



**XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017**

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina
La sociología en tiempos de cambio

**Moralidade e práticas corporais de adeptos da “alimentação natural”: entre rupturas e
(re)conexões**

Luciana Campelo de Lira

ludelira@gmail.com

PPGA/UFPE

Brasil



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina
La sociología en tiempos de cambio

RESUMEN

Práticas e representações ligadas a noções de risco e contaminação emergem historicamente a partir da relação entre corpo, comida e emoções. A formação de um estilo de vida cujas atividades cotidianas como transporte, comunicação, alimentação, etc. são cada vez mais dependentes da tecnologia e mais autônomos em relação aos limites impostos pelos meios naturais cooperam para uma percepção da vida a partir do seu deslocamento em relação à natureza. Como resposta a esse afastamento paulatino, diversas práticas têm sido acionadas por grupos ou movimentos na tentativa de operar uma reconexão com o natural a partir do corpo. O objetivo desse trabalho é apresentar os resultados provenientes de pesquisa etnográfica realizada com adeptos da alimentação *vegan* e *crudívora*, bem como de outras práticas corporais orientadas para processos de desintoxicação e reconexão com a natureza, realizada na cidade do Recife. Para o grupo pesquisado, o alimento, supostamente corrompido pelo processo industrial, torna-se não apenas fonte de riscos à saúde dos sujeitos que o consomem, como uma ameaça a sua constituição moral, já que simboliza uma relação deturpada do humano com o corpo e com a natureza, instrumentalizada pela ciência e pela tecnologia. A partir dessa perspectiva, consideram que essa contaminação e comprometimento da vida orgânica, emocional, mental, espiritual, moral podem ser revertidos a partir de diferentes medidas. Para livrar-se da toxicidade da vida moderna e preparar o corpo para ofertar o seu melhor e expressar um modelo de moralidade considerado superior ao modelo hegemônico busca-se encontrar nos alimentos uma saída restauradora e potencializadora para a vida. Os defensores da “alimentação natural”, ou seja, de uma dieta livre de carnes e derivados de animais, de produtos enlatados, alterados quimicamente ou geneticamente, conservados artificialmente, processados e embalados pela indústria de alimentos, procuram escapar das consequências desse consumo para o corpo, mente e espírito. Vemos aqui uma simbologia e moral alimentar que emerge como crítica a um modelo de sociedade e a um modo de vida ancorado na ruptura com o mundo natural, com as emoções, com o outro, e da adesão a um modelo considerado original/ideal de uma moralidade interespecífica e planetária, que busca se constituir em contraposição ao modelo dicotômico



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina
La sociología en tiempos de cambio

natureza/cultura, mente/corpo, humanos/não-humanos, considerado fundante da cultura ocidental moderna. Por outro lado, na busca por romper com essas fronteiras historicamente estabelecidas, e de (re)estabelecer uma nova ordem integradora, o movimento também atua no sentido de reforçar as rupturas que critica.

Palabras clave

Moralidade; Emoções; Veganismo/Crudivorismo

ABSTRACT

Practices and representations linked to notions of risk and contamination emerge historically from the relationship between body, food and emotions. The formation of a lifestyle whose daily activities such as transportation, communication, food, etc. are increasingly dependent on technology and more autonomous in relation to the limits imposed by natural means cooperate for a perception of life from its displacement in relation to nature. In response to this gradual departure, various practices have been triggered by groups or movements in an attempt to reconnect with the natural from the body. The objective of this work is to present the results of ethnographic research carried out with adepts of vegan and raw food, as well as other corporal practices oriented towards detoxification processes and reconnection with nature, held in the city of Recife. For the group studied, food, supposedly corrupted by the industrial process, becomes not only a source of health risks to the subjects who consume it, but also a threat to its moral constitution, since it symbolizes a distorting relationship between the human and the body. with nature, instrumentalized by science and technology. From this perspective, they consider that this contamination and commitment of organic, emotional, mental, spiritual and moral life can be reversed from different measures. To get rid of the toxicity of modern life and prepare the body to offer its best and express a model of morality considered superior to the hegemonic model seeks to find in food a restorative and empowering way of life. Advocates of "natural food", ie a diet free of meat and animal by-products, of canned, chemically modified or genetically modified products, artificially preserved, processed



**XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017**

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina
La sociología en tiempos de cambio

and packaged by the food industry, seek to escape the consequences of such consumption for the body, mind and spirit. We see here a symbology and moral food that emerges as a critique of a model of society and a way of life anchored in the rupture with the natural world, with the emotions, with the other, and of adherence to a model considered original / ideal of a interspecific and planetary morality, which seeks to constitute itself in opposition to the dichotomous model nature / culture, mind / body, human / nonhuman, considered the founder of modern Western culture. On the other hand, in the quest to break with these historically established frontiers, and (re) establish a new integrative order, the movement also acts to reinforce the ruptures it criticizes.

