



**Universidade de Brasília
Centro de Excelência em Turismo**

**MOVIMENTO *SLOW FOOD*
UMA CRÍTICA AO ESTILO DE VIDA *FAST FOOD***

Karla Ramos e Campos

**Brasília
2004**

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
Centro de Excelência em Turismo
Curso de Especialização em Gestão da Hospitalidade

MOVIMENTO *SLOW FOOD*
UMA CRÍTICA AO ESTILO DE VIDA *FAST FOOD*

Karla Ramos e Campos

Monografia apresentada ao Centro de Excelência em Turismo da Universidade de Brasília, como requisito parcial para a obtenção do certificado de Especialista em Gestão da Hospitalidade.

Orientadora: Prof. Leonor Moreira Câmara.

Brasília
2004

Karla Ramos e Campos

**MOVIMENTO *SLOW FOOD*
UMA CRÍTICA AO ESTILO DE VIDA *FAST FOOD***

Este trabalho foi julgado adequado para a obtenção do título de Especialista em Gestão da Hospitalidade e aprovado em sua forma final pela Banca Examinadora instituída pela Universidade de Brasília – UNB.

Banca Examinadora:

Leonor Moreira Câmara, Doutora
Orientadora

Membro da Banca

**Brasília
2004**

Campos, Karla Ramos e

Movimento *slow food*: uma crítica ao estilo de vida *fast food*
/Karla Ramos e Campos.

ix, 31 pág.

Monografia de Especialização em Gestão da Hospitalidade -
Universidade de Brasília. Centro de Excelência em Turismo. Brasília,
2004.

Area de concentração: Gastronomia

Orientadora: Leonor Moreira Câmara

1. Hospitalidade 2. Nutrição 3. Gastronomia. - Monografia.

Karla Ramos e Campos

MOVIMENTO *SLOW FOOD*
UMA CRITICA AO ESTILO DE VIDA *FAST FOOD*

Este trabalho foi julgado adequado para a obtenção do título de Especialista em Gestão da Hospitalidade e aprovado em sua forma final pela Banca Examinadora instituída pela Universidade de Brasília – UNB.

Comissão Avaliadora:

Professora Orientadora Leonor Moreira Câmara

Professor

Professor

Brasília
2004

Este trabalho é dedicado aos amigos e familiares que me incentivaram e me apoiaram na conclusão desta tarefa em um período tão conturbado da minha vida.

Agradeço à Professora Mestre Raquel Botelho e à Professora Doutora Leonor , acima de tudo, pela tão generosa compreensão na orientação desse trabalho.

RESUMO

Dentro do atual ritmo de vida globalizado, o movimento *slow food* se insere como um marco na tentativa de manutenção e recuperação das tradições culinárias de diversas culturas e sociedades.

Este trabalho apresenta a relação do homem com o alimento, na qual o prazer figura como fator essencial. No entanto, sabor e valor nutricional devem caminhar lado a lado na busca de uma alimentação saudável. Daí a necessidade de se unir as ciências da Gastronomia e da Nutrição.

O foco principal deste projeto é a análise do movimento *slow food* enquanto crítica ao estilo de vida que os restaurantes *fast food* representam. Por meio do resgate do ritual das refeições, o movimento procura modificar os hábitos alimentares atuais em favor de um ritmo de vida menos intenso priorizando a convivência sobre a conveniência.

Palavras-chave: gastronomia; nutrição; movimento *slow food*.

ABSTRACT

Regarding the current rhythm of life, in times of globalization, the slow food movement is a landmark in the struggle for the maintenance and recovery of the culinary traditions of different cultures and societies.

This project shows the human relationship with food, in which pleasure is the most important figure. However, flavour and nutritional value are closely attached to a healthy meal. Therefore, Nutritional, as well as, Gastronomy Sciences should work in the same direction.

This project focuses on the analysis of the slow food movement as a critic to the rhythm of life that fast food restaurants represent. By recovering the ritual of meals, the movement seeks to change the present eating habits in favour of a slower rhythm of life, encouraging conviviality over convenience.

Key words: gastronomy; nutrition; slow food movement.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
CAPÍTULO 1 – O PRAZER DO ALIMENTO: DO SABOR AO INSOSSO.....	13
1.1. Introdução.....	13
1.2. A Industrialização e o <i>Fast Food</i>	19
CAPÍTULO 2 – NUTRIÇÃO.....	24
2.1. Nutricao e Padrões Alimentares.....	24
CAPÍTULO 3- O MOVIMENTO <i>SLOW FOOD</i>	28
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	37
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39

INTRODUÇÃO

Nutrição e Gastronomia não devem ser estudadas como ciências distintas, mas sim complementares. Uma vez que a busca de se aliar o prazer ao valor nutricional do alimento provou-se necessária, a hospitalidade aparece como facilitador na integração dessas ciências.

O que se come é tão importante quanto quando se come, como se come, onde se come e com quem se come. Fatores como qualidade e valor nutricional dos alimentos aliados à cultura, meio ambiente e condições psicossociais em que o homem se encontra são determinantes para a sua saúde e qualidade de vida.

Da arqueologia dos restos alimentares à sociologia do *fast food*, a alimentação emerge como um pano de fundo das civilizações, com a fome e a abundância contrapondo-se como determinações estruturais de um imenso edifício simbólico e sensorial onde o apetite, o gosto e a satisfação constituem formas éticas e estéticas da existência dos povos e de suas culturas.

Neste trabalho procura-se realizar uma discussão sobre a incorporação do conceito de nutrição à gastronomia, associando-os à qualidade de vida. A partir desta discussão, pretende-se estudar, de forma exploratória, o caso do movimento *slow food* enquanto crítica aos hábitos alimentares originados na sociedade industrial. Associa-se à crítica proposta pelo movimento uma crítica mais ampla da sociedade moderna. A metodologia utilizada constituiu de um levantamento e revisão bibliográfica sobre esta temática.

