

Hábitos, escolhas, comportamentos, padrões e perfis alimentares: conceitos das roupagens no Ego comensal

Habits, choices, behaviors, patterns and food profiles: concepts of clothing in the commensal Ego

Hábitos, elecciones, comportamientos, patrones y perfiles alimentarios: conceptos de vestimenta en el Yo comensal

RESUMO

Objetivo: o objetivo de localizar os determinantes nas escolhas alimentares devem ser categorizados, percebendo o cardápio alimentar possuidor de características sensoriais e perceptivas, estímulos externos da alimentação. **Método:** com efeito, nosso método comparativo delimita o nascimento de motivações adequadas aos perfis de cada prática alimentar desenvolvida em estudos epistemológicos da Inglaterra, Suíça, Brasil e Estados Unidos. **Resultados:** o resultado de nossos estudos sobre a percepção humana de hábitos alimentares, obteve postulados de uma hermenêutica sobre um cardápio de consumo individual e coletivo, onde podemos estabelecer um perfil alimentar. Independente de uma ética que qualifique tal comportamento como um perfil alimentar saudável ou nocivo. **Considerações finais:** percebemos que no processo de individuação, fatores como informação, ambiente social e subjetividades psicológicas delimitam uma aceitação ou rejeição de certas práticas alimentares. Assim admitimos que o hábito alimentar depende de uma apreciação conceitual que possa delimitar tais práticas e perfis coletivos e individuais.

DESCRIPTORIOS: Hábitos alimentares; Práticas saudáveis; Fast-food; Padrões pós-modernos; Perfis comensais

ABSTRACT

Objective: the objective of locating the determinants in food choices should be categorized, perceiving the food menu as having sensory and perceptive characteristics, external food stimuli. **Method:** in fact, our comparative method delimits the birth of motivations appropriate to the profiles of each eating practice developed in epistemological studies in England, Switzerland, Brazil and the United States. **Results:** the result of our studies on the human perception of eating habits obtained postulates of a hermeneutic on a menu of individual and collective consumption, where we can establish a food profile. Regardless of an ethics that qualifies such behavior as a healthy or harmful food profile. **Final considerations:** we noticed that in the process of individuation, factors such as information, social environment and psychological subjectivities delimit an acceptance or rejection of certain eating practices. Thus, we admit that eating habits depend on a conceptual appreciation that can delimit such practices and collective and individual profiles.

DESCRIPTORS: eating habits; healthy practices; fast food; postmodern patterns; commensal profiles

RESUMEN

Objetivo: el objetivo de localizar los determinantes en las elecciones alimentarias debe ser categorizado, percibiendo el menú alimentario como poseedor de características sensoriales y perceptivas, así como de estímulos externos relacionados con la alimentación. **Método:** en este sentido, nuestro método comparativo delimita el surgimiento de motivaciones adecuadas a los perfiles de cada práctica alimentaria, desarrolladas en estudios

epistemológicos realizados en Inglaterra, Suiza, Brasil y Estados Unidos. **Resultados:** el resultado de nuestros estudios sobre la percepción humana de los hábitos alimentarios produjo postulados de una hermenéutica sobre un menú de consumo individual y colectivo, a partir del cual es posible establecer un perfil alimentario, independientemente de una ética que califique dicho comportamiento como saludable o nocivo. **Consideraciones finales:** observamos que, en el proceso de individuación, factores como la información, el entorno social y las subjetividades psicológicas delimitan la aceptación o el rechazo de ciertas prácticas alimentarias. Así, admitimos que el hábito alimentario depende de una apreciación conceptual que pueda delimitar tales prácticas y perfiles colectivos e individuales.

DESCRIPTORES: Hábitos alimentarios; Prácticas saludables; Comida rápida; Patrones posmodernos; Perfiles comensales.

INTRODUÇÃO

O hábito de comer envolve escolhas, sem dúvida, as decisões mais importantes de nossas vidas, pois dependemos dela para uma longevidade saudável. Problematizar os hábitos alimentares necessita de variados subsídios epistemológicos. O primeiro deles se refere ao uso de conceitos, que possam em linhas gerais, nos socorrer de fenômenos mutáveis de consumos alimentares na nossa pós-modernidade, onde mesmo os hábitos culinários, são efêmeros. A outra questão é o fator de escolha individual de cada pessoa, no que diz respeito ao seu consumo alimentar diário. Nomeadamente o que chamamos de *conceito de hábito alimentar*, delimita um conjunto de sintomas psicossociais, do padrão do gosto e da associação ou não, de práticas saudáveis em relação a comida. Por exemplo, quando dizemos que conceito inclui uma cosmovisão de consciência de uma classe social que isto se associa ao hábito alimentar, como um “status”, produzimos sentidos. Se não estamos interessados no formalismo comportamental do consumo alimentar, então rompemos paradigmas e uma série de perspectivas teóricas novas e suas propostas metodológicas de análise, do formalismo, reaparecem no hábito individual.