Keywords

Morality; Emotions; Veganism / Crudivorism



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina
La sociología en tiempos de cambio

I. Introducción

Nesse trabalho, que se dedica à compreensão das concepções e práticas alimentares vegetarianas, tratarei da associação da alimentação com temas relacionados, por exemplo, à moralidade e a noções de corpo. E é parte dos resultados da pesquisa realizada para a tese de doutorado em Antropologia sobre as bases simbólicas e morais do vegetarianismo/veganismo. A partir do debate sobre os diferentes aspectos envolvidos na relação com o alimento, revela-se uma linguagem comum, observada através das entrevistas, do discurso ativista e teórico dos movimentos estudados, de rejeição aos valores da sociedade moderna ocidental, expressos na alimentação rica em carne, toxinas, contaminantes, aditivos químicos e provenientes de processos industriais. As concepções e práticas dos grupos estudados, adeptos do veganismo e de uma alimentação mais próxima ao natural, como alimentos orgânicos, não industrializados e, preferencialmente, consumidos crus, buscam, através das noções de *compaixão, igualdade, plenitude e bondade*, a construção de um ideal de vida que se expressa na alimentação por meio de um cardápio irrepreensível, supostamente capaz de produzir uma sociedade mais *justa, equilibrada, sustentável, saudável*.

No alimento, as diferentes esferas da vida (moral, política, orgânica, social, etc.) se encontram. Ele emerge como síntese de valores coletivos e individuais que os grupos estudados desejam tornar manifestos. No caso do movimento vegetariano/*vegan*, incluindo a especificidade do movimento da alimentação viva/crudista, observa-se o cultivo de práticas distintivas, cujo objetivo é apontar para modelos que se opõem ao atual modelo alimentar hegemônico e a todo sistema social que lhe fornece sustentação.

A alimentação, nesse caso, aparece como uma instância mediadora da relação estabelecida entre natureza e cultura, a partir de uma perspectiva integradora e como expressão de uma moralidade antiespecista, que procura situar animais humanos e não humanos em um mesmo plano de consideração moral.

Através das falas de vegetarianos e veganos, adeptos da alimentação natural ou viva, temos acesso a uma economia simbólica de contrastes entre os alimentos que os conectam à vida ou à



**XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017**

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

morte. As escolhas alimentares desses grupos, situados num contexto de amplas possibilidades, expressam a noção, destacada por Fischler (1995), de que “os alimentos que incorporamos nos incorporam ao mundo, e nos situam no universo” (FISCHLER, 1995: 375).

As configurações simbólicas atribuídas ao alimento nos modelos alimentares não-hegemônicos, como o vegetarianismo/*veganismo* e alimentação viva ou do crudismo, enfatizam informações de cunho científico e uma linguagem técnica, ao passo que também fazem referência a noções que evocam o caráter moral e espiritual da alimentação. Tal linguagem e conjunto de informações presentes no contexto de pesquisa são tomados como parte das constituições simbólicas contemporâneas relativas ao corpo e à comida. Por outro lado, também evidencia-se um modelo de relacionamento com a alimentação e com o corpo fundado na concepção de agência desses elementos, considerados como detentores de conhecimento e de capacidade de escolha.

Então, por um lado essas práticas expressam a subordinação do corpo ao processo de racionalização levado a cabo a partir do acesso à informação e, por outro, estão fundamentados na agência dos corpos sobre tais decisões de consumo.



**XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017**

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

II. Marco teórico/marco conceptual

Como elemento de fronteira, a comida aparece, nessas análises, envolta entre as oposições elementares ao pensamento antropológico: natureza e cultura ou biológico e social, individual e coletivo. “Because of their ability to signify, mediate, contest, and represent ‘nature’ and ‘culture’ foodways are deeply rhetorical and performative” (SPURLOCK, 2009). E, acima de tudo, é usada, nessas análises, como metáfora para entender as relações e a estrutura social dos grupos e sociedades estudados.

Sempre mediado por regras dietéticas, cujas origens e finalidades são múltiplas e elaboradas a partir de diversas formas de saber, como o conhecimento científico, o senso comum, as religiões, etc., o ato alimentar é cercado de interdições que excluem do cardápio alimentos considerados culturalmente como nocivos.

Em seu estudo sobre as prescrições dietéticas bíblicas, Douglas (2007) considera que, dentro da cosmologia judaica, os alimentos proibidos e os permitidos estariam simbolizando a estrutura social total. Eles seriam escolhidos ou rejeitados de acordo com as suas características, porque oferecem um material que pode ajudar a pensar a ordem instituída (LOMÓNACA, 1996)

O semiólogo francês Roland Barthes (1967, 1975) tratou da formação de um gosto culturalmente condicionado e regido por regras padronizadas, ou seja, também associou escolhas alimentares à ordem social e exerceu influência sobre a análise de Douglas. Para Barthes, a comida pode ser vista como uma forma de comunicação não verbal, e a observação das práticas e usos da comida leva às mensagens codificadas, que, por sua vez, expressam um padrão de relações sociais. Quando Barthes interroga “para que serve a comida?”, esclarece que “ela não é apenas uma coleção de produtos que podem ser usados para estudos nutricionais e estatísticos. Ela é também, e ao mesmo tempo”:

A system of communication, a body of images, a protocol of usages, situation, and behavior. Information about food must be gathered wherever it can be found: by direct observation in the economy, in techniques, usages and advertising; and by indirect observation in the mental life of a given society. (BARTHES in COUNIHAN & VAN



**XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017**

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

ESTERIK, 2008:29).

