de comer sinaliza que a maneira como a sociedade encara a relação com a comida e a necessidade atemporal de fazer dieta está mudando.

Também encontra-se mudanças (sutis, mas já é um começo) na forma de encarar o mito de beleza. Em 2005, a empresa Dove lançou uma campanha publicitária intitulada de “Campanha pela real beleza”, onde, em vez de modelos magérrimas, os produtos eram anunciados por mulheres comuns com seus defeitos e qualidades. O discurso da campanha enfatizava a beleza da mulher “real”, apesar de alguns quilinhos a mais, do cabelo não alisado, dos seios poucos volumosos ou do quadril largo. A campanha, contudo, ganhou corpo fora das propagandas. A jogada inicial foi a divulgação de um filme – ironicamente batizado de

⁴⁹ Segundo o site da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, o IMC é uma padrão internacional usado para avaliar o grau de obesidade. Ele é calculado dividindo o peso pelo quadrado da altura. O normal é entre 18,5 e 24,9. Entre 25 e 29, a pessoa apresenta sobrepeso e, acima de 30, está obesa. Abaixo de 18, o indivíduo é considerado com risco de desenvolver anorexia.

“Evolução” – que mostra os bastidores de uma propaganda de beleza. Depois de mostrar a modelo sendo modificada de todas as maneiras possíveis (primeiro pelos cabeleireiros e depois pelo Photoshop), o filme termina com uma mensagem de impacto: “Não é uma surpresa que nosso conceito de beleza seja distorcido. Toda menina merece se sentir bonita do jeito que ela é”. Além de ver o filme, no site campaignforrealbeauty.com, é possível acessar o estudo “Além de estereótipos: reconstruindo os fundamentos das crenças de beleza”, feito em 2005 pela Dove em dez países a partir de entrevistas feitas com 3.300 mulheres com idades entre 15 e 64 anos. O seu objetivo era explorar os níveis de auto-estima e o impacto de ideais de beleza na vida de mulheres e adolescentes. O site também tem um link para o Fundo Dove para a Auto-estima, que financia programas educacionais focados em incentivar a auto-estima e a imagem positiva do corpo em jovens mulheres. Segundo o portal do fundo, a baixa auto-estima, provocada por sentimentos de inadequação ao padrão de beleza vigente, faz com que milhares de garotas tendam a ter um comportamento introvertido, o que as impede de desenvolver o seu potencial de forma plena. Os recursos arrecadados com a campanha financiam centros de apoio a pacientes com distúrbios alimentares nos Estados Unidos, Canadá, Reino Unido e Holanda. Apesar da atuação pequena em comparação com o seu aparato de marketing, a campanha parece ser um passo de um movimento que diz para as mulheres normais que elas nunca vão ser como as modelos dos anúncios e que isto não é um problema.

A pioneira neste campo foi a Natura ao lançar uma campanha de cremes anti-envelhecimento com mulheres com mais de 40 anos de idade. A idéia era mostrar as consumidoras dos cremes anti-rugas, e não modelos de 20 anos que sequer precisam usar esse tipo de produto. Um dos comerciais tinha entrevistas só com mulheres acima dos 50 anos falando sobre vaidade e a necessidade de se sentir bonita mesmo já sendo avó (papel, aliás, quase que exclusivo para mulheres dessa idade na propaganda). Em seu site, a Natura afirma ser uma das razões de ser da empresa promover o bem-estar, definido como “a relação harmoniosa, agradável do indivíduo consigo mesmo, com o seu corpo”. Será o início de uma era de maior sintonia entre o real e o ideal?

6. CAPÍTULO 5: ESTUDO DE CASO – GNT

Como um canal de TV a cabo voltado para o público feminino, o GNT é um ótimo exemplo das representações de anormalidade e beleza propagadas pela mídia. Entre os principais programas do horário nobre do canal estão três programas de “culinária gastronômica”⁵⁰ apresentados por chefs-celebridades: “Truques de Oliver”, com Jamie Oliver (cozinheiro inglês mais badalado do momento); “Mesa para dois”, com Flávia Quaresma e Alex Atala (ela foi eleita a pessoa mais influente no cenário gastronômico brasileiro pela revista Forbes e, ele comanda o restaurante DOM, eleito diversas vezes o melhor de São Paulo); e “Menu Confiança”, com Claude Troigros e Renato Machado (O pai de Claude, Pierre, foi o precursor do movimento de *Nouvelle Cuisine*, nos anos 60, e Renato é tido como um dos maiores especialistas em vinhos do país). Há também outro programa de culinária que merece destaque – o “Receitas de Nigella”, no qual a dona de casa Nigella ensina receitas práticas para mães que têm pouco tempo ou vontade de cozinhar. Outro programa muito representativo é a minissérie inglesa “Você é o que você come”, onde a nutricionista Gillian McKeith invade a casa de pessoas obesas e as coloca em um programa rígido de emagrecimento sempre sob a ameaça de morte prematura por causa da má alimentação.