A nossa pergunta de pesquisa igualmente delimita-se sobre a questão do hábito de ingestão da comida processada, perigo há muito explicitado pelo debate nutricional, gerando novas perguntas. Tal consumo é causado apenas pelo desenvolvimento tecnológico da indústria ou o indivíduo teria autonomia para fazer sua escolha alimentar saudável, adquirindo também novos hábitos? Pensamos que fatores cognitivos, culturais e econômicos possam ser agregados a os perfis de identidades individuais, para a formação dos hábitos alimentares, revelando uma capacidade de tornar-se pessoa. Nesse ponto de vista, incluímos em nosso artigo a ideia de que as decisões do indivíduo em relação à escolha da comida, são criadas a partir de aspectos culturais, sociais e econômicos, mesmo de memórias familiares sobre os mesmos hábitos alimentares.

MÉTODOS e TEORIAS

O nosso estudo apresenta uma revisão sistemática de vários artigos sobre hábitos alimentares, segundo a definição de Brasil (2016) e que intencionam uma promoção de

saúde. Essa revisão sistemática da literatura foi selecionada quanto à temática sobre os dilemas culturais e sociais do consumo de alimentos saudáveis com coleta de dados realizados por meio de consultas a livros e artigos científicos internacionais e nacionais publicados em periódicos na área de hábitos alimentares. Nossa atenção se relaciona, portanto com questões relacionadas ao consumo, hábitos, práticas, comportamentos, padrões e perfis alimentares. Portanto devemos interpretar tal revisão em Brasil (2016, p.15)

“(...) Revisão sistemática é um tipo de estudo secundário que utiliza um processo abrangente de revisão de literatura, de forma imparcial e reprodutível, para localizar, avaliar criticamente e sintetizar o conjunto de evidências disponível na literatura científica para obter uma visão geral sobre determinada questão de pesquisa (...)”.

Como indicamos anteriormente, a revisão de artigos internacionais e brasileiros sobre as escolhas das comidas que compõem nossa alimentação diária são fundamentais para a hermenêutica ou compreensão da saúde física e mental, e exige uma certa racionalidade em nossos hábitos alimentares. Há consensos em tais estudos. Decerto modo, o acesso, a propaganda, a promoção publicitária, influenciam certamente em nosso consumo; e hábitos do *fast food* aliados aos espaços de alimentação dos shoppings são recorrências desses fatores das escolhas alimentares. Com efeito, o mau hábito de consumo alimentar possui comorbidades comportamentais. No entanto, se nossas proteínas, gorduras e carboidratos serão adquiridas em uma praça de alimentação de shopping, onde não há a princípio nenhum comprometimento com nossa saúde alimentar, devemos fazer aqui uma ponderação. É este fator¹, que um estudo contrário ao fast-food nos alerta em Castro *et al.*, (2018, p.2) nos convida a refletir:

“(...) Considering the impact of purchases made in food retail environments on diet intake and quality, and their implications for obesity and chronic disease, public health policymakers, practitioners, researchers, and community organizations are actively searching for effective strategies to promote healthier customer choices and purchases when shopping. Food shopping behavior continues to evolve, and food retail environments are increasingly more complex, requiring a more in-depth understanding of customer behavior. Food shopping occurs an average of 1.6 times per week and the responsibility for food shopping and preparation is shared among multiple members of a household. Food retail environments, comprised of supermarkets, corner and convenience stores, supercenters (...)”.

¹ E Castro (2008, p.1) ainda reflete sobre estatísticas de consumo nos EUA, que como sabemos, é a pátria do *fast food*: “(...) In the United States, an estimated 35% of adults and 17% of children are obese [1]. The influence of the food environment is significant for obesity rates. Recent work suggests that foods and beverages purchased in food retail stores contribute a significant portion (63%) of individual’s total daily energy intake and, among children, are the most important source of empty calories, added sugar, and solid fats (...)”.