Aqui entramos no aspecto fundamental relacionado à alimentação: sua capacidade de constituir as identidades individuais e coletivas. Tanto em relação ao que escolhemos comer, como nossas abstinências. Esses trabalhos elucidam que comida é uma categoria bastante relevante, através da qual as sociedades constroem representações sobre si próprias, definindo sua identidade em relação a outras. Tanto Lévi-Strauss como Douglas enfatizam a dimensão simbólica dos fenômenos relativos à alimentação e buscam ultrapassar as características nutricionais, econômicas e ambientais em prol de uma perspectiva que lhe confere um caráter de comunicação (linguagem, código, mensagem, etc.).

Na contramão das perspectivas apresentadas por esses autores, em Marvin Harris (1977), nós temos um modelo de análise que privilegia o pragmatismo lógico das escolhas alimentares, sustentado por uma relação entre recursos disponíveis e regras alimentares constituídas. Para explicar os tabus alimentares, por exemplo, em relação à carne animal, ele usa uma análise de custo/benefício ecológico. Para Harris, por trás das lógicas simbólicas que justificam interdições alimentares, estaria, de fato, a necessidade de coibir o consumo de uma determinada espécie, cuja carne, apesar de significar um ganho importante em termos nutricionais, representa uma ameaça à manutenção do modo de subsistência da população, tendo em vista as pressões ecológicas e a necessidade de adaptação constante às mudanças nas condições de existência. Ele justifica, através desse modelo interpretativo, o tabu relativo à carne de porco na tradição judaica, relacionando-o ao fato da criação desse animal, que não é ruminante e necessita de uma oferta regular de alimento, ser economicamente incompatível com uma vida nômade.

Harris (1986) considerou que a aparente arbitrariedade com que as distintas culturas selecionam seus alimentos tem sua explicação em “razões práticas”. Em suas palavras: “as diferenças enquanto a hábitos alimentares seriam produtos das limitações e oportunidades ecológicas” das distintas regiões que ocupam as populações em questão. Nesse sentido, as coerções exercidas pelo entorno exigiriam, por sua parte, uma resposta cultural.



XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

Quem responde diretamente a Harris é Marshal Sahlins (2003), para quem a razão prática tem implicações importantes nas escolhas alimentares. Contudo, há que se reconhecer a importância das análises semióticas da alimentação, ou mais propriamente, dos tabus alimentares. O autor ressalta a associação referente ao tabu dos diferentes gêneros de carne animal de acordo com as aproximações entre animais e seres humanos, entre objetos e pessoas, entre bens e relações, produção e reprodução. De fato, sua análise enfoca o caráter relacional envolvido na produção, distribuição e consumo alimentar – sendo a noção de “utilidade” importante para esse entendimento. Mas Sahlins, mesmo falando de uma lógica capitalista de valoração e relação com os objetos, incluindo a comida, nos alerta para o fato de conceber o capitalismo não como pura racionalidade, mas como “uma forma definida de ordem cultural; ou uma ordem cultural agindo de forma particular” (2003: 185). Como na sugestão de Counihan & Van Esterik (2008) e Mintz & Du Bois (2002):

Food touches everything. Food is the foundation of every economy. It is a central pawn in political strategies of state and households. Food marks social differences, boundaries, bonds, and contradictions. Eating is an endlessly evolving enactment of gender, family, and community relationships...food is life, and life can be studied and understood through food. (COUNIHAN & ESTERIK,2008:1)

In theory building, food systems have been used to illuminate broad societal processes such as political-economic value-creation (Mintz 1985), symbolic value-creation(Munn 1986), and the social construction of memory (Sutton2 001). Food studies have been a vital arena in which to debate the relative merits of cultural materialism vs. structuralist or symbolic explanations for human behavior (M. Harris 1998 [1985]; Simoons 1994, 1998; Gade 1999). In addition, food avoidance research has continued to refine theories about the relationship between cultural and biological evolution (AUNGER, 1994b) (MINTZ & DU BOIS, 2002:100).

As interpretações ecológica e materialista permanecem no repertório de teorias dedicadas à alimentação e coexistem junto àquelas que privilegiam o conteúdo simbólico da comida. É, sem dúvida, a dimensão simbólica o ponto de vista através do qual se busca compreender as práticas alimentares vegetarianas, *vegans* e crudistas, neste trabalho, sem perder de vista o processo histórico, que determinou tanto a hegemonia de uma dieta baseada no consumo de carne e outros produtos de origem animal, quanto às ideias e valores que o sustentam e sobre os quais a ideologia e prática vegetariana e *vegan* fazem oposição.