Uma das primeiras coisas que se percebe da análise destes programas é a vontade de desmistificar a gastronomia e provar para as pessoas que fazer boa comida é fácil, prazeroso e às vezes até rápido. Com a revolução sexual e a conquista feminina do mercado de trabalho, cozinhar passou a ser malvisto por muitas mulheres. Assim como o espartilho, a cozinha era um dos símbolos da submissão à sociedade patriarcal e não saber fritar nem um ovo se tornou motivo de orgulho. À ideologia, se aliou a tecnologia. Os mercados foram invadidos por produtos pré-prontos, que sempre apelavam à praticidade e ao pouco tempo de dedicação necessário em seu preparo. Mas aí veio o alerta médico, tachando de proibido e venenoso os produtos industrializados. Pouco depois, vem a exaltação da gastronomia na mídia e, as pessoas correm aos restaurantes para comer bem e saudável. Mas não há dinheiro que chegue para pagar restaurantes todos os dias e logo a mídia percebeu a curiosidade em relação ao

⁵⁰ Uso este termo para denominar os programas que não têm como objetivo apenas dar receitas, mas tentam ensinar noções de gastronomia, como harmonização de pratos com vinhos, montagem e apresentação de pratos e elaboração de menus completos.

preparo dos pratos deliciosos servidos nos restaurantes. Desde seus primeiros programas, Jamie Oliver fala que a boa comida por ser tão ou mais prática que as refeições congeladas e sempre tenta mostrar receitas rápidas com ingredientes do cotidiano (inglês, pelo menos). Nigella, logo na abertura do episódio de *Receitas Rápidas*, fala que o que ela quer “é pouco trabalho e muito prazer, tanto para cozinhar quanto para comer”. E nos capítulos analisados de “Mesa para dois” e “Menu Confiança”, Flávia Quaresma e Claude Troigros repetiram a quase mesma frase – os dois disseram que, mais importante que seguir as receitas, é a pessoa se divertir dentro da cozinha.

Outro traço que se observa é a intensa preocupação com o bem-estar, ou seja, a alimentação balanceada em prol de uma vida saudável. Apesar de algumas exceções (abertas pelo bem da gastronomia), todos os programas de “culinária gastronômica” mostram uma preocupação com o excesso de gordura nos pratos e frisam a importância do uso de ingredientes frescos e os malefícios de alimentos pré-prontos (tanto para a saúde como para o sabor). Este conselho fica bem claro no capítulo *Desafio* de “Mesa para Dois”, no qual a chef Flávia Quaresma monta uma cesta com diversos ingredientes para o músico Tony Bellotto e o ator Lúcio Mauro Filho prepararem um jantar. Todos os ingredientes são comprados de produtores específicos em feiras (em vez da impessoalidade dos supermercados), e a Flávia faz questão de ressaltar que o frango usado “não é aquele anabolizado. É o do bem, o orgânico”. A aversão pelos industrializados também fica clara na exigência de se usar caldos caseiros (de frango e peixe, no caso) para engrossar as receitas. O tablete de caldo Maggi é terminantemente proibido, apesar de sua praticidade. Todas as receitas são feitas com azeite, em vez do pouco saudável óleo de soja, e Alex Atala – incumbido de fazer um prato com os ingredientes que os desafiados não utilizassem – faz a sua própria maionese.

É interessante observar o comportamento dos convidados do desafio por representar um pouco a relação de pessoas de fora do mercado profissional da cozinha com a comida e a nova onda da gastronomia. Por mais que sejam pessoas famosas, Tony Bellotto e Lúcio Mauro Filho não são conhecidos por suas habilidades na cozinha, mas mesmo assim se mostram preocupados não só em acertar as receitas, como em fazer pratos “bonitos”. O conceito de apresentação se tornou um elemento importante mesmo para pessoas de fora do meio gastronômico. Lúcio Mauro Filho sintetiza essa noção muito bem ao montar a sua entrada.