Se concebemos corpo e mente, como ato indissociável do comer, miríades de hábitos alimentares surgem em nossa revisão bibliográfica sobre estes conceitos que estão além de nutricionais, pois são em verdade, culturais. Chen and Antonelli (2020), enfatiza a necessidade de sistematizarmos conceitos que possam responder ao hábito alimentar atual, inserido em modelos nocivos de fast food e de comportamentos sem conhecimento de critérios nutricionais deles. Com efeito, Chen and Antonelli (2020, p.12) nos convida a uma reflexão e faz uma proposta:

“(...) Development of Early Conceptual Models of Food Choice as the Prototypes It is recognized that food choices are multifaceted, situational, dynamic, and complex. Thus, a multidisciplinary approach and a holistic picture are needed to understand not only how different factors are involved but also how the factors are structured and interact with each other in the decision-making process. To this aim, comprehensive conceptual models of food choice behavior have been developed for understanding the process of making food choices. Furst, et al. proposed the model with factors involved in food choice being categorized into three components: life course, influences, and personal system. According to the authors, the life course includes the personal roles and the social, cultural and physical environments to which a person has been and is exposed. A person’s life course generates a set of influences: ideals, personal factors, resources, social framework and food context. These influences inform and shape people’s personal systems, including conscious values, negotiations and unconsciously operationalized strategies that may occur in a food-related choice situation (...)”.

A favor da teoria cultural no consumo alimentar, observamos que segundo Shepherd (1999, p.807):

“(...) Food choice, like any complex human behaviour, will be influenced by many interrelating factors. It is not determined entirely by physiological or nutritional need, but is also influenced by social and cultural factors. The **culture** in which individuals are brought up has a very strong influence on the types of choices made, and social interactions will have a profound effect on our views of foods and our eating behaviour (...)”.

Existem variados modelos explicativos de hábitos alimentares saudáveis e de sua negação também. Há a teoria popular sobre a resistência do consumidor, nomeadamente, de Kushwah *et al.*, (2019). Ocorre, no entanto, uma obliteração ao consumo de alimentos saudáveis e devemos investigar a resistência do consumidor ao consumo de alimentos orgânicos, por exemplo. O consumismo no capitalismo e o fast-food como símbolo de status social criam barreiras ao alimento de real valor nutricional. O status que se verifica no capitalismo é uma barreira significativa à intenção ética de consumo e à intenção de compra de um alimento, se não estiver em causa um consumo ético que tem uma associação positiva com a intenção de compra e o comportamento de escolha, com uma finalidade de saúde. A influência moderadora do envolvimento de compra nas barreiras e decisões revelou-se

insignificante ou a preocupação ambiental nas decisões revelou-se insignificante. Contudo, a resposta emocional na hora de escolher a comida, se mostrou prevalente Kushwah *et al.*, (2019, p.4):

“(...) Emotional value is related to the expected benefits resulting from a substitute measure to stimulate emotions or feelings (Sheth et al., 1991). Along with rational thought processes, emotional responses also play a key role in all product purchase decisions (Khan and Mohsin, 2017; Lin and Huang, 2012). Emotional values vary according to subjective and emotional encounters, which may be affirmative, destructive, or both. In addition to this, they vary based on different consumption situations, as different circumstances may lead to a different level of emotional value (Sheth et al., 1991). Prior studies on green products support the role of emotional value in purchase decision (Gonçalves et al., 2016; Lin and Huang, 2012). We argue that, in community settings, emotional value is connected to the trust of the consumer in the community. Essoussi and Zahaf (2008) suggested that trust is the key driver for purchase decision towards organic food (...)”.

Eertmans (2001, p.448), nos convida a outra conclusão sobre os hábitos alimentares, dando ênfase a aspectos emocionais, tese que nos agrada, pois, o sentido do cultural implica em pertencimento social da pessoa. Essa resposta afetiva ao mundo que nos cerca e as nossas memórias pessoais e particulares dos sabores dos alimentos também se encontram em causa, por exemplo o usufruto do doce ou do amargo. Assim vemos que:

“(...) Flavor conditioning possesses food likes and dislikes. Post-ingestive con- the characteristics of evaluative learning. It results sequences and taste or flavor are two common in a transfer of any affective tone of one of the categories of US (Rozin and Schulkin, 1998). paired flavors to the other flavor (Capaldi, 1996). Disgust eliciting stimuli appears as a third category This is so whether the affective tone of one of the of stimuli that may produce conditioned food flavors is inherent (e.g. in the case of sucrose) or aversions in particular. has been learned (e.g. when one of the flavors has Post-ingestive consequences (...)”.

Hábitos alimentares e algumas categorias

As atividades relacionadas com o hábito alimentar no seu contexto cultural apropriado, fornece informações sobre a dinâmica cultural intrínseca à aceitação ou mesmo da rejeição cultural das formações de cardápios em um grupo social. Sabemos que comer alimentos vegetais implica em comer uma comida pouco processada. O hábito alimentar e nutricional, é uma questão de saúde pública admitida em todos os países, mesmo se for relacionado a problemas com a obesidade, como vemos em Lindsay McLaren (2007, p.1):

“(...) Because of the increasing prevalence of obesity in many countries (2-5), coupled with growing interest in social inequalities in health (6-9), continued monitoring of the socioeconomic patterning of weight is

important. Although other published reviews have investigated specific aspects of this association (10-12), no one has endeavored to comprehensively examine the overall pattern of findings across the literature (...)."