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

III. Metodología

O trabalho de campo, realizado com três grupos, procurou mapear apenas parte das orientações que integram o movimento vegetariano, cuja formação aponta ainda para outros nichos de abordagens distintas. A pesquisa de campo foi realizada com os grupos Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) de Recife, o AtiVeg (Ativismo Vegano) e o Movimento da Alimentação Viva, formado por adeptos de uma alimentação vegetariana estrita e baseada no consumo de alimentos crus e germinados, todos situados em Recife, Pernambuco.

Ao todo foram realizadas 18 entrevistas. Contudo, a abordagem empírica do tema se constituiu também de uma observação participante em diferentes situações e eventos, através de conversas e reuniões, discussões e práticas em grupo. O universo empírico incorporou ainda a análise do material panfletário, tanto o material impresso distribuído pelos ativistas quanto o material que circula nas redes sociais e sites dos grupos, além do conteúdo teórico que sustenta a opção pelo vegetarianismo/veganismo e pela alimentação viva.

As fontes teóricas que fundamentam os movimentos são tomadas como material empírico, o que resultou nas referências encontradas no campo sobre esse material. O mesmo ocorre em relação às referências a estudos científicos que tratam das consequências positivas ou negativas do consumo alimentar, que opõem classes de alimentos considerados nocivos ou benéficos à saúde, ao corpo, às emoções, à constituição moral dos sujeitos, ao meio ambiente, etc. Apesar dessas referências apontarem para categorias próprias ao universo acadêmico, sua abordagem também ocorre a partir das categorias evocadas no campo.

De fato, minha imersão e participação ativa nos grupos, em eventos, reuniões, retiros, cursos, oficinas, seminários, congressos, protestos, panfletagem e na convivência ao longo de dois anos possibilitou a construção de uma etnografia que procurou ampliar a percepção sobre as perspectivas e práticas do grupo desde as leituras sobre as bases teóricas e científicas dos movimentos à partilha do alimento em diversas ocasiões, a participação no preparo das refeições, e as conversas em torno dela.



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

IV. Análisis y discusión de datos

Em trabalho anterior sobre a anorexia, no período do mestrado, entre os elementos relacionados às restrições alimentares desse grupo, me chamou atenção o lugar de destaque dado à carne em relação à necessidade de sua evitação/restrrição, associando seu consumo a uma série de significados articulados, em especial, sua capacidade de gerar acúmulo de gordura no corpo, de engordar e “formar mais carne”, comprometendo um ideal estético e de saúde; e também por seu poder de se transformar em “gordura”, “colesterol mal”, níveis elevados de “triglicérides”, entre outros índices que situam esse elemento em uma categoria de risco. Além disso, a carne emergia como símbolo de “impureza” em vários sentidos, aquilo que “apodrece”, que “contamina” o corpo e o espírito. O que instigou a busca sobre as origens e ramificações desses significados.

O interesse nesse elemento específico foi aguçado, então, pela descoberta de outros contextos histórico-culturais, nos quais simbolismos semelhantes em relação ao conteúdo moral do consumo de carne afluíam; em especial, aqueles que tratavam da sua capacidade de incitação das paixões, ocasionando o aumento da libido e de um temperamento mais agressivo. A carne em diferentes contextos aparece como elemento capaz de poluir o corpo e o espírito; incitar as paixões e conduzir ao apetite desregrado (BORDO, 2008); à glotonaria (DOUGLAS, 1977); provocar a degradação moral e física.

Nesses contextos distintos, a carne é percebida como elemento que conduz à “animalidade” ou “irracionalidade” por sua ligação intrínseca com a morte, seu consumo, portanto, é considerado como prática carregada de “dor”, “sofrimento” e “impiedade”, como aquilo que “apodrece”, “sobrecarrega”, “intoxica”, “degrada” o ser humano fisicamente e moralmente; que causa doenças e debilidades, impede uma conexão com o mundo espiritual; como forma de dominação, exploração, violência, preconceito e especismo; como expressão de poder e de manutenção do *status quo*; desarmonia com a natureza; entre outros significados que surgiram durante o trajeto de pesquisa.



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

Entre as motivações ligadas à dimensão espiritual, energética e mental, atribuídas à abstenção da carne por parte de alguns grupos, é atribuída a capacidade de sutilar o indivíduo, deixá-lo mais propenso a conexões espirituais de toda ordem, fluidificar a energia, sensibilizar e gerar paz interior, capacidade de concentração e clareza mental. Apesar das orientações espiritualistas diferirem (entre espíritas, católicos, entre outros, há uma predominância das chamadas novas espiritualidades, com especificações diversas, que não caberá aqui retratar, mas que buscam uma relação sacralizada com a alimentação, com o corpo e com a natureza), elas se integram e conformam os sujeitos em sua relação com o cosmo e com o mundo espiritual. Nessa perspectiva, são inseparáveis as dimensões materiais e espirituais da existência, e o alimento passa a fazer parte de uma rede complexa de inter-relações.