Tentando ser delicado ao cortar cubinhos no meio de uma mussarela de búfala para rechear com um molho, o ator comenta que se a comida não ficar gostosa, ele “se garante nem que seja só na estética” do prato. Eles também se mostram familiarizados com ingredientes, originariamente estranhos à cozinha brasileira, como o arroz arbóreo, a mussarela de búfala e o cuzcuz marroquino. Isso pode ser visto como um reflexo de uma mídia especializada muito forte, que tem popularizado os mais diferentes aspectos do mundo da gastronomia, desde ingredientes exóticos e estrangeiros até utensílios e técnicas de cozimento. Durante este mesmo episódio, Alex Atala usa diversos termos técnicos e acaba fazendo as vias de um dicionário gastronômico. Atala explica, por exemplo, o que é montar um molho (emulsionar com manteiga)⁵¹, reduzir molhos (deixar engrossar), confitar (fritar em azeite em baixa temperatura), saltear (fritar em pouco óleo e bem rápido), branquear (passar legumes por água fervente e, logo depois, por água fria). Todos estes termos seriam indecifráveis há dez anos atrás, mas hoje, devido à grande difusão do conhecimento gastronômico e do interesse do público em explorar o tema, o que seria ruído se torna aprendizado.

Voltando ao quesito receitas saudáveis, Nigella parece não se preocupar nem um pouco com a quantidade de calorias ou gordura de seus pratos. No capítulo *Receitas rápidas*, ela começa mostrando uma receita de linguini ao molho de limão, que seria tachado por muitos cardiologistas de indecente. Os ingredientes usados no molho são: quatro ovos, manteiga (bastante), creme de leite, queijo (“Não precisa medir. Coloque o quanto quiser”) e as raspas e o suco de um limão. Para completar o molho super saudável, Nigella mistura um quarto de um pacote de manteiga no macarrão “para deixar bem cremoso”. Nenhuma pessoa acima do peso ou com histórico de doenças cardiovasculares poderia ser deixada perto desta receita. Em seguida, ela mostra outra receita, de salmão com bacon e purê de ervilhas. Ao começar a fritar o bacon, ela fala “quanto mais o bacon fritar, mais ele libera esse suco salgado e delicioso na gordura. Por isso, gosto de usar o bacon mais gorduroso”. O suco salgado e delicioso da gordura é tão bom, que ela sequer passa o bacon ou o peixe no papel absorvente depois de fritá-los. O purê de ervilha também ganha um toque gorduroso. Depois de cozinhar as ervilhas, Nigella explica que se pode fazer o purê apenas amassando o legume, mas ela prefere

⁵¹ Uma das exceções abertas em prol da gastronomia. Terminantemente reprovada pelas nutricionistas, por ser uma adição muito grande de gordura pura, engrossar o molho com manteiga continua sendo uma prática comum entre os chefs, como se no “Mesa para dois” e no “Menu confiança”.

dar um toque especial. Além das ervilhas, ela coloca no processador meio pacote de manteiga e um copo de creme de leite fresco, que tem nada menos de 48% de gordura. Um pouco acima do peso, Nigella se encaixa quase com perfeição no estereótipo hedonista do gordo, que come o que lhe dá prazer independente das inúmeras contra-indicações médicas.

No extremo oposto de Nigella, está o reality show “Você é o que você come”, um dos melhores exemplos da medicalização da alimentação e da definição do gordo como o anormal. A idéia central do programa é a nutricionista Gillian McKeith convencer pessoas obesas a mudar os seus hábitos alimentares em apenas oito semanas. O principal argumento da nutricionista é a possibilidade de morte prematura, muito bem explicitado em seu primeiro programa, com Yvonne, onde a doutora aparece dizendo “Coma direito ou morra jovem. Essa é a sua escolha”. O discurso do programa é uma ode à incoseqüência dos obesos e Gillian é a sua última tábua de salvação. Em seu primeiro programa, ela é apresentada pelo narrador como a Dra. Dieta, enquanto entra marchando na casa de Yvonne, mostrando todas as coisas ruins que ela come, até concluir ameaçadoramente que a paciente “está se envenenando”. O narrador continua, dizendo que Gillian já cuidou dos “piores comedores do mundo” e que o objetivo dela é “acabar com os maus hábitos alimentares, proporcionando aos obesos uma vida mais longa, **feliz** e saudável”.