Parece que podemos conceber o hábito alimentar como uma conjunção de políticas educacionais, nutricionais, governamentais, modelos capitalistas de consumo do fast food, e de classes sociais e gênero. Podemos observar tal fenômeno em Puig *et al.*, (1990, p.196):

"(...)The relatively strongest associations were those with truncal fat in men, especially in younger subjects. Healthy dietary habits were also consistently and partially significantly associated with lower values of relative weight, skinfold thickness and central to peripheral skinfold ratios in men - more markedly in the older - but apparently not in women (...)."

Assim, indivíduos possuem hábitos alimentares diferentes, que poderão ou não, dependendo de suas classes sociais e das políticas públicas de divulgação de saúde alimentar lhes atingirem; há sim a restrição alimentar também por questões financeiras, segundo Fernandes e Hellmann (2016, p.200):

"(...) Considerável parcela da população não dispõe de recursos mínimos para garantir alimentação adequada. Nesse último caso, caberia definir também a linha de extrema pobreza, definida como aquela referência monetária suficiente para aquisição da cesta de alimentos necessários à sobrevivência individual. O acesso à alimentação adequada, isto é, a relação entre pobreza e fome ou desnutrição pode ser estabelecida, contudo, segundo outras perspectivas mais diretas que a inferida por determinado nível de renda ou patamar de linha de pobreza ou extrema pobreza. Pode-se adotar indicadores antropométricos de adequação, de peso, idade, altura ou ainda massa corpórea de crianças, adolescentes e adultos, informações coletadas em pesquisas de campo. Pode-se, ainda, intuir a condição mais agravada de fome ou desnutrição pela dificuldade ou baixa frequência de consumo de determinados alimentos típicos da dieta habitual da população (...)."

Vimos acima que embora, não seja uma escolha populacional de fácil verificação entre comidas ultra processadas de custo baixo e alimentos saudáveis naturais de custo alto, nos hábitos diários alimentares das populações tendo em vista que o consumo também é uma questão de escolha individual, e da própria imagem de si mesma, da pessoa, em âmbito individual. Por isso, os estudiosos estão preocupados com uma questão antropológica do consumo de status social, devido a essa psicologia da autoimagem corporal e de sua estética de si, pois o consumo exagerado de açúcares e gorduras influenciarão diretamente na massa corporal e no sobrepeso. Vemos sem dúvida aqui dois sintomas: o da busca por um corpo magérrimo ou do aconchego de viver em um corpo obeso; são assim diversas roupagens do ego comensal.

Paradigmas da função dos hábitos alimentares

Admitimos que o conhecimento que obtemos em dias atuais sobre a relevância nutricional de alguns cardápios servem como fonte de interesse de consumo populacional. Contudo Harris and Ross (1987, p.136), entendem que o hábito alimentar possui aceitação ou rejeição, devido a heranças culturais, onde há um legado familiar, social ou geracional também:

“(...) Thus, "legacy" behaviors discussed earlier are outcomes not predicted by optimality models, since they are dietary preferences that have not kept pace with environmental changes. This does not mean that if we accept a particular legacy argument we must reject the applicability of optimality theory to human dietary choices (...).”

Há o paradigma social do hábito expresso em Teixeira (2010, p.135), onde vemos que há um contexto contínuo expresso por aspectos de costumes culturais, os chamados “hábitos de vida”:

“(...) Hábitos de vida: o mesmo que “estilos de vida”. Diz-se dos comportamentos adotados por indivíduos e grupos com relação ao atendimento das necessidades relacionadas com a reprodução/transformação das condições de existência e o alcance de objetivos definidos em função dos seus projetos de vida (...).”

As práticas de alimentação e suas escolhas

Segundo Verhoeven *et al.*, (2012), observamos que o ato de comer, é um fenômeno em que a pessoa não necessariamente comete uma reflexão sobre a qualidade nutricional do que comeu, nem mesmo suas qualidades nutricionais. Admitindo-se que as pessoas hoje possuem informações suficientes sobre a constituição nutricional do seu próprio lanche, sabemos que as escolhas alimentares não são racionais, como percebemos em Verhoeven *et al.*, (2012, p.759):

“(...) Many people intend to change their unhealthy behaviours, such as their bad habit of consuming high-caloric foods. For most of them, however, it seems little is needed (e.g., only the smell of fresh baked cookies) to forget about their good intentions and to maintain their old behaviour. Nevertheless, many theories in health psychology identify goal intentions (e.g., ‘I intend to eat more healthily!’) as the key predictor of behaviour change (e.g., Ajzen, 1991; Carver & Scheier, 1998), thereby assuming that one’s behaviour is a result of conscious goals and plans, rather than of situational influences such as the sight or smell of tempting food. In recent years, however, it has been demonstrated convincingly that a large part of our behaviour occurs automatically, without conscious processes being involved (...).”