Como critérios de análise foram estabelecidos os seguintes cortes metodológicos: O capítulo I aborda a relação do homem com o alimento em conjunto com o desenvolvimento da ciência da Gastronomia, focalizando o prazer como fator essencial na alimentação. O capítulo II apresenta uma breve explanação sobre o surgimento da ciência da nutrição, enfatizando os padrões alimentares e seus reflexos nutricionais e sociais no ser humano. Relaciona, também,

Gastronomia e Nutrição como ciências complementares e essenciais para a saúde física e emocional do homem. O capítulo III analisa o movimento *slow food* enquanto critica ao estilo de vida *fast food*. Descreve as características do movimento, inserindo-o no conceito de qualidade de vida e ressalta a importância da divulgação do *slow food* como filosofia política de reação à homogeneização das culturas mundiais por meio do resgate das tradições, rituais, costumes e alimentos perdidos durante o processo de globalização.

1- CAPÍTULO

O PRAZER DO ALIMENTO: DO SABOR AO INSOSSO

1.1. Introdução

“A frente de um prato de comida, um povo fala mais de si mesmo do que esta escrito no conjunto de tratados sociológicos a respeito da cultura e da nacionalidade.”¹

O sol, a água e o ar são fundamentais para que a vida seja mantida, entretanto, outras fontes imprescindíveis para tal são os alimentos.

Segundo Commelin², na mitologia, foi Ceres, filha de Saturno e Vesta, quem ensinou ao homem as artes de arar, plantar e colher. Quando Plutão, rei dos infernos, lhe raptou a filha, Pros’erpina, enquanto esta colhia papoulas, Ceres esterilizou a terra, recusando-se a devolver-lhe a abundância enquanto sua filha não retornasse. Então, Júpiter ordenou a Plutão que, a cada seis meses, devolvesse-lhe Pros’erpina para que tudo reflorescesse. A outra metade do ano ficaria ela nas entranhas da terra, aguardando o germinar das sementes. Ceres representa a sabedoria da natureza, a saúde e a paciência; o amadurecimento do grão que se transforma em fruto e doa-o a seus filhos.

Quando ainda na Pré-História, o homem aprendeu a plantar, colher e domesticar pequenos animais, iniciando-se na vida pastoril, trocou a vida nômade pela vida em pequenas aldeias.

¹ Lúcia Nascimento, O Banquete dos Sentidos, p.20.

² COMMELIN, P. Nova Mitologia Grega e Romana. Rio de Janeiro, Ed. F. Briguiet & Cia, 1995, p. 415.

Quando aprendeu a cozinhar os alimentos, surgiu uma profunda diferença entre ele e os outros animais. Cozinhando, descobriu que podia restaurar o calor natural da caça, acrescentar-lhe sabores e torná-la mais digerível.³

Observou também que as temperaturas elevadas liberam sabores e odores, em oposição ao frio, que os sintetiza ou anula. Percebeu ainda que a cocção⁴ retarda a decomposição dos alimentos, prolongando o seu tempo de consumo.

De acordo com Ornellas,⁵ “o homem dispunha então, de carne, leite, tirava a manteiga, coalhava o leite, fazia queijo, fiava a lã, tecia agasalhos”.

Com o passar dos tempos, o homem foi se desenvolvendo e descobrindo como conservar os alimentos.

Os primórdios da arte culinária estão associados à invenção dos utensílios de pedra e de barro. Graças a eles, diferentes processos de cozimento permitiram maior variedade na dieta humana.

(...)cozeu-os no fogo, fez papas, alimentou as crianças e os velhos, iniciando-se na arte culinária. Entre duas pedras moeu o grão, fez farinha, amassou o pão e assou-o no forno.⁶

A ciência dos alimentos é fascinante, por que permite estabelecer relações entre aspectos teóricos e práticos da produção de alimentos, por meio do estudo das suas características nutricionais e da sua influência sobre a saúde emocional e física do homem.

Apropriar-se do conhecimento científico significa não apenas estruturar-se para a arte de bem preparar os alimentos, mas é reconhecer que o estudo dos

³ Ariovaldo Franco, De caçador a Gourmet , p.3.

⁴ Cozedura.

⁵ Ornellas, Lieselotte Hoeschl, A alimentação através dos tempos, p.13.

⁶ Ornellas, Lieselotte Hoeschl, A alimentação através dos tempos, p.13.

alimentos é mais que uma ciência, é reconhecer que a gastronomia é reflexo da cultura de um povo.⁷

O início das civilizações está intimamente ligado à procura dos alimentos, e aos rituais e costumes de seu cultivo e preparação. Segundo Ariovaldo Franco⁸ “é impossível precisar quando o alimento, necessidade humana sempre presente, se transformou em prazer da mesa.”

A palavra gastronomia foi usada pela primeira vez na tradução francesa do *banquete dos sofistas*, de Ateneu, em 1623, para referir-se a *Hedypathia* título da obra perdida de Arquestrato, o neto de Péricles. O poeta e cozinheiro grego, nascido no século IV A.C., viajou por todo o mediterrâneo e compôs esse poema épico sobre suas descobertas considerado o primeiro livro de receitas da historia.

Esse termo foi popularizado, em 1801, em um longo poema de Joseph Berchoux, passando a designar a “boa mesa”. Outros termos como *gastrolatria*, presente em Rabelais, escritor francês do século XVI, ou *gastrosofia*, proposto por Fourier, o socialista utópico oitocentista, não encontraram a mesma recepção e caíram em desuso.⁹

A evolução dos alimentos, da forma de cozê-los e dos termos utilizados para designar seus usos e propriedades foi acompanhada pela estética alimentar. Esta refere-se não apenas ao gosto ou à apresentação dos alimentos, mas também aos recursos técnicos ligados ao gesto e ao ritual da alimentação.

A evolução do prato raso e dos talheres, por exemplo, é recente. O garfo difundiu-se após o século XVI a partir de Veneza, mas seu uso generalizado só ocorreu por volta de 1750, porém os chineses já utilizavam há quase um milênio os estojos com hashi¹⁰ e tigelas envernizadas.¹¹

⁷ Vilma Araújo, doutora em Tecnologia de Alimentos.

⁸ Ariovaldo Franco, *De caçador a Gourmet*, p.21.

⁹ Henrique Carneiro, *Comida e Sociedade*, p.125.

¹⁰ Palitinhos de bambu utilizados como “talheres”.

¹¹ Ornellas, Lieselotte Hoeschl, *A alimentação através dos tempos*.