A própria estrutura do programa é extremamente normalizadora, ao mostrar que apesar de certas dificuldades os pacientes reconhecem os seus erros e se comprometem a mudar. No início do programa, o expectador acompanha uma rápida introdução sobre a vida do gordo analisado – com todos os seus pecados – e Gillian logo examina a geladeira do seu novo “paciente”, mostrando as coisas erradas e citando as prováveis doenças que ele ou ela deve ter. Uma das cenas mais marcantes de todos os capítulos é quando se monta uma mesa com tudo o que o paciente come por uma semana. O narrador começa então a enumerar as quantidades – no caso de Yvonne, o primeiro capítulo analisado, o narrador fala em 20 pacotes de batatas fritas, sete barras de chocolates, um tablete de manteiga, 30 fatias de pão branco – e o espectador fica convencido que o que aquela pessoa come em uma semana daria facilmente para alimentar quatro crianças somalianas por um mês. É interessante observar o contraste das cores dos alimentos. Na mesa da alimentação atual dos pacientes, sempre tende ao amarelo das frituras e caramelo e marrom dos chocolates, doces e refrigerantes. Logo em seguida, no

entanto, o paciente é colocado em frente à outra mesa, com os ingredientes da sua dieta para as próximas oito semanas. Repleta de verduras, frutas frescas, legumes, grãos, a mesa é sempre recebida com apreensão e hesitação pelos pacientes. O fator médico e a representação da obesidade como uma doença da incoseqüência são peças-chave: ao apresentar a nova mesa de alimentos, Gillian sempre fala sobre os nutrientes presentes ali que ela considera essencial para restaurar a saúde do paciente. Todos os participantes também são obrigados a fazer exames de sangue e urina e uma coloterapia, que vêm confirmar as suspeitas de doenças levantadas pela nutricionista no início do capítulo e, normalmente, traz novos motivos de preocupação. Em um dos episódios, Gillian chega a afirmar que Yvonne estava “trilhando pela boca o seu caminho para ter diabetes”.

O discurso quase infantil de “isso é para o seu próprio bem” é reiterado diversas vezes ao longo do programa e, em muitas situações, os pacientes são colocados no lugar de uma criança. Yvonne literalmente faz birra e chama os nutricionistas de sádicos por a proibirem de comer as suas comidas prediletas. Ela fica completamente entediada com o cardápio – para ela, aquela comida não tem nenhum sabor – e, ao receber uma visita de Gillian, parece uma adolescente revoltada, falando palavrões e dizendo que não agüenta mais comer aquela “comida de coelho”. Joe, por outro lado, é menos contestador e aceita mais rápido as imposições. Mas ao cometer deslizes (ele tomou três garrafas de vinho durante a dieta), se sente impelido a contar à nutricionista e, realmente, parece um menino arrependido por ter desobedecido à mãe. E Gillian, é claro, ocupa muito bem o espaço de poder quase materno, restringindo, castigando, cobrando para o bem do outro. Mas, apesar de rebeldias e relutâncias, os pacientes acabam se encaixando no programa de dietas e exercícios e aparecem ao final uma dezena de quilos mais magros e muito, mais muito, felizes consigo mesmo por terem conseguido mudar.

O processo dos pacientes para se encaixar no programa é um capítulo à parte. Durante as apresentações de suas vidas, nem Yvonne nem Joe aparentam estar muito preocupados com os danos à saúde ou, até mesmo, com os prejuízos à estética. Os dois chegam a reconhecer que estão acima do peso e que deveriam ter uma vida mais saudável, mas o comodismo parece mais forte. No final, os dois se reconhecem no estereótipo do incoseqüente, mas o convencimento passa por diversas fases. Em uma sociedade hedonista, o argumento da saúde,

por si só, apesar de ser o mote principal do programa, não converte alguns pacientes, incapazes de perceber a relação do dano futuro com as ações do presente. A vaidade, então, vai ser a principal aliada para tirar os obesos da inércia alimentar.

Por ser a primeira paciente, Yvonne recebe um tratamento mais cruel que os outros. A sua apresentação pelo narrador – com uma música grandiloqüente e imagens de Yvonne de maiô – beira à falta de tato: “Pesando colossais 109 quilos, Yvonne é uma campeã peso pesado quando o assunto é comida. A dieta de Yvonne, baseada em batatas fritas, bolos, salgadinhos e mais algumas batatas fritas, a levará ao túmulo mais cedo e quem vai ousar carregar o caixão?”. A edição dos textos do narrador com a entrevista de Yvonne faz com que ela pareça uma louca. Logo após a apresentação “sutil”, Yvonne aparece falando que não é todo dia que come cinco pacotes de batata frita, às vezes, come até dez. E ri, esbanjando prazer de comer muito, apesar de sua aparência rechonchuda. Depois de diversas imagens intercaladas de Yvonne comendo os mais variados salgadinhos e doces e de depoimentos de amigos falando sobre como ela não consegue se controlar na frente de comida, o espectador tem a impressão de que Yvonne não sente prazer em comer, mas sim que é uma viciada. Para reiterar – mais uma vez – que o seu estilo de vida não é nem um pouco saudável, o narrador volta, afirmando que em casa Yvonne “só se levanta para ir ao microondas, onde coloca as suas refeições pré-embaladas para acabar com todas os nutrientes que existem nelas”. O golpe de misericórdia vem com um depoimento de Yvonne se reconhecendo como a anormal, apesar de não demonstrar nenhuma vontade de mudar: “Eu gosto de comida que posso colocar rápido na boca, porque sou uma gorda preguiçosa”. Afirmação celebrada com felicidade pelo narrador (“ela confessou!”), que logo ressalta como o corpo de Yvonne é revoltante.