O próprio capitalismo compele as sociedades ocidentais a desistirem de seus hábitos alimentares tradicionais. No Brasil por exemplo, há o consumo tradicional de arroz com

feijão, como um hábito popular. Mas nem todas as culturas resistirão à comida rápida, segundo MacClancy and Helen Macbeth (2004, p.5):

“(...) It may include human dietary needs and traditional dietaries, hedonic responses and hedonism, subsistence strategies and ideologies of food, famine and cultures of consumption, the aid industry and Western food disorders, agricultural organisation and McDonaldisation. If, as Ahmed and Shore (1995: 15) claim, contemporary anthropology is saddled with a problem of relevance, then anthropologists of food are particularly well-positioned to respond to that challenge. Two examples will suffice here. First, it is a commonly stated fear that the ever-increasing spread of American fast-food franchises will affect both culinary variety and nutritional adequacy throughout the world (...)”.

Os hábitos alimentares e suas escolhas, portanto não são inocentes; advogamos, portanto, na autonomia da prevalência de consumos de cardápios plenamente conscientes, embora tenham certa carga de comportamentos familiares que o influenciam. Sobre esta tese, podemos ver Marreiros e Ness (2009, p.11) tal expressão de conceitos sobre as escolhas dos alimentos em aspectos de sua qualidade:

“(...) Building on the material discussed above, it can be said that understanding and explaining the process of food evaluation and choice is to understand and explain the perception process of food quality. According to Grunert (1997), within the behaviourally-oriented analysis of consumer food choice, several broad approaches to study consumers' perception process of food quality can be distinguished. These include the economics of information approach, the multi-attribute approach, the hierarchical approach, and the integrative approach (...)”.

Assim, Marreiros e Ness (2009, p.19) percebemos que a própria indústria alimentícia aposta na capacidade de percepção individual do consumidor sobre o que é saudável ou não a si mesmo:

“(...) In an empirical study on quality expectations and quality experience, found that both have two underlying constructs, health quality and eating quality. In other words, when evaluating experience quality consumers also consider health quality (a credence attribute), which is determined by their expectations in this dimension and by experienced eating quality. Expected health quality is formed only on the basis of extrinsic cues. In his model, Bredahl also includes past purchases, which directly influence expected eating quality, and future purchases, which are also explained by the two constructs of experienced quality (...)”.

Por isso afirmamos que os consumidores também consideram a qualidade da saúde, quando se consome os alimentos que compõem seu hábito alimentar, pois suas escolhas são determinadas pelas suas expectativas da qualidade da alimentação vivenciada. A qualidade de saúde esperada também está contida na escolha do hábito alimentar individual, mesmo em seu cardápio diário.

Padrões de comportamento e gênero: a alimentação maternal

Na mulher que se torna mãe, há uma complexidade de sentidos antropológicos que influenciam nos hábitos alimentares e são transferidos ao comportamento alimentar de seus filhos. Mas há todo um simbolismo cultural para associar fertilidade e comida. Counihan and Kaplan (2005, p.108) nos confirmam que:

“(...) They are defined as nurtures and carry out this role principally through feeding. In addition, women themselves are food for their children during pregnancy and lactation, intensifying their identification with food and its relevance as symbol. In many cultures, as among ancient and modern Aztecs in Mexico (Taggart 1983), women are associated with the fertility of the earth and its bounty (...)”.

Tal fenomenologia de atendimento personalizado de saúde que inclui hábitos e alimentação no planejamento em saúde municipal, sobretudo no caso da secretaria municipal de saúde de Salvador/BA. Também vemos tal estratégia² do SUS sobre o manejo de políticas públicas levando o hábito também por distribuição de gêneros, em Teixeira (2010, p.57):

“(...) A identificação de problemas e necessidades de saúde exige que se caracterize a população de acordo com variáveis demográficas (sexo, idade), socioeconômicas (renda, inserção no mercado de trabalho, ocupação, condições de vida, etc.), culturais (grau de instrução, hábitos, comportamentos, etc.) e políticas (desejos, interesses, problemas, necessidades e demandas). Este processo implica a definição do que (problema), do quando, do onde e, principalmente, de quem (quais indivíduos e grupos sociais) encontra-se afetado pelos problemas, subsidiando a definição das políticas e prioridades de ação (...)”.