A história da alimentação não é somente a dos alimentos e tampouco se restringe a um discurso gastronômico. O comportamento alimentar indica que o sabor é o principal determinante na escolha do consumo. Nos dias atuais, o consumidor já considera a alimentação saudável como um fator importante para a escolha dos alimentos. No entanto, apesar de se preocuparem com a saúde, optam por alimentos baseados, primeiramente, no seu sabor.¹²

Brillat-Savarin,¹³ define a gastronomia como “o conhecimento fundamentado de tudo o que se refere ao homem, na medida em que ele se alimenta. Seu objetivo é zelar pela conservação do homem, por meio da melhor alimentação possível.”

Este conceito pode ser relacionado ‘a ciência da nutrição. Onde podem-se integrar os princípios práticos da gastronomia, principalmente relacionados ao sabor de nutrir o paladar, o prazer gustativo e não o cumprimento de uma penitência.

Em um estudo¹⁴ destinado a avaliar a prática da gastronomia na elaboração e apresentação de preparações em um restaurante tipo *buffet* a quilo, Maria Alice Altenburg aplicou uma escala hedônica, para medir a palatibilidade das refeições consumidas. Índices acima do limite de aceitabilidade foram expressos.¹⁵

As refeições que obtiveram os maiores índices de palatibilidade foram classificadas como nutricionalmente completas (carnes, cereal e/ou leguminosas e/ou massas e saladas). No entanto, eram compostas de preparações fritas, empanadas e a base de creme, ou seja, altamente calóricas e ricas em gordura, o que prejudica a saúde do indivíduo.

A gordura, especialmente a saturada, encontrada principalmente em ovos, carnes e laticínios, eleva os níveis de colesterol no sangue. Isto, por sua vez, aumenta a probabilidade do colesterol obstruir as artérias (arteriosclerose) o que

¹² Revista Nutrição em Pauta, nº55

¹³ Brillat-savarin, A fisiologia do Gosto. 1975-1826.p.57.

¹⁴ Revista Nutrição em Pauta, nº55, A importância da Gastronomia na Elaboração de Dietas.

¹⁵ Palmer & Leontos, 1995. p.1.418.

aumenta o risco de doenças da artéria coronária, ataques cardíacos, derrames cerebrais e morte precoce.¹⁶

Em Las Vegas,¹⁷ pesquisadores desenvolveram um projeto em que o foco foi treinar os *chefs* de restaurantes para empregarem suas aptidões culinárias no desenvolvimento de preparações saborosas com baixo teor de gordura. Obteve-se um forte apoio da mídia para incentivar a participação dos *chefs*, bem como utilizou-se técnicas de motivação para envolvê-los no projeto. Esta intervenção demonstrou que, a longo-prazo, a educação nutricional para *chefs* pode ser a chave para mudanças no menu dos restaurantes.

É um desafio profissional encontrar maneiras de cozinhar pratos saborosos em um estilo que contemple baixo teor de gordura e que, dessa forma, promova saúde e prazer. O emprego de alimentos adequados, a modificação, criação e recriação de novas receitas, assim como a substituição de produtos por outros com baixo teor de gordura, a utilização de especiarias, condimentos, técnicas de cozimento e utensílios apropriados, são métodos que podem ser empregados para atingir este objetivo.

“Ler, olhar, pressentir, cheirar, apalpar com o garfo, mexer, sentir a textura, morder, salivar, provar, saborear, são movimentos de uma sinfonia complexa que celebra o prazer da mesa.”¹⁸

Como definir o sabor? Pode-se dizer que ele é formado por um conjunto de elementos que permitem identificar um alimento.¹⁹

As forças que condicionam o gosto ou a repulsa por determinados alimentos diferem de uma sociedade para outra. Ou seja, os hábitos culinários de uma nação não decorrem somente do mero instinto de sobrevivência e da necessidade do homem de se alimentar. São expressão de sua história, geografia, clima, organização social e crenças religiosas.

¹⁶ www.hcanc.org.br

¹⁷ Palmer & Leontos, 1995. p.1.418.

¹⁸ Lúcia Nascimento e Edir Silva, O Banquete dos Sentidos, p.7.

¹⁹ Brillat-Savarin, A fisiologia do gosto.

O gosto é, portanto, moldado culturalmente e socialmente controlado. Os gostos alimentares têm raízes profundas na identidade social dos indivíduos, decorrem da interiorização de regras e de restrições, desde a mais tenra infância. Raramente se percebem os gostos de forma isolada: eles são geralmente associados aos aromas e sua percepção depende de vários fatores, entre os quais a aprendizagem.²⁰

A aprendizagem do sabor é um conceito particularmente para a dietoterapia, porque ela ensina que é possível adquirir o gosto por um alimento. Graças à experiência repetida da ingestão de alimentos é que se cria uma associação inconsciente entre as características essenciais de um estímulo alimentar e as conseqüências nutricionais que seguem sua ingestão.²¹

Esta aprendizagem pode perfeitamente ser realizada após a ingestão isolada de um alimento: se a ingestão for seguida de uma doença digestiva o alimento será recusado na próxima apresentação.

Assim como à aprendizagem, a sensação do gosto está relacionada à fome e ao apetite, que são processos bem diferentes. Fome é a *necessidade* do alimento. É uma reação física, ou seja, mudanças químicas que acontecem no corpo devido à diminuição natural do nível de açúcar no sangue depois de algumas horas após comer. É um mecanismo instintivo e protetor que avisa quando o corpo precisa de combustível para funcionar bem. Apetite é o *desejo* do alimento. É uma reação sensorial e psicológica que estimula uma resposta involuntária: salivação, contração do estômago. É uma resposta condicionada ao alimento.²²

A partir das definições acima, infere-se que o prazer esta particularmente ligado ao apetite. É ele que atribui ao alimento seu valor simbólico e cria a memória gustativa, formada pela associação da comida e da sensação vivenciada em um dado momento. Assim, o homem busca reviver emoções do passado por meio de um determinado alimento ou preparação. Pelo mesmo motivo, aquele doce feito

²⁰ Revista Nutrição em Pauta, nº 43

²¹ Krause e Mahan, Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, p. 7

²² Themis Silveira Dovera, nutricionista.

pela avo e tão especial e difícil de se encontrar sabor parecido, por todo valor emocional agregado a ele.