A relação com Gillian vai deixar Yvonne desconfortável e até mesmo constrangida, principalmente nos momentos em que a nutricionista chama de lixo tudo o que ela come. Apesar de relutar muito, Yvonne introjeta sim os preceitos sociais de risco e saúde pregados por Gillian, admitindo ser uma pessoa pouco saudável e se dispondo a mudar. O momento crucial da mudança da percepção de si é quando Gillian apresenta a sua mesa de comida e diz que Yvonne contribui para o efeito estufa “por causa dos cheiros horríveis que você libera”. Logo depois, a nutricionista cita os diversos distúrbios que uma pessoa com uma dieta daquelas deve ter – depressão, memória ruim, atitude temperamental – e é possível ver

Yvonne se reconhecendo naquelas críticas como o seu próprio inimigo. Solteira e com mais de 30 anos, Yvonne se torna para o expectador o estereótipo da mulher que preferiu se entregar às delícias engordativas a se cuidar e hoje amarga anos de solidão amorosa.

Apesar do choque inicial, Yvonne vai resistir muito à dieta, porque no fundo o argumento da saúde não foi muito bem recebido. Mesmo se sentindo melhor depois de algumas mudanças na dieta, Yvonne não vê a relação direta entre alimentação e saúde e o dano futuro parece tão distante que, para ela, não compensa o sacrifício das suas guloseimas prediletas. Ela, inclusive, tem uma recaída (e compra salsichas e batatas fritas), e briga com Gillian. A rebeldia, no entanto, dá lugar ao enquadramento. Depois de uma sessão de suspense (será que ela vai conseguir perder peso?), Yvonne aparece 13 quilos mais magra, sorridente, saltitante e totalmente produzida – novas roupas, novo corte de cabelo, maquiada. Em uma conversa final, Yvonne demonstra que se convenceu da importância da dieta para a sua saúde e promete continuar neste caminho. O que fica para o expectador é a impressão de que Yvonne reconheceu os benefícios estéticos do emagrecimento, mais do que os da saúde, e pretende agora manter a dieta para poder ser bonita.

O outro paciente analisado foi Joe. Casado e pai de uma menina, Joe vai representar aquele tipo social de homem que se descuida depois do casamento. O narrador apresenta Joe como clinicamente obeso (com 115 quilos) e aponta (com imagens hilárias) o “belo par de seios” que o comerciante ostenta por causa de seu amor à comida de lanchonetes e à cerveja. Joe reconhece que o seu problema é comer muitos lanches rápidos, porque passa a maior parte do dia na sua van. Mas ele também aparece comendo sete marmitas de comida indiana no jantar e o detalhe cruel – que faz o espectador gritar pelo socorro de Gillian – é o depoimento de mulher dele, dizendo que Joe não é o melhor garoto propaganda do negócio da família: a venda de iogurte congelado sem gordura.

Ao conhecer o interior da van de Joe – recheada de embalagens e restos de comida de lanchonete – Gillian fala uma frase símbolo da relação contemporânea com o prazer: “Você gosta de correr riscos, Joe”. Riscos que a nutricionista (assim como toda autoridade médica) quer evitar que as pessoas corram. Afinal quem não quer ter uma vida longa? Mais uma vez, a mesa de comida é montada para dar uma noção real do paciente da sua falta de controle perto da comida e da sua inseqüência em relação à sua saúde. Como um bom comedor

descontrolado, ao ver a comida Joe afirma que está salivando e que poderia comer tudo aquilo naquele momento. Para segurar o ímpeto glutão do paciente, Gillian afirma que ele tem comido o suficiente para alimentar três homens e, na tentativa de fazê-lo reconhecer a sua atitude como errada, dá o golpe mais baixo. “Você tem uma filha, Joe. Você quer vê-la crescer?”. Antes de terminar a perguntar, Joe já está olhando para o chão, arrependido de sua conduta desregrada e prometendo que, pela filha dele, ela fará qualquer coisa.