No caso da adoção da prática da alimentação viva, essa tem como princípio básico a existência de uma energia vital nos alimentos vegetais, orgânicos, frescos e crus que atuam em benefício da saúde corporal, emocional e espiritual, em uma perspectiva holística, ou seja, que percebe essas dimensões como interdependentes. Além disso, baseados em pesquisas e teorias nutricionais e médicas consideradas “alternativas”, os integrantes do movimento afirmam que nutrientes essenciais, vitaminas, minerais, valores proteicos, enzimas, propriedades antioxidantes, entre outros, só permanecem ativos, vivos e assimiláveis pelo organismo no estado cru, e, especialmente, nos alimentos germinados, que se encontram no auge de sua vitalidade.

Nesse sentido, agregando os valores simbólicos sustentados pela prática vegetariana/vegana, emerge uma relação com o alimento que se expressa através de outros aspectos, igualmente importantes do ponto de vista moral, espiritual, orgânico e ambiental. Mesmo aqueles que não seguem integralmente a filosofia da alimentação viva, empregam algumas práticas, como a produção caseira de leite vegetal para substituição dos produtos lácteos de origem animal. Além disso, a busca por uma alimentação pura, justa e viva, se contrapõe ao modelo hegemônico de dieta alimentar com alto consumo de carne e outros derivados de animais, produtos adulterados geneticamente, contaminados por insumos químicos, artificialmente processados, etc., que costuma ser identificado como o modelo predominante na sociedade contemporânea.



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

Vida e morte emergem nas falas dos sujeitos pesquisados a partir de práticas e concepções alimentares distintas que se opõem ao modelo tradicional, que é percebido pelos seus significados de morte, sofrimento, adulteração, corrupção, etc., oriundos da sociedade moderna. A rejeição a esse modelo incorpora a busca pelo equilíbrio e igualdade entre espécies, pelo alimento livre da morte, da dor, da exploração, da adulteração, da corrupção, do adoecimento, da degradação ambiental. E apesar de todas as particularidades e diferenças significativas que expressam, esses grupos se utilizam de uma simbologia e moral alimentar que os posiciona frente à vida e morte, a compaixão e violência de forma semelhante.

De fato, surgem questões relativas ao uso dessas práticas e discursos como indicadores de distinção. A privação dos produtos de origem animal, apesar de não ser imediatamente incorporada a estilos e gostos sofisticados ou elitizados, já que concorre diretamente com o símbolo de abundância e refinamento outorgado ao consumo de carnes, principalmente as mais nobres, releva-se, observando as narrativas e o próprio discurso vegetariano/*vegan*, como dispositivo de distinção estética e moral. Ao privar-se desses alimentos os sujeitos abdicariam de uma prática, muitas vezes referida no próprio contexto dos grupos como: “medieval”, “primitiva”, “irracional”, em favor de uma alimentação mais “consciente”, “informada” e moralmente superior.

Os grupos estudados partem da compreensão de que existem organizações e empresas, com conivência de ou orquestrados por agentes governamentais, que influenciam na formação dos gostos e nas escolhas alimentares dos cidadãos, através de um intrincado jogo de oferta, estímulo e sedução, no sentido do consumo de produtos que respondem aos interesses de mercado e que deixam de beneficiar ou mesmo prejudicam os consumidores, seja por não satisfazer as necessidades nutricionais desses indivíduos, por causar algum mal a sua saúde, imagem ou performance corporal, e por comprometê-los moralmente e espiritualmente através de uma alimentação inadequada.

Exemplo dessa perspectiva se aplica alimentos como o açúcar, que faz parte de uma lista de produtos considerados altamente prejudiciais à saúde e está entre os mais perigosos, justamente, pelo seu poder de sedução e vício. Assim como alimentos ricos em gordura saturada, como os



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

lanches de *fast food*, o excesso de açúcar contribuiria para uma sociedade caracterizada pela incapacidade de percepção crítica e de engajamento ético no mundo. Além dos prejuízos à saúde, a essa substância é atribuída a capacidade de provocar emoções e sensações de alegria, euforia, tal como substâncias presentes no corpo humano como a endorfina. Mas isso não tem sido visto de forma positiva no contexto de pesquisa; pelo contrário, a artificialidade de tal estado emocional serviria à ocultação de sentimentos e emoções genuínos e levaria os sujeitos a um estado letárgico e apático em relação ao outro, ao mundo e a si mesmo.

Essas narrativas procuram revelar os males ocultos do nosso sistema alimentar, caracterizando-o como altamente tóxico, por sintetizarem a toxicidade de nossa sociedade. Os males da civilização são assim transferidos para nós através da alimentação.