Assim sendo, alimentar-se não é apenas um gesto automático que busca a saciedade pura e simples ou, ainda, o ato passivo de mastigar, engolir e digerir. A emoção que antecipa a comida e o prazer de comer, resultante do sabor natural dos alimentos e do valor subjetivo da alimentação, são elementos essenciais na absorção dos nutrientes, contribuindo para o bom funcionamento do organismo.

A Gastronomia é uma das manifestações culturais mais expressivas. Mesmo no período anterior ao aparecimento do termo, os hábitos alimentares já revelavam a cultura e os costumes das sociedades e exprimiam a função social da alimentação. Desde os banquetes romanos, com a liberação dos prazeres, até os dias atuais, tendo as redes de *fast food* como as maiores representantes do ritmo de vida pós-industrialização. A Gastronomia universaliza a troca humana e o convívio entre culturas, costumes e hábitos distintos. Trata-se de um dos campos mais globalizados atualmente.

1.2. A Industrialização e o *Fast Food*

*“A existência humana não mais é incorporada num universo significativo, mas resulta numa atitude instrumental reforçada e interiorizada por um sistema social baseado na funcionalidade, na eficácia, na produtividade e no lucro”.*²³

Meados do século XIX as famílias abastadas viajavam por toda Europa, e passavam temporadas em estações de águas, nas montanhas, ou em praias, conforme a época do ano.

As grandes rotas marítimas e as ferrovias, associadas a nova tecnologia da conservação de alimentos, revolucionaram a alimentação diária dos europeus e americanos.

²³ Dicionário de Ciências Sociais, p. 1100

Os progressos da zootecnia, da pasteurização, da técnica de conservação em lata e por refrigeração ou congelamento, transformaram radicalmente o mercado de alimentos e seu sistema de distribuição. Simultaneamente, o equipamento das cozinhas evoluiu.

Os utensílios de cozinha passaram por grandes transformações. Muitas empresas metalúrgicas começaram a produzi-los, substituindo o cobre por alumínio, níquel e metal inoxidável. O vidro, a porcelana, a cerâmica e outros materiais resistentes ao calor foram também aperfeiçoados. Todas essas inovações atingiram os lares no século XX, atuando como um importante fator de mudanças dietéticas.²⁴

Outro elemento que influenciou tais mudanças foi a guerra. Não só por provocar carências e fome, como por promover mudanças de hábitos e adoção de novos tipos de alimentos, como o açúcar, que invadiu todos os níveis de consumo mundial, depois da guerra.

Durante esse período, leite, ovo, grãos, frutos etc. foram dissecados, desdobrados em componentes que os integram, depois reagrupados, reintegrados em seus elementos básicos, para constituírem dietas habituais. E assim, vieram integrar diversas formas de produtos acabados e oferecidos ao mercado. Deste modo, os hábitos alimentares foram se modificando e se ajustando aos conceitos científicos que seguem evoluindo.²⁵

Os Estados Unidos figuram como o maior expoente do modo de vida capitalista e seus modelos são reproduzidos por diversas nações, principalmente no Ocidente. O padrão alimentar daquele país, fundamentalmente baseado na substituição de carboidratos complexos, como o amido, por carboidratos simples, como açúcares e gorduras, é simbolizado pela expansão das redes de *fast food*, dito imperialismo alimentar.

O *fast food* promove a difusão de comidas (hambúrgueres) e bebidas (refrigerantes) tipicamente capitalistas, de produção em massa, e de baixo valor

²⁴ Lieselotte Hoeschel Ornelas, Alimentação através dos tempos.

²⁵ Dra. Lieselotte Hoeschel Ornelas – Revista Nutrição em Pauta, n.º 43, julho 2001.

nutricional. Assim, aplica o princípio descrito na lógica do taylorismo²⁶, baseado na introdução do sistema de produção em cadeia, com equipe reduzida, baixos salários, equipamentos adaptados e procedimentos padronizados. Objetiva-se alcançar a velocidade de produção, para atender a velocidade de consumo, em um ciclo vicioso incentivado pelo sistema em questão.

O *fast food* simbolizou o emprego dos preceitos acima descritos, ou seja, da divisão, da racionalização do trabalho para a preparação de refeições servidas em restaurante, provocando um fenômeno de produção e consumo em série, homogeneizante e padronizante.

O sucesso do *fast food* deve ser considerado, portanto, expressão de um fenômeno amplo, ou seja, a *McDonaldização*²⁷ da própria sociedade. Por *McDonaldização* entende-se o processo pelo qual as cadeias de restaurantes de *fast food* acabaram, sob vários aspectos, por influenciar diversas áreas da sociedade, como a educação, o trabalho, a política, a vida social ou mesmo a familiar, tanto nos Estados Unidos como, de forma crescente, no resto do mundo. Essa influência passa por uma aplicação a esses domínios dos princípios inerentes à organização dos McDonalds: eficiência, calculabilidade, previsibilidade e controle através da automação. Aspectos que padronizam os comportamentos e apenas podem ser aplicados se todas as atividades forem organizadas de uma forma totalmente racional e rotineira.²⁸

O conceito de *McDonaldização* engloba muito mais do que o alto grau de racionalização desenvolvido pela empresa McDonald's. Tomando-a como paradigma do processo de maximização da produtividade, George Ritzer identifica suas manifestações nos mais variados setores da atividade humana. O conceito de

²⁶ A Rede McDonald's não é pioneira do gerenciamento científico, mas desde a fundação de seu primeiro estabelecimento em Pasadena, na Califórnia, em 1937, a empresa soube aperfeiçoar os princípios da racionalização do trabalho enunciados por Frederick Taylor e por Henry Ford.

²⁷ Termo usado por Ritzer, neologismo que encontrou rápida e ampla utilização.

²⁸ Featherstone, A globalização da Complexidade: pós-modernismo e cultura de consumo.

McDonaldização da sociedade impõe-se com um mesmo modo de pensar, reduzindo a sociedade a um Os paladar. Tudo em função do mercado.²⁹

Eric Schollosser, em seu livro Pais Fast Food, descreve, dentre outros, dois grandes males da disseminação das redes fast food nos Estados Unidos, o que pode ser estendido para os outros países em que essas redes se estabeleceram. São eles: a exploração da mão-de-obra e o incremento da obesidade infantil.