A introjeção do conceito de risco e anormalidade é muito rápida e eficaz no caso de Joe. Ele parece deprimido por não poder mais desfrutar da sua comida indiana, mas ao tempo está resignado. Para tornar a dieta mais fácil, Gillian usa um argumento que agradaria qualquer gordo e representa bem a mudança do olhar médico em relação às dietas. Ao montar o novo cardápio de Joe, a nutricionista afirma que ele pode comer o quanto quiser, não há restrição de comida. Não há fome quando se come as coisas certas.

No final, Joe aparece feliz e mais magro. Mas se o risco de morrer sem ver a filha casando foi decisivo no compromisso de Joe, a vaidade também não pode ser desprezada. No início do programa, ele tem hematomas e assaduras na cintura porque as calças que usa estão muito apertadas. Mesmo assim, ele se recusa a comprar um número maior e, fica feliz ao contar que perdeu 15 centímetros de cintura.

7. CONCLUSÃO

Ao se examinar a mídia de variedades, que talvez seja a que mais tem influência sobre os padrões e regras sociais, percebe-se que a dissonância entre os modelos apresentados é, em alguns casos, abissal. Por mais que hoje se veja uma tentativa de rediscussão do ideal de beleza feminina, ter o corpo magro e definido, com curvas bem delineadas, é ainda uma das principais aspirações de mulheres de todas as idades. A democratização do padrão de beleza, com uma maior aceitação – principalmente pela mídia – de outros conceitos de belo, ainda está engatinhando e, por isso, o choque entre o que a revista *Corpo a Corpo* e o caderno *Paladar* pregam seja tão estridente. Assim como a grande maioria das meninas sonha em ter o corpo da boneca Barbie, não é mais possível negar que a relação das pessoas com o prazer de comer mudou. A curiosidade sobre os mistérios da cozinha impulsiona uma indústria multimilionária, de livros, programas de TV, produtos e utensílios, talvez hoje tão poderosa quanto a indústria do emagrecimento. Nem mesmo o setor de construção civil ficou imune à exaltação da gastronomia, e todos os novos lançamentos imobiliários possuem um espaço gourmet – redefinição do antigo salão de festas, o espaço é um local com uma cozinha aparelhada à mostra onde o morador pode preparar jantares para grupos grandes de convidados.

Os efeitos da presença da gastronomia na mídia traz à tona a discussão sobre o papel dos veículos de comunicação como impulsionadores de transformações sociais. Na batalha entre o gordo e o magro, a gastronomia apareceu e mudou as regras do jogo, abrindo espaço para as pessoas deixarem o cálculo de calorias de lado e simplesmente se deliciarem com a comida. A nova relação com o prazer de comer foi o alvo principal deste trabalho, mas o surgimento dos gormoníacos, por si só, merece um estudo mais aprofundado. A nova hierarquia que a alimentação ganhou na vida das pessoas e o tempo e dinheiro que algumas estão dispostas a dedicar à comida revelam que a transformação na relação com o prazer de comer foi profunda e que a influência da mídia especializada ultrapassa o simples modismo de verão.

Outro ponto que merece um estudo posterior é a dinâmica da produção da mídia especializada. Há pouco estudo sobre como se dá a construção de um espaço dedicado à

gastronomia, quais são as suas prioridades e critérios e como se dá a relação com o público leitor e o público entrevistado. O impacto das críticas sobre os restaurantes e a pressão (sutil ou não) que a indústria alimentícia faz sobre o meio editorial gastronômico também merecem ser analisados com mais cuidado. As diferenciações entre as publicações para conquistarem novos públicos também chamam a atenção. Apesar do discurso hedonista em comum, algumas publicações diferem da abordagem clássica guiada pela tríade luxo-preço-prazer. O novo enfoque tenta mostrar que a gastronomia não se resume à cozinha de restaurantes caros nem a ingredientes exóticos e provar que é possível e louvável comer bem em lugares baratos e simples. O surgimento de espaços dedicados à baixa gastronomia, como a coluna Pé-Sujo do caderno Rio Show e a coluna Poderoso Chefinho do paulista Jornal da Tarde, mostra que talvez haja uma maior desconstrução do glamour gastronômico, ao se romper o vínculo entre preço e qualidade. Uma comparação entre a hierarquia de assuntos, as entrevistas, os pratos e ingredientes explorados por um e outro viés seria interessante para mostrar quais critérios norteiam cada publicação. Nas palavras de Ilan Kow, editor do Paladar e do Poderoso Chefinho, é preciso ter ciência de que a gastronomia é composta de níveis e que para se julgar um local a partir do que ele se propõe, e não somente seguindo os preceitos do Cordon Bleu.