² Podemos perceber tais estratégias municipais do SUS no Brasil em Teixeira (2010, p.85): “(...)Educação em Saúde, Vigilância em Saúde, Vigilância à Saúde do Trabalhador. Em seu conjunto, tais linhas apontavam para a necessidade de promover articulações intersetoriais para o desenvolvimento de intervenções voltadas à melhoria da qualidade de vida da população, considerando três grupos de determinantes: a) determinantes socioambientais (educação, emprego, habitação, saneamento, renda, etc.); b) riscos (tabagismo, sedentarismo, alcoolismo e condutas inadequadas no trânsito, violências, sobrepeso, alimentação incorreta, sedentarismo (...)”.

Se há, portanto, uma tradição de alimentação epigenética³, ou seja, uma hereditariedade familiar, ela é estudada em vários aspectos, inclusive na herança genética aliada a dados ambientais e a alimentação⁴.

RESULTADOS

Nós concluímos que há uma relação entre a política econômica e de saúde de um governo e educação nutricional voltada para uma dietética que abrace a obesidade, por exemplo. A mal nutrição tem como fator epidêmico o consumo de alimentos processados, incentivados por uma vida dinâmica da pós-modernidade, ou pós-industrial, como pensamos, nos exige cada vez mais um trabalho presencial e digital. Tal fenomenologia continua nos empurrando para a quebra dos horários comensais, e nos levando a improvisações de consumo de comida rápida (o “*fast food*”, a comida “*delivery*”), nos refazendo como pessoas e gerando novos hábitos alimentares por uma mal nutrição. Mas coexistem junto a este hábito pós-moderno de comer processados em shoppings, os hábitos do Brasil rural, camponês, que devem ser observados em suas práticas alimentares, segundo Fernandes e Hellmann (2016, p.249):

“(...) Por outro lado, a cultura camponesa é, também, permeável por novos valores. Assim, é certo que há transformações que modificam seu modo de vida e de trabalho, desde as relações sociais, até os hábitos alimentares e à transmissão dos valores e costumes tradicionais. Todavia, mesmo com esta permeabilidade de traços novos, o modo de vida, de trabalho e produção rural se distingue daquele urbano. Isto significa que, ao migrar temporária ou permanentemente, o camponês leva seus hábitos e costumes, reproduzindo-os no espaço urbano (...)”.

Tal percepção desse hábito nos revela uma nova obesidade epidêmica ocidental, ou seja, sua matriz antropogênica, onde há diferentes matrizes de crenças do que seria uma alimentação saudável para si, levando em conta aspectos culturais de consumo em

³ Isso vai de encontro a proposta de Velasquez (2020, p.297), “(...) Desta forma, os estudos epigenéticos mudaram a clássica visão sobre hereditariedade, uma vez que herança genética vai além dos códigos genéticos dos ascendentes, sendo herdadas também características adquiridas por eles através da interação com o ambiente. Nesta perspectiva, a ciência avançou expressivamente ao comprovar que fatores como alimentação, hábitos de vida e exposição a poluentes estão intrinsecamente relacionados às alterações epigenéticas, confirmando o fato de que estímulos ambientais produzem de forma direta mudanças fisiológicas (...)”.

⁴ Segundo a tese de Fernandes e Hellmann (2020, p.297), a epigenética se insere nestes aspectos: “(...) Bowlby (2002) circunscreveu o vínculo da criança com sua mãe como um produto que decorre da atividade “de sistemas comportamentais que têm a proximidade com a mãe como resultado previsível” (BOWLBY, 2002, p. 221). Para o autor, o vínculo mãe-bebê não precisa de recompensas secundárias para acontecer - aspecto que diferencia suas investigações das discussões psicanalíticas que, na época, ligavam-se às relações objetais. Essas, ao contrário da proposição de Bowlby (2002), apontavam o amor e o apego como elementos conectados à satisfação de certas necessidades, como a alimentação (...)”.

desequilíbrio⁵. O próprio consumo de comida rápida não é uma preferência, mas uma escolha aliada a vida frenética de trabalho, as vezes em dupla jornada laboral, que não nos dá espaço para uma temporalidade doméstica de construção de cardápios sofisticados em curto espaço de tempo, para nós mesmos. Com efeito, a palavra “escolha”, imersa no contexto do hábito de alimentação, produz múltiplos sentidos, pela formatação econômica individual, e pelo costume cultural de consumo. Podemos por isso afirmar que no Brasil, a feijoada ainda é um hábito saudável de fácil acesso a todos e de rico alimento nutricional, que resiste aos tempos pós-modernos de comida rápida. Sabemos que o feijão demanda tempo considerável para a sua elaboração, e produz nutricionalmente fibras e proteínas, aliadas inseparáveis da alimentação saudável. Existe uma literatura inclusive que nos descreve tal recrudescimento desde os anos 80'. Sobre estes conceitos nós observamos Harris and Ross (1987, p.42):