A força de trabalho utilizada nas redes fast food, em geral, é formada por jovens de classe baixa. Isso não seria visto como um problema se houvesse treinamento e remuneração adequados para esses indivíduos, que são contratados para realizar tarefas desestimulantes, que não requerem nenhuma habilidade específica. Por isso, são mal remunerados e não têm oportunidades de ganho no que diz respeito ao aprendizado de uma profissão. Conseqüentemente, a desigualdade social nesses países tende a aumentar, diminuindo as oportunidades de ascensão dos trabalhadores.

O principal alvo das redes fast food são adolescentes e crianças. Uma grande quantidade de propaganda é direcionada a esse público, que se encanta com os jogos e brinquedos oferecidos pelos estabelecimentos e não se preocupa com a qualidade nutricional ou até com a higiene durante a preparação das refeições. Como resultado, eles internalizam hábitos alimentares inadequados, que praticarão ao longo de suas vidas, o que aumenta a probabilidade de se tornarem crianças, e possivelmente, adultos obesos e sedentários.

Por outro lado, a adoção de dietas para o emagrecimento induz, cada vez mais, a compor um repertório de alimentos proibidos ou desaconselhados, desestimulando assim a comensalidade em família. Com o tempo, o comer tende a se transformar em ato solitário, tanto pelo fato de as pessoas terem que optar por dietas particulares, por problemas de saúde, quanto pela falta de compromisso com as refeições imposta pela mudança de hábitos alimentares advinda do modo de vida capitalista.

²⁹ Frei Betto, escritor consagrado, é jornalista, antropólogo, filósofo e teólogo.

Com os novos hábitos alimentares estabelecidos pelo *fast food*, pode-se enumerar algumas mudanças como:

- Desritualização da refeição.
- Referência enfática ao tamanho e à quantidade dos produtos vendidos, quase nunca à qualidade.
- Esvaziamento da refeição de seus elementos de ritual de comunicação e intercâmbio humano, transformando-se esta em mera operação de reabastecimento.

O continente europeu demonstra maior oposição a essas mudanças. Exemplo disso, foi o protesto ocorrido na *Piazza di Spagna*, em Roma, quando o *McDonalds* tentou abrir sua primeira lanchonete no local. Milhares de pessoas compareceram a manifestação em defesa da manutenção da culinária local mediante a invasão do maior ícone das redes fast food em um dos pontos mais tradicionais da cultura italiana. Apesar da oposição, a rede conseguiu instalar-se no local.

A quem diga que o protesto resultou de um fricote do estilista italiano Valentino, pois a lanchonete localizava-se no andar de baixo do seu ateliê e deixava suas criações “engorduradas”. No entanto, o fato relevante desse acontecimento e que o jornalista Carlo Petrini atribuiu uma conotação política a agitação de Valentino e fundou o movimento slow food em oposição ao estilo de vida fast food e a mcdonaldizacao da sociedade. (capitulo 3).

2- CAPÍTULO

NUTRIÇÃO

2.1. Nutrição e Padrões Alimentares

A Nutrição estuda o alimento e sua relação com o bem-estar do corpo humano. Ela inclui o metabolismo dos alimentos, seu valor nutritivo, as necessidades quantitativas e qualitativas dos alimentos nas diferentes idades e diferentes níveis de desenvolvimento e os fatores econômicos, psicológicos, sociais e culturais que afetam a seleção e a ingestão de alimentos.³⁰

E' a ciência e a arte de se utilizar as dietas e de aplicar os conhecimentos fundamentais da nutrição e do metabolismo em diversas condições de saúde e de enfermidade. Como ciência, ela emprega o conhecimento da composição dos alimentos e das necessidades nutricionais do homem para a manutenção de suas funções e para o crescimento e renovação de seus componentes. Como arte, planeja e prepara as dietas para que os indivíduos aceitem ingerir o alimento e sigam o programa dietético.³¹

Hábitos alimentares: resultam da resposta do indivíduo ou de grupos às pressões sociais e culturais sobre a seleção, consumo e utilização de parte das reservas alimentares disponíveis.³²

Os hábitos alimentares são desenvolvidos pelos alimentos disponíveis. O alimento utilizado como forma de punição pode levar a uma permanente rejeição do alimento, como por exemplo quando uma criança é forçada a ingeri-lo. Como os padrões alimentares são aprendidos na infância e na adolescência, isto pode ter implicações importantes na saúde a longo prazo em termos de prevenção de doenças crônicas como as cardiopatas e alguns cânceres. Por isso, deve-se cuidar

³⁰ Krause e Mahan, Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, p. 7.

³¹ Turner, Handbook of Diet Therapy.

³² Krause e Mahan, Alimentos, Nutrição e Dietoterapia, p. 14.

para que as refeições representem momentos de prazer e satisfação, uma oportunidade para o estabelecimento de uma canal de comunicação entre os membros de uma família ou grupo social. As refeições não devem ser impostas como uma obrigação, assuntos desagradáveis devem ser tratados em outro momento.³³

As alterações dos hábitos alimentares são motivadas pelos padrões morais, conveniências sociais, sanções científicas ou alterações forçadas por circunstâncias físicas, tais como as pressões do tempo, fracasso nas colheitas, ou diminuição da capacidade de aquisição dos indivíduos, grupos ou nações que podem ser resultantes de uma guerra.

“Os hábitos alimentares não estão ligados somente às necessidades biológicas, mas servem para estabelecer fronteiras entre classes sociais, regiões geográficas, nações, culturas, sexo, estágios do ciclo de vida, religiões e profissões, para distinguir rituais, tradições, festivais, estações do ano e horas do dia.”³⁴

A comida altera as emoções por seu significado social e suas propriedades sensuais. Para muitos os prazeres advindos da comida representam o ápice das suas experiências sensuais diárias. O ato de tocar, cheirar, preparar, levar a boca, mastigar e engolir a comida são experiências sensuais que podem evocar emoções únicas, no nível consciente ou inconsciente.

Finalmente, a alimentação promove experiências intensamente emocionais que misturam sensações e sentimentos que vão desde a repugnância, o ódio, o medo e a raiva ao prazer, a satisfação e ao desejo.

A nutrição e a gastronomia são ciências que se complementam e em conjunto melhoram a qualidade de vida, pois conferem hábitos saudáveis e prazer ao ato de se alimentar.