A influência da gastronomia nas novas dinâmicas sociais em torno do prazer e nas mudanças na construção da identidade do indivíduo ressalta a importância que o tema terá no debate social nos próximos anos. Muito além de uma moda passageira, a celebração da gastronomia mostra o apelo que o tema tem em uma sociedade cuja reclamação mais comum é a falta de tempo para se divertir e desfrutar pequenos prazeres. Em uma época onde grande parte das doenças são provocadas pelo estresse, o prazer gastronômico aparece como o mais acessível a qualquer pessoa, de qualquer classe social. Como já dizia Brillat-Savarin: “o prazer da mesa pertence a todas as épocas, todas as condições, todos os países e todos os dias; pode-se associar a todos os outros prazeres, e é sempre o último para nos consolar da perda destes”⁵².

⁵² BRILLAT-SAVARIN, J. A. 1995, aforismo VII, pág 15

8. BIBLIOGRAFIA

Livros

- FOUCAULT, Michel. *Vigiar e Punir*; Petrópolis; Editora Vozes; 1987

- FOUCAULT, Michel. *História da loucura*; São Paulo; Editora Perspectiva; 1972

- FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade I: a vontade de saber*; Rio de Janeiro; Editora Graal; 1985

- SPANG, Roberta. *A invenção do restaurante: Paris e a moderna cultura gastronômica*; Rio de Janeiro; Editora Record; 2003

- GRIMOD DE LA REYNIÈRE, Alexandre Balthasar Laurent. Almanach des Gourmands; vol. 3 pág. 179; in SPANG, Roberta. *A invenção do restaurante: Paris e a moderna cultura gastronômica*; Rio de Janeiro; Editora Record; 2003

- OGDEN, Jane. *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*; Reino Unido; Blackwell Publishing; 2003

- SABINO, César. *Musculação: expansão e manutenção da masculinidade*; in GOLDENBERG, Mirian. *Os novos desejos: Das academias de musculação às agências de encontros amorosos*; Rio de Janeiro; Editora Record; 2000; págs 61 a 103

- DOUGLAS, Mary. *Pureza e perigo*; São Paulo; Editora Perspectiva; 1976

- BRILLAT-SAVARIN, Jean Anthelme. *A fisiologia do gosto*; São Paulo; Editora Companhia das Letras; 1995

- VAZ, Paulo e, BRUNO, Fernanda. *Types of self surveillance: from abnormality to individuals 'at risk'*; University of Newcastle/<http://www.surveillance-and-society.org> (acessado no dia 07/10/2006); periódico Surveillance & Society; 2003; volume 1; fascículo 3; págs. 272 a 291

- AZULAY, Paloma Larrat de. *Banquetes midiáticos: a gastronomia na mídia e novas tendências na cultura do consumo contemporâneo* / orientadora: Ieda Tchurman; Rio de Janeiro; ECO/UFRJ; 2005

Sites

- <http://www.anamia-myonlyfriends.blogger.com.br/> acessado nos dias 31/09/2006 e 10/10/2006

- <http://mania-anamia.zip.net/index.html> - acessado nos dias 31/09/2006 e 10/10/2006

- <http://memoriasdeumabaleia.weblogger.terra.com.br/index.htm> - acessado no dia 31/09/2006

- <http://atualizando-ana.blogspot.com/index.html> - acessado no dia 31/09/2006

- www.natura.net - acessado no dia 22/10/2006

- http://www.abeso.org.br/calc_imc.htm - acessado no dia 27/10/2006

- http://www.campaignforrealbeauty.com/home_films_evolution_v2.swf - acessado no dia 27/10/2006

- <http://www.twiggylawson.co.uk/> - acessado no dia 28/10/2006

Reportagens

- CARNEIRO, Júlia Dias. *Cada um com a sua mania*; caderno Rio Show; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 26 de agosto de 2005; pág. 21

- FRÓES, Luciana. *De figurão a figurinha fácil*; coluna Pratos e Drinks; caderno Rio Show; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 18 de novembro de 2005; págs. 4 a 7

- FRÓES, Luciana. *O lado gourmet da velha cachaça*; Pratos e Drinks; caderno Rio Show; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 25 de novembro de 2005; págs. 4 e 5

- FRÓES, Luciana. *Frescurinha boa*; Pratos e Drinks; caderno Rio Show; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 2 de dezembro de 2005; págs. 4 e 5

- FRÓES, Luciana. *Tudo Zen*; coluna Pratos e Drinks; caderno Rio Show; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 3 de março de 2006; págs 4 e 5

- FRÓES, Luciana. *Pés-sujos em revista*; caderno Rio Show; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 14 de abril de 2006; págs 4 a 7

- FRÓES, Luciana. *Para fazer a festa*; caderno Rio Show; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 7 de julho de 2006; págs 4 a 7