Esse nível de toxicidade que compromete a saúde, a qualidade e a longevidade é possível graças à conjunção de dois fatores: a desinformação, engano e letargia dos consumidores e a manipulação da indústria com a conivência dos órgãos de controle governamentais. Dentro dessa perspectiva, a responsabilidade individual com relação ao estado de saúde torna o consumidor cúmplice de uma conspiração orquestrada em benefício do capital e em seu prejuízo próprio.

Simbolicamente, alimentos considerados essenciais na dieta humana no Ocidente, estando presente no cotidiano das famílias de diferentes estratos sociais, surgem nas interpretações dos sujeitos pesquisados como alimentos degenerados e degenerantes. Como é o caso do leite de vaca considerado inadequado para a alimentação humana, já que nossa espécie seria a única que se alimenta do leite de outro animal, além de ser a única que continua a consumir o produto na vida adulta. Toda essa excepcionalidade aponta, segundo essas interpretações, para a inadequação do consumo de leite bovino por seres humanos, que teriam sua saúde sumariamente deteriorada pelo consumo cotidiano do alimento. Aliada a isso a deturpação do alimento acionada pela indústria, através da ingestão de hormônios e antibióticos tem sido tratada como um risco à saúde humana.

Há, na perspectiva dos adeptos da alimentação viva, uma percepção do corpo por seu papel protagonista em termos de escolhas necessárias à manutenção de uma boa saúde e mesmo para



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina
La sociología en tiempos de cambio

reparação das funções comprometidas por conta de uma alimentação inadequada. O corpo é, na fala dos entrevistados, uma entidade ativa e consciente, que tem a capacidade diminuída ou perdida, ainda que temporariamente, pelo processo de intoxicação a que é levado através de uma alimentação “tóxica”, “artificial”, “antinutritiva”, corrompendo sua capacidade. Sintomas como pressão arterial elevada e aumento do colesterol são mecanismos que o organismo encontraria para compensar as falhas e se defender de erros alimentares.

Alimentos considerados viciantes são os que representam o maior obstáculo à mudança alimentar e, conseqüentemente, a desintoxicação. São os alimentos que, para os princípios da alimentação viva, enviam mensagens contraditórias ao corpo, ameaçando a soberania do indivíduo sobre suas escolhas reflexivas. Por exemplo, o corpo que pede uma Coca-Cola está viciado e não está usando sua sabedoria interna, “são os olhos que pedem”, afirma (T., 28 anos)

Aqui nós temos, somada à eliminação do consumo de alimentos tóxicos, ou seja, prejudiciais à saúde, a incorporação de outros alimentos considerados desintoxicantes, vegetais crus, orgânicos e frescos, principalmente, os alimentos germinados, mas também práticas corporais, como exercícios de respiração e colonterapia, que fazem parte do processo de desintoxicação, consumo de probióticos considerados benéficos à saúde intestinal; e uma modelação emocional, em que emoções consideradas negativas são evitadas, como a tensão, angústia e ansiedade, e procura-se cultivar emoções consideradas positivas, como alegria, calma, tranquilidade, etc.

Noções de *vida e morte, pureza e impureza* são acionadas para referir-se tanto aos processos orgânicos quanto à interação desses processos com a ação dos alimentos e outros componentes da vida moderna. Da cárie ao câncer, os diversos males contemporâneos são atribuídos ao modo de vida específico dos centros urbanos capitalistas ocidentais. Sendo a alimentação o principal componente de integração entre o mundo exterior e o corpo, com ressonância sobre processos mentais, psíquicos, emocionais e espirituais. Diz-se das pessoas que viviam em um passado marcado pelo consumo de produtos locais, mais próximos do estado natural possível e com pouca ingestão de comida, que essas tinham seus organismos mais puros e, assim, mais saudáveis e fortes. Por isso, os sujeitos, na contemporaneidade, devem buscar uma alimentação e um estilo de vida que



**XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017**

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

possam reconectá-los ao mundo natural, gerando um organismo mais limpo, sem contaminações e uma vida mais saudável e duradoura.

E, para livrar-se da toxicidade da vida moderna e preparar o corpo para nos ofertar o seu melhor, busca-se encontrar nos alimentos uma saída restauradora e potencializadora para a vida. Transparece nos relatos uma submissão do gosto às prescrições do corpo, ao passo que a necessidade orgânica cria o sentido do desejo pelo alimento e suprime a experiência gustativa, ainda que seja desagradável.

Por exemplo, uma das entrevistadas credita aos alimentos crus, orgânicos e germinados a capacidade de deixar os indivíduos mais sutizados, e melhorar a percepção das coisas. Ela torna possível “ver fenômenos mais sutis, energeticamente, ela sutiza a percepção” (A., 41 anos). Aqui, temos um conjunto de associações entre alimento e processos corporais de purificação e capacidades sensoriais que transcendem a vida mundana. A expressão *sutizar* é bastante recorrente entre os adeptos da alimentação viva. No contexto de pesquisa, essa expressão é associada a um estado corporal e mental que possibilita uma abertura para o mundo transcendental e para as energias que se movem entre essas dimensões.