³³ Coates, Cheryl and Petersen, Promoting Adolescent Health.

³⁴ Deborah Lupton, Food, the body and the self, p.29.

Estudos científicos indicam que a alimentação influencia decisivamente a saúde do homem, por relacionar-se com a nutrição, sobrevivência, desempenho na vida e conservação da espécie, além de ser apontada como um dos fatores mais importantes para a longevidade com qualidade de vida.

O grande aumento da obesidade em consequência do estilo de vida da sociedade moderna contribui para que os dados apontem a alimentação como principal fator para o crescimento desse número.

A anorexia e a bulimia tornaram-se enfermidades paradigmáticas da infelicidade com relação à alimentação. A prática de dietas e regimes estendeu-se como nunca perante as populações.

Sendo assim, é essencial que a importância da nutrição para a gastronomia, assim como a importância da gastronomia para a nutrição sejam reconhecidas. Além de despertar para a segurança alimentar, atualmente as pessoas têm maior consciência de que habilidade e arte em cozinhas, uso de ingredientes, apresentação e paladar necessitam do acompanhamento técnico de procedimentos que garantam ao alimento o que os consumidores esperam, merecem ou consideram importante.³⁵

Do mesmo modo, para uma alimentação balanceada, a composição química do alimento não é suficiente para produzir no homem vontade de se alimentar, é preciso tornar os alimentos atraentes ao consumo, função mais intimamente ligada a área da gastronomia.

Os conhecimentos da área de gastronomia são de extrema valia e aplicabilidade para o nutricionista tanto para o atendimento clínico, fazendo as adequações necessárias ao cliente, bem como para as áreas institucional e hospitalar. A recíproca é verdadeira para o gastrônomo, que deve contar com os conhecimentos do nutricionista para tornar suas preparações mais saudáveis, nutritivas e harmoniosas.

³⁵ Revista do Conselho Federal de Nutricionistas, ed. nº05.

Ainda, a união dessas duas ciências proporciona a esses profissionais uma maior conscientização do que o alimento representa para o homem, não só como fonte de saúde e nutrição, mas como um importante fator de conagraçamento, prazer e convívio.

3- CAPÍTULO

O MOVIMENTO *SLOW FOOD*

Como resultado de um processo de amplas relações sociais, cada vez mais, o homem deixa de ser percebido como um ser essencialmente biológico para ser concebido segundo uma visão mais abrangente, onde os processos sociais, históricos e culturais são considerados.

No entanto, no que tange a qualidade de vida, nota-se que não há um consenso em torno de sua definição, o que induz muitos estudiosos a empregar o termo “qualidade de vida” de forma reduzida e indiscriminada³⁶, desconsiderando sua riqueza e complexidade. Geralmente, associando-o ao conceito restrito de saúde, no sentido de ausência de doenças e de bem-estar físico.³⁷

Esta visão assumiu uma postura eminentemente individualista e biologicista no qual elaborou-se o conceito de vida fisicamente ativa independentemente de uma análise cultural, econômica e política, desconsiderando as contradições estruturais que limitam as oportunidades de diferentes grupos sociais.

A qualidade de vida deve ser entendida enquanto fenômeno que se inter-relacionam com as diversas dimensões do ser humano. Na busca de uma concepção mais abrangente, tem-se destacado o caráter objetivo e/ou subjetivo e multidimensional nestas definições.³⁸

Neste sentido, a Organização Mundial de Saúde definiu qualidade de vida como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive, considerando seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.³⁹

³⁶ (Minayo, 2000; Pires et al.,1998)

³⁷ (Fleck *et al.*, 1999).

³⁸ (Fleck et al., 1999; Assumpção et al.,2000; Minayo et al.,2000).

³⁹ (Fleck et al., 1999)

Os Parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, inserção social, liberdade, solidariedade, espiritualidade, realização pessoal) e objetivos (satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade: alimentação, acesso à água potável, habitação, trabalho, educação, saúde e lazer) se interrelacionada dentro da cultura para constituir a definição atual de qualidade de vida.

Os conceitos acima, também devem ser aplicados a alimentação. Primeiramente, pela igual necessidade de inseri-la em um contexto amplo de subjetividade (como os rituais, o prazer e as manifestações de sociabilidade associados a refeição). Em segundo lugar, por contribuir essencialmente para a própria qualidade de vida do ser humano, mais uma vez pelas questões subjetivas e objetivas relacionadas a ela.

Foi por meio da aplicação desses conceitos que surgiu o movimento *slow food*. Pretende-se associar qualidade do processo alimentar à qualidade de vida, melhorando assim a qualidade de vida do homem. Esta é uma atitude de crítica às condições da vida moderna e ao lugar reservado, por ela, à alimentação

Historicamente, a partir do século XIX, a tendência do homem de viver em aglomerações urbanas intensificou-se. As práticas agrícolas diárias foram sendo substituídas pelas atividades comerciais, nas vilas e cidades e, mais tarde, pelas atividades industriais.

Todas essas mudanças, juntamente com a corrida pela conquista de novas tecnologias fizeram com que o homem colocasse suas relações interpessoais em segundo plano em favor de uma promissora modernidade.

A sociedade capitalista moderna enfatiza o consumo, a competitividade e o individualismo. E a era da globalização, são tempos de produtividade e rapidez. As informações são geradas e precisam ser transmitidas, não ha tempo a perder.

Dentro dessa nova perspectiva, os hábitos alimentares das famílias modernas se modificaram. Devido ao pouco tempo disponível para o almoço, o homem passou a procurar lanchonetes ou restaurantes *fast food* para se alimentar. À noite cada membro da família tem um horário diferente para chegar a casa. Consequentemente, cada um faz sua refeição separadamente ou o fazem em frente a TV, assistindo a seu programa favorito. Em tempos de tanta pressa, é preciso muita persistência, assertividade e disposição para que a família se reúna e efetivamente desfrute dos benefícios nutricionais e emocionais que devem acompanhar as refeições.