- FRÓES, Luciana. *Está aberta a temporada de lagostas no Zuka*; coluna Comida Crítica; caderno Rio Show; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 28 de julho de 2006; pág 8

- ORSINI, Elisabeth. *O ponto G da comida*; caderno Ela Goumert; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 1 de abril de 2006; pág. 2

- BALBIO, Marcelo. *Queijo mil estrelas*; caderno Ela Goumert; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 1 de abril de 2006; pág. 5

- REIS, Ana Cristina. *Front*; caderno Ela Goumert; jornal O Globo; Rio de Janeiro; edição de 1 de abril de 2006; pág. 6

- LIMA, Michelle Alves de. *Caça à trufa*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo; São Paulo; edição de 27 de outubro de 2005; capa

- *Uma refeição de quatro dígitos*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo; São Paulo; edição de 8 de junho de 2006; pág. 3

- LOIOLA, Rita. *O astro da TV*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo; São Paulo; edição de 3 de agosto de 2006; capa

- PINHO, Flávia. *Nem animal, nem vegetal. É cogumelo*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo; São Paulo; edição de 10 de agosto de 2006; capa

- PINHO, Flávia. *Dá para aprender?*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo; São Paulo; edição de 24 de agosto de 2006; capa

- LOIOLA, Rita; LIMA, Michelle Alves de; e NUNES, Lucinéia. *Está fazendo careta por quê? São iguarias*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo; São Paulo; edição de 14 de setembro de 2006; capa

- PINHO, Flávia. *O que veio primeiro, o ovo ou o doce português?*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo; São Paulo; edição de 28 de setembro de 2006; capa

- VERANO, Rachel. *Balinhas feitas a mão, uma a uma*; caderno Paladar; jornal O Estado de São Paulo; São Paulo; edição de 28 de setembro de 2006; pág. 3

- CERQUEIRA, Sofia, e GHIVELDER, Débora. *Próprio para menores*; revista Veja Rio; Rio de Janeiro; edição de 12 de outubro de 2005; pág. 14

- STEIN, Robert; *Just a Few Extra Pounds Could Mean Fewer Years, Study Finds*; The Washington Post; Estados Unidos; edição de 23 de agosto de 2006

- HERSZENHORN, David; *In New York Schools, Whole Milk Is Cast From the Menu*; The New York Times; Estados Unidos; edição de 2 de fevereiro de 2006

- AZEVEDO, Cristina. *Estudo britânico aponta 13 milhões de obesos em 2010*; in - <http://oglobo.globo.com/>; acessado no dia 25/08/2006

- AZEVEDO, Ana Lúcia. *China tem mais obesos*; in <http://oglobo.globo.com/>; acessado no dia 06/11/2006

- INTRATOR, Simone; *Anorexia/Bulimia*; Revista O Globo; Rio de Janeiro; edição de 24 de setembro de 2006; ano 2; número 113; págs. 26 a 31

- AGLIO, Annamaria. *De bem com o seu coração*; Revista Corpo a Corpo; Editora Símbolo; São Paulo; ano 19; número 209; págs. 118 e 119

- *Redação em Ação*; Revista Corpo a Corpo; Editora Símbolo; São Paulo; ano 19; número 209; pág. 10

- SERPA, Simone. *Tô com fome de...*; Revista Corpo a Corpo; Editora Símbolo; São Paulo; ano 19; número 209; págs. 104 e 105

- SALLES, Carolina. *Sobremesa liberada*; Revista Corpo a Corpo; Editora Símbolo; São Paulo; ano 19; número 209; págs. 106 a 111

- VELLOSO, Beatriz e SANCHES, Mariana; *Por que elas querem ser tão magras?*; Revista Época; Editora Globo; São Paulo; edição de 28 de agosto de 2006; número 432; págs. 82 a 91

- BERGAMO, Giuliana, e NEIVA, Paulo; *Açúcar: o perigo branco*; Revista Veja; Editoria Abril; São Paulo; edição 1971; ano 39; número 34; págs. 88 a 96

- TALAMONI, Daniela, e ACHÔA, Yara; *Fonte de energia ou doce veneno?*; Revista Viva Saúde; Editora Símbolo; São Paulo; ano 3; número 25; págs. 14 a 19

Programas de TV

- Você é o que você come; GNT; Rio de Janeiro; 2006; dois programas

- Menu Confiança; GNT; Rio de Janeiro; 2006; dois programas

- Mesa para Dois; GNT; Rio de Janeiro; 2006; dois programas

- Receitas de Nigella; GNT; Rio de Janeiro; 2006; um programa

- Truques de Oliver; GNT; Rio de Janeiro; 2006; um programa

9. ANEXOS