No contexto de pesquisa, de forma recorrente, a noção de um querer do corpo, orientado por um processo de racionalização próprio quanto às suas necessidades se manifesta, inclusive, através do apetite ou do desejo por determinados alimentos, ainda que esse processo não seja decodificado em termos intelectuais. Ou seja, o sujeito sente vontade de comer uma determinada fruta, orientado pelo gosto, paladar, prazer que proporciona, mas, de fato, esse desejo emergiu pela necessidade do corpo em adquirir determinada vitamina, ou porque está com deficiência dela, ou porque se prepara para vivenciar determinada situação como um ataque de microrganismos prejudiciais à saúde. Essa sabedoria do corpo exige por parte dos sujeitos um estado de conexão como a dimensão corporal, que supera a importância da informação externa. Um saber que não pode ser adquirido fora do corpo, mas em sintonia com ele:

O corpo, por sua vez, expressa um conhecimento que ultrapassa as fronteiras entre o biológico e o cultural, o inato e o adquirido, o mental e o material, agindo sinergicamente quando



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

está desintoxicado. O conhecimento corporal atua ao nível do desejo, despertando sentimentos e sensações cuja função é atuar no (re)equilíbrio do organismo.

A noção de que o alimento carrega em si uma energia, que no caso da carne, é de morte e no caso dos alimentos vivos, uma energia de vida, está integrada à percepção das noções éticas, tanto quanto às respostas orgânicas relativas aos benefícios ou malefícios dos alimentos. O paladar, ou o gosto individual, se tornam uma resposta a essa percepção. E a comida se constitui em uma manifestação dessa integração entre escolhas morais e éticas, noções de saúde e percepção energética dos alimentos.

Sensações de mal-estar manifestadas após o consumo de alimentos como carne, ovo, leite, produtos industrializados, açúcar, entre outros são tidos como expressão de processos de racionalização do corpo comunicados a partir de diferentes sensações. E, por outro lado, sensações positivas transmitem a noção de adequação de certos alimentos; o paladar, o gosto é modificado pelo processo de mudança alimentar, mais do que isso, é modificado pelo processo de purificação do corpo com a mudança na dieta.

Afirma-se, nesse contexto, que os alimentos naturais, cultivados organicamente, livres de substâncias químicas e processos industriais, não são apenas mais assimiláveis pelo organismo e benéficos à saúde, eles atuam tanto na proteção quanto na cura de diversos males, são alimentos que nos conduzem a estados originais de pureza orgânica, mental, intuitiva, emocional. E, no caso dos alimentos vivos, transmitem uma vitalidade, uma força energética que nos une ao cosmos e aos demais seres vivos. Capacidade que teríamos perdido ao nos alimentarmos com alimentos processados, artificiais, contaminados por produtos químicos diversos, como a carne, fruto da morte, e os alimentos cozidos, que por serem submetidos ao fogo são privados da maioria de suas capacidades nutricionais e destituídos de sua capacidade energética. Em alguns casos, como o da carne, o processo de cozimento levaria um alimento que já é tóxico a um grau ainda mais elevado de toxicidade.

Tanto quanto a toxicidade dos artificios do agronegócio e da indústria, o processo de cozimento conduz à morte do alimento, que perde em nutrientes e força vital, se torna inerte e



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

carrega consigo a marca de corrupção da civilização. Assim como na clássica interpretação de Lévi-Strauss (2004), o alimento cru associa-se à natureza, a um estado original e puro, tanto quanto o cozido é associado à ação da cultura, o alimento deteriorado e corrompido, de acordo com os princípios da alimentação viva.

Da pesquisa com os adeptos da alimentação viva, por outro lado, emergiu a noção de que o alimento cru é um alimento de primeira ordem, compreendendo uma porção de energia *superior e pura*. Semelhantemente, a percepção de superioridade da natureza em relação à cultura que expressam. Quanto mais próximo um alimento vegetal estiver de seu estado natural, maior potencial energético possui, portanto, mais benefícios trará a quem o consumir. Haveria ainda uma hierarquia quanto ao valor desses alimentos de acordo com o grau de proximidade da natureza: sendo o alimento produzido pela agricultura familiar e orgânico superior àquele vegetal oriundo da agricultura industrial, cujo processo produtivo implica o uso de fertilizantes artificiais, agrotóxicos ou alterações genéticas.

Apesar de orientada por propriedades nutritivas e pela pureza do alimento em relação aos contaminantes modernos, já citados, prevalece uma noção da alimentação como dimensão emocional da existência, sendo necessária uma relação de prazer para sua ingestão. Como afirmado anteriormente, o gosto por alimentos impuros, corrompidos é fruto de uma contaminação orgânica e, simultaneamente, mental e espiritual com um modelo alimentar hegemônico que é deturpado e, assim, deturpa a percepção, o gosto, a visão, etc.

De acordo com esse modelo interpretativo, ao ingerir o alimento vivo haveria um processo de reconhecimento, por parte do corpo, do elemento natural, o alimento ao qual originalmente ele havia sido preparado para receber, amparando-se, justamente, nessa informação prévia, de uma sabedoria da Mãe Terra, que estaria presente na natureza e em cada ser.