Com o declínio do ritual das refeições, substâncias de ingestão oral, como cigarros, balas, álcool, refrigerantes e chicletes se popularizaram. Tais substâncias não são consideradas alimentos, são apenas destinadas a estimulação oral e não possuem nenhuma propriedade nutritiva ou amenizam a fome.⁴⁰ A perda nutricional é clara, a falta de balanceamento das refeições oferecidas pelos *fast food* só prejudica a saúde do indivíduo, principalmente se consumidas com frequência.

No entanto, a perda emocional não é facilmente notada, pois os valores ditados pelo atual ritmo de vida se sobrepõem aos laços que devem ser fortalecidos durante as refeições. Ainda, as crianças estão crescendo sem passar por esse ritual de conagração e união. Assim, não compreendem a importância desses eventos do cotidiano.

A comida é a base dos eventos sociais, a começar pelas relações familiares. Ela marca os ritos de passagem, como Natal e Ano Novo, datas comemorativas, religiosas ou não, festejos e mudança de estações. Para a maioria dessas datas, há uma preparação especial e particular nas diferentes famílias, comunidades, sociedades e culturas em todo o mundo.

Os rituais da alimentação e outras atividades que envolvem o alimento funcionam como um mecanismo de integração de toda a comunidade. As pessoas que compartilham uma refeição compartilham a mesma comunidade: elas se tornam

⁴⁰ Deborah Lupton, *Food, the body and the self*, p. 23.

membros de uma mesma cultura alimentar. Além de demarcar as diferenças culturais, o alimento também fortalece a identidade do grupo.⁴¹

Fundada em 1986, a associação italiana *Slow Food* busca a proteção ao direito dos prazeres do paladar, em oposição ao atual ritmo de vida estressante e seu subproduto, o *fast food*. Tal defesa se dá por meio da conscientização dos produtores de alimentos, donos de restaurante e consumidores de que o ato de alimentar deve ser respeitado em sua representatividade social, tradição e qualidade nutricional.⁴²

Em 1989, no Opera Comique, Paris, o movimento foi reconhecido internacionalmente. Em 9 de novembro desse ano, foi assinado o Manifesto Oficial do Movimento Internacional Pela Defesa e Pelo Direito ao Prazer de Viver. Contou com o apoio de representantes da Alemanha, Argentina, Áustria, Brasil, Dinamarca, Espanha, Estados Unidos, França, Holanda, Hungria, Itália, Japão, Suécia, Suíça, e Venezuela. Abaixo, uma cópia do manifesto:

“Nosso século foi iniciado e se desenvolveu sob o signo da civilização industrial, que primeiro, inventou a máquina como meio de produção e depois, a transformou em modelo para a vida.

Nós fomos escravizados pela velocidade e sucumbimos pelo mesmo insidioso vírus: a vida apressada, que provoca uma ruptura dos nossos hábitos, invade e perverte a privacidade de nossos lares, nos forçando a comer *Fast Foods*.

Para fazer jus à espécie, o Homo Sapiens deveria se livrar dessa velocidade, antes que ela o leve ao risco de extinção.

Uma defesa firme e suave dos prazeres materiais mais básicos é a única forma de resistência, frente à imposição dessa 'vida apressada'.

Alguma dose apropriada de prazer sensual, com apreciação lenta, nos preservará do contágio por este vírus, o frenesi pela busca da eficiência.

Nossa linha de defesa deve começar pela mesa com o *SLOW FOOD*. Vamos nos deixar redescobrir os sabores das cozinhas regionais e banir os efeitos degradantes do *fast food*.

⁴¹ Deborah Lupton, *Food, the body and the self*, p. 25.

⁴² www.slowfood.com

Em nome da produtividade, essa vida apressada mudou nossa maneira de viver, ameaçando nosso ambiente e nossa paisagem. Portanto, o *SLOW FOOD*, agora, é a nossa única e verdadeira resposta a este dilema.

E é dessa cultura que esse manifesto trata: desenvolver o paladar e qual a melhor maneira para isso senão trocar experiências, em nível mundial, além de conhecimento e contribuição em projetos?

SLOW FOOD é a garantia de um futuro melhor.

SLOW FOOD é uma idéia que precisa de um plantel qualificado para seu suporte, nos ajudando a tocar o projeto na velocidade (lenta) de um movimento de âmbito mundial, com um caracol como símbolo”.

O *slow food* possui representação em 48 países. Atualmente, conta com cerca de 77.000 membros, sendo que, metade desses se encontram na Itália. Possui também a Editora Slow Food, especializada em turismo, alimentação e vinhos.

No ano 2000, foi criado o *Slow Food Award for the Defense of Biodiversity* (Prêmio *Slow Food* pela defesa da Biodiversidade), com o objetivo de incentivar a pesquisa, documentação, produção e popularização do movimento que favoreçam a biodiversidade e o campo agro-industrial.

Exemplo disso foi a premiação ocorrida no dia 09 de novembro de 2003. A União das Aldeias Krahô, do Estado do Tocantins, recebeu, em Nápoles - Itália, o prêmio *Slow Food* pela Defesa da Biodiversidade. O prêmio, no valor de 3,5 mil Euros, foi concedido em função do resgate feito, pelos Krahô, de uma variedade de milho tradicional daquela comunidade, perdido na década de 70 em função da substituição da sua agricultura tradicional por outras alheias à sua cultura. A associação indígena conquistou também o prêmio especial do júri no valor de 7,5 mil Euros.

Um outro projeto do movimento é a *Ark of Taste* (arca dos sabores), que consiste em redescobrir, identificar e catalogar “sabores esquecidos”, ou seja, produtos, pratos e animais que estejam ameaçados de “extinção” e assim supervisionar sua produção e extração em equilíbrio com a natureza para que sejam utilizados no mercado de forma consciente. O movimento oferece assistência técnica e recursos para pequenos produtores em todo o mundo.

Os núcleos onde realizam-se os encontros em defesa do movimento são chamados *convivia* (plural de *convívio*, em latim). Seus associados lá se reúnem para eventos como degustações, cursos de culinária, palestras ou encontros sociais, num esforço para proteger a tradição culinária de cada país, região ou cidade.

Como parte da filosofia do movimento Slow food encontra-se a busca de três características consideradas essenciais para a retomada da qualidade de vida do homem. São elas:

1) Exaltação a Morosidade: consiste em respeitar as duas grandes qualidades do Caracol destacadas por Francesco Angelita⁴³ em 1607:

“O Caracol é devagar para nos ensinar que seres humanos com pressa são tolos e sem consideração;”

“Por carregar sempre sua casa nas costas, eles estão sempre se sentindo em casa, onde estiverem.”