“(...) Were already suffering from an insufficiency of calories and quality protein, relying on a mixed diet of corn, beans, and rice to provide essential amino acids and energy (Frisancho, Gam, and Ascoli 1970: 1225). As the proportions of these elements in the traditional diet have been threatened by changes in land use and declining cultivation (May and McLellan 1972:211), the biological value of the diet as a whole also has been endangered and the risk of protein-energy malnutrition, already present elevated (Araya, et al., 1981). Moreover, as these countries have sought to compensate for lost subsistence production by importing staples, food prices have tended to rise, compounding the problem of securing an adequate diet among the poor and further increasing the peril of malnutrition (Burbach and Flynn 1980: 103-5) (...)”.

No entanto sabemos que o feijão é um dos símbolos mais importantes da cultura comensal brasileira e a feijoada é um prato africano que nos Brasil agregou outras influências. Mesmo sabendo que a comida rápida nos consome, sendo antropofágica, Bitelli e Melquíades (2019, p.33) nos explicam que a feijoada ainda está viva e com a permanência de seu hábito cultural:

“(...) A feijoada representa, de certo modo, a própria sociedade nacional. Nascida na cultura brasileira, símbolo da miscigenação, ela é representação de diversas raças unidas e carrega contribuições étnicas dos indígenas, negros e europeus. Dessa forma, a feijoada foi se tornando um bem nacional e serviu como signo de brasilidade, enquanto o feijão se transformou “na expressão mais clara do patrimônio culinário brasileiro e da sua dinâmica” (DÓRIA, 2012, p. 134). Leme (2013, p. 11) endossa ao dizer que “a feijoada é a expressão mais clara deste processo. [...] ele pode ser visto também na indústria do turismo e nos retratos da mesa verde e amarela junto com futebol, samba e Carnaval, como expressão fiel de brasilidade (...)”.

⁵ Hábitos mundiais de consumo: hambúrgueres, café, massas, frituras, refrigerantes, bebidas com álcool, carnes e outras proteínas processadas e laticínios, em detrimento de verduras frescas, leguminosas, como os feijões, arroz integral, tubérculos, cereais integrais e frutas frescas.

O próprio SUS tem de se adequar aos hábitos alimentares da população, inserido em um multiverso da educação alimentar, onde as políticas públicas de alimentação e nutrição devem perceber a evolução dos costumes culinários populacionais, mesmo regionais. Por isso vemos esta recomendação expressa em obras sobre as estratégias dessas políticas sociais segundo os hábitos culturais⁶ em Teixeira e Silveira (2016, p.23):

“(...) Atributo que envolve a relação entre os recursos de poder do usuário (econômicos, sociais e culturais) e a situação dos serviços (geográficos, organizacionais e de utilização), cujo desfecho pode interferir negativo/positivamente no manejo do problema de saúde em questão. Deve ser garantida do ponto de vista: geográfico, através do adequado planejamento da localização dos serviços de saúde; econômico, pela remoção de barreiras derivadas do sistema de pagamento ou contribuição pelo usuário; cultural, com a adequação das normas e técnicas dos serviços aos hábitos e costumes da população em que se inserem (...)”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conceituar o hábito alimentar e suas escolhas, é fundamental para incentivar as escolhas de hábitos saudáveis alimentares e encorajar as pessoas a mantê-lo. Ter o controle do que se come, em termos de carboidratos e gordura saturada, muitas vezes perpassa pelo hábito de cozinhar, pelos *slow-food*, mesmo em tempos em que o trabalhador pode trabalhar por vezes em jornada tripla. Por outro lado, o chamado “*e-commerce*”, ou seja, a busca de comida online, impede tal costume diário na maioria dos lares atuais e certamente estamos a viver um axioma, um paradoxo alimentar.

REFERÊNCIAS

BITELLI, Fábio e MELQUIÁDES, Jurema Maria Luíza. **Feijoada: origem e considerações acerca de um patrimônio cultural imaterial**. Artigo disponível em: https://www.researchgate.net/publication/337168400_FEIJOADA_origem_e_consideracoes_acerca_de_um_patrimonio_cultural_imaterial/citations#fullTextFileContent

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. **Diretrizes Metodológicas: Elaboração de Revisão Sistemática e Metanálise de Estudos observacionais comparativos sobre fatores de risco e prognóstico** - Departamento de Ciência e Tecnologia. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

CASTRO, Iana A. & MAJMUNDAR, Anuja & WILLIAMS, Christine B. & BAQUERO, Barbara. **Customer Purchase Intentions and Choice in Food Retail Environments: A Scoping Review**. IJERPH, MDPI, vol. 15(11), pages 1-19, 2018.