V. Conclusiones

A alimentação moderna emerge como símbolo de uma vida degradada, poluída e corrompida, que, por seu turno, adoece, polui e degrada o ser humano em todos os aspectos que o



XXXI CONGRESO ALAS URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

constitui. Uma corrupção a um só tempo orgânica, moral, espiritual, psíquica. Sem perder de vista que estamos falando de cosmologias distintas, reconhece-se um conteúdo comum que orienta a relação dos sujeitos com o corpo, a alimentação e a natureza. E ainda, que tal conteúdo pode ser observado na simbologia e na moral alimentar que orientam as escolhas de sujeitos que não são adeptos de nenhum sistema de crenças ou religião. Apesar de expressarem diferenças significativas, é possível encontrar associações, semelhanças e concepções análogas entre grupos tão diversos como ateus veganos, espiritualistas adeptos da alimentação viva, vegetarianos adventistas, iogues vegetarianos, espíritas veganos, católicos vegetarianos, enfim, nas mais diversas configurações um conjunto de conceitos que opera na constituição de um cardápio irrepreensível.

Busca-se através dos alimentos livres da morte, em diferentes sentidos: seja a dos animais, ou de alimentos de origem vegetal, que são mortos quando são geneticamente modificados, contaminados por agrotóxicos, fertilizantes químicos, pelo processamento industrial, oriundo de recursos degradados (solo, água), e, por último, levados ao fogo o afastamento de uma moralidade corrompida -, baseada na injustiça social, no especismo, na degradação ambiental, na urbanização desenfreada, nas relações de troca, na manipulação do mercado, das grandes corporações capitalistas, ligados a tudo que representa os valores modernos da sociedade capitalista ocidental. E que se opõe a busca por uma aproximação com a natureza, o despertar de uma essência e uma sabedoria interior, e por um mundo mais justo, solidário, de uma conexão com o outro e com o cosmo.

Nesse contexto, informação e reflexividade não são incompatíveis com a intuição e com a sabedoria do corpo, uma sabedoria capaz de orientar os desejos e as escolhas alimentares, de acordo com os princípios da alimentação viva. Mas essa consciência interior é ativada ou adormecida de acordo com o tipo de alimento ingerido: o alimento *puro* conduziria à clareza mental e a uma conexão com a sabedoria do corpo, desde o nível celular; enquanto uma alimentação *tóxica* leva à confusão e letargia, estimula falsos desejos e a formação de um pensamento acrítico. Além disso, a *pureza* alimentar conduz a estados de conexão, para usar um termo próprio ao campo, *sutilizando* os



**XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017**

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina

La sociología en tiempos de cambio

sujeitos, deixando-os mais atentos à percepção de fenômenos mais *sutis*, como aqueles relacionados à dimensão espiritual.

O alimento, como sugere o campo, teria um sentido mais amplo, para além das características físicas que tradicionalmente reconhecemos. Vemos aqui uma simbologia e moral alimentar que emerge como crítica a um modelo de sociedade e a um modo de vida ancorado na ruptura com o mundo natural, com nossa essência interior, com as emoções, com o outro, com o modelo original/ideal de uma moralidade interespecífica. Expõe uma proposta de ruptura com os limites ontológicos ocidentais a partir de um retorno à natureza acionado na alimentação.



**XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017**

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina
La sociología en tiempos de cambio



XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina
La sociología en tiempos de cambio

VI. Bibliografía

COUNIHAN, C.; ESTERIK, P. V. *Food and Culture: a reader*. New York and London: Routledge, 1997.

DOUGLAS, Mary. *Pureza y Peligro: un análisis de los conceptos de contaminación y tabu*. Buenos Aires: Nueva Visión, 2007.

_____. Deciphering a meal: the article that change my life. In: DOUGLAS, M. *Implicit Meanings*. Routledge: London, 1999.

_____. Risk and blame. *Essays in cultural theory*. Londres e Nova Iorque: Routledge, 1992.

FISCHLER, C. *L'Homnivore*. Paris, Odile Jacob, 1992.

HARRIS, M. *Bueno para Comer: enigmas de alimentación y cultura*. Madrid: Alianza Editorial, 1989.

LÉVI-STRAUSS, Claude. Le triangle culinaire. *L'Arc*, 26: 19-29, 1965.

_____. *O cru e o cozido*. São Paulo: Cosac & Naify, 2004.

SAHLINS, Marshall. O 'pessimismo sentimental' e a experiência etnográfica: porque a cultura não é um 'objeto' em vias de extinção. Parte I. *Mana*, v.3, n.1, pp. 41 a 73, 1997.

_____. *Cultura e razão prática*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2003.



**XXXI CONGRESO ALAS
URUGUAY 2017**

3 - 8 Diciembre / Montevideo

Las encrucijadas abiertas de América Latina
La sociología en tiempos de cambio