⁶ Também vemos tal estratégia em Teixeira (2010, p.57) : “(...) A identificação de problemas e necessidades de saúde exige que se caracterize a população de acordo com variáveis demográficas (sexo, idade), socioeconômicas (renda, inserção no mercado de trabalho, ocupação, condições de vida, etc.), culturais (grau de instrução, hábitos, comportamentos, etc.) e políticas (desejos, interesses, problemas, necessidades e demandas). Este processo implica a definição do que (problema), do quando, do onde e, principalmente, de quem (quais indivíduos e grupos sociais) encontra-se afetado pelos problemas, subsidiando a definição das políticas e prioridades de ação. (...)”.

- COUNIHAN, Carole M. and KAPLAN, Steven L. **Food and Gender: Identity and Power**. UK: Taylor & Francis e-Library, 2005.
- CHEN, Pin-Jane and ANTONELLI, Marta. **Conceptual Models of Food Choice: Influential Factors Related to Foods, Individual Differences, and Society**. Basel, Switzerland: *Foods Journal* and MDPI, 2020.
- EERTMANS A., BAEYENS, F. and VAN DEN BERGH, O. **Food Likes and Their Relative Importance in Human Eating Behavior: Review and Preliminary Suggestions for Health Promotion**. Leuven, Belgium: Catholic University Leuven, Health Education Research Vol. 16, No.4, Theory & Practice. Pages 443-456, 2001.
- HARRIS, Marvin and ROSS, Eric B. **Food and Evolution Toward a Theory of Human Food Habits**. Philadelphia, USA: Temple University Press, 1987.
- FERNANDES, Rosa M. C. e HELLMANN, Aline (Orgs.). **Dicionário crítico: política de assistência social no Brasil**. Porto Alegre: UFRGS/Cegov, 2016.
- JEFFREY, R. W. and FRENCH, S. A. **Socioeconomic status and weight control practices among 20- to 45-year-old** Assessment of the nutritional effects of olestra, a women. USA: American Journal of Public Health, 86, 1005-1010 (1997).
- KAUFMANN H.R., PANNI, M.F.A.K. and ORPHANIDOU, Y. **Factors affecting consumers' green purchasing behavior: An integrated conceptual framework**. The Amfiteatru Economic journal, Academy of Economic Studies - Bucharest, Romania, vol. 14(31), pages 50-69, February, 2012.
- KUSHWAH, Shiksha, DHIR, Amandeep and SAGAR, Mahim. **Ethical consumption intentions and choice behavior towards organic food. Moderation role of buying and environmental concerns**. London: Elsevier, Journal of Cleaner Production, 2019.
- MACBETH, Helen and MACCLANCY, Jeremy. **Researching food habits: methods and problems in The anthropology of food and nutrition vol. 5**. Oxford, UK: Berghahn Books, 2004.
- MARREIROS, Cristina & NESS, Mitchell. **A Conceptual Framework of Consumer Food Choice Behaviour**. Évora - Portugal: artigo CEFAGE-UE, Universidade de Évora, 2009.
- MCLAREN, Lindsay. **Socioeconomic Status and Obesity**. Alberta, Canada: Epidemiologic Reviews, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Department of Community Health Sciences, University of Calgary, Hospital Drive NW, Calgary, 2007.
- PUIG, Teresa; MARTY, Bernard; RICKENBACH, Martin; DAI, Shifan; CASACUBERTA, Carles; WIETLISBACH, Vincent and GUTZWILLE, Felix. **Some determinants of body weight, subcutaneous fat, and fat distribution in 25-64 year old Swiss urban men and woman**. Zürich: Institute of Social and Preventive Medicine, University of Zuirich and Institute of Social and Preventive Medicine, University of Lausanne, 1990.
- SHEPHERD, Richard. **Social determinants of food choice**. UK: Proceedings of the Nutrition Society, Cambridge University Press, 1999.
- TEIXEIRA, Carmen Fontes (Org.). **Planejamento em saúde: conceitos, métodos e experiências**. Salvador: Edufba, 2010.
- TEIXEIRA, Carmen e SILVEIRA, Paloma (Orgs). **Glossário de análise política em Saúde**. Salvador: Edufba, 2016.

VELASQUEZ. Tomlyta Luz **O direito ao conhecimento da ascendência: construção da identidade pessoal à luz da epigenética.** Porto Alegre: dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2020.

VERHOEVEN, Aukje, ADRIAANSE, Marieke, EVERS, Catharine and RIDDER, Denise. **The power of habits: Unhealthy snacking behaviour is primarily predicted by habit strength** London: British journal of health psychology, 2012.