Essas características vêm associar a calma, a tranquilidade e a capacidade de adaptação a qualidade de vida.

2) Exaltação ao Descanso

'Deixe-nos examinar o tempo enquanto escrevemos este texto. Deixe-nos mudar as palavras antes que elas se tornem impróprias... Nossa exaltação ao descanso não é uma homenagem aos preguiçosos ou dorminhocos, mas para os quase neurotizados. Eles simplesmente não apreciam o descanso...'

Esse segundo “mandamento” do slow food nos remete a necessidade que se tem em gastar tempo para que as sensações sejam usufruídas na sua totalidade.

⁴³ Giovanni Francesco Angelita de Aquila, Naturalista do sec. XVI, escreveu o primeiro livro inteiramente dedicado ao caracol. Seu foco principal está nas lições que o homem deve apreender da vida silenciosa dos caracóis.

3) Exaltação a Hospitalidade

A hospitalidade esta intimamente ligada à alimentação. O ato de alimentar-se não é apenas um ato de nutrição, é algo que envolve todo um ritual em que a cultura e tradições de uma família, grupo, comunidade ou sociedade são preservados. E para que este ritual proporcione prazer e satisfação deve estar cercado de todos os cuidados de que dispõe a hospitalidade.

Por meio da divulgação dessa filosofia e através da busca pelo equilíbrio entre o respeito e a troca com a natureza e o meio-ambiente os “eco-gastrônômos”, autodenominação dos participantes do movimento, pretendem conquistar cada vez mais adeptos na luta para recuperar a qualidade de vida perdida em meio aos avanços da modernidade.

Iniciado com o objetivo de se contrapor as redes de alimentação fast food, o Slow Food tomou dimensões maiores passando a configurar como movimento filosófico e comportamental de combate ao ritmo acelerado do estilo de vida das grandes cidades, ditado pelo modo capitalista. Os membros do movimento defendem a inter-relação entre comida, saúde e cultura. Ou seja, a saúde do homem depende da sua alimentação, que por sua vez, e baseada nas tradições culturais e alimentos disponíveis na região onde vive. Se as tradições são quebradas e os alimentos extintos, os hábitos se modificam prejudicando a saúde do indivíduo, principalmente se essas mudanças forem dramáticas.

Um dos grandes pontos de defesa do movimento e a alimentação sem pressa, um culto ao prazer em favor de uma vida mais saudável. Alguns médicos afirmam que a filosofia do comer sem pressa não tem nenhum respaldo científico, pois não ha evidencias de que comer com pressa traga prejuízos a saúde. Essa afirmação faz sentido ate o ponto que o indivíduo que come apressadamente não ira sofrer nenhuma congestão, gastrite ou câncer. No entanto, ele provavelmente, sentira o estômago inchado e comera mais do que o necessário, prejudicando o prazer e a satisfação que a refeição poderia ter lhe proporcionado. Mais do que isso, essa atitude e reflexo da atual vida estressante. O movimento deve ser analisado

como meio de se alcançar melhor qualidade de vida, não do ponto de vista simplista de uma atitude que busca apenas o bem estar físico imediato.

Críticos do slow food afirmam que seus seguidores são elitistas esnobes, que dispõem de muito tempo e dinheiro para gastar em refeições caras que duram mais de três horas, enquanto as pessoas que não tem como financiar esses eventos são excluídas do direito ao prazer. Por sua vez, os seguidores defendem o movimento por meio da afirmação de que o fato de ser financiado pela classe alta e apenas o primeiro passo no esforço para que os alimentos orgânicos e produtos artesanais sejam produzidos em larga quantidade, tornando-se mais disponíveis no mercado, mais baratos e conseqüentemente mais acessíveis aos menos abastados. Classificar o movimento como elitista e uma atitude precipitada, pois seu objetivo e impulsionar uma mudança significativa nos hábitos alimentares dominados pelo fast food, o que representa um longo e árduo processo.

Alem disso, não é por falta de dinheiro que uma pessoa não possa diferenciar uma comida boa, nutritiva e palatável de um alimento altamente processado, de baixo valor nutricional e sem sabor, mesmo que ela não utilize esses termos. O movimento incentiva o cultivo e o preparo sazonal de alimentos frescos em uma tentativa de preservar a natureza, e as tradições culinárias das diferentes culturas nas suas origens, da forma mais simples possível, não de uma maneira elitista.

Preservar produtos regionais e culturas por meio da busca de um mercado para inseri-los, consiste no diferencial de sucesso do movimento slow food. E uma forma de utilizar o comercio e a comunicação de massa como ferramentas na recuperação da diversidade cultural e biológica.

O slow food já realizou conquistas significantes na busca de seus objetivos, dentre elas:

- A formação de “bancos de sementes” de alimentos ameaçados de extinção;
- Promoção de cursos de conscientização de consumidores sobre os riscos da alimentação fast food, da monocultura e do agro-negócio;

- Realização de projetos políticos que preservam as fazendas familiares;
- Incentivo a produção de produtos orgânicos;
- Oposição aos produtos geneticamente modificados;
- Oposição ao uso de pesticidas e agrotóxicos;
- Incentivo a compra de alimentos produzidos regionalmente de maneira natural.

Alem da sua importância estratégica na busca por uma vida mais saudável, a divulgação de Movimentos como o *slow food* e extremamente importante como uma tentativa de se evitar a perda do caráter social inculcido no ritual das refeições. Se o desconsiderarmos, a responsabilidade pela promoção da saúde física e emocional torna-se um problema de ordem individual, quando, na verdade esta é uma questão eminentemente coletiva.

O movimento *slow food* faz um convite para viver a vida com um pouco menos de pressa e muito mais significado. As reuniões a mesa são cheias de representação e importância para quem participa delas. Comer bem é sentir o sabor dos alimentos, com tempo e paciência. Assim, as refeições poderão ser preparadas com calma e a escolha dos alimentos será mais consciente, por consequência, mais nutritiva. Como dito anteriormente, um ambiente descontraído e harmonioso favorece a absorção dos nutrientes dos alimentos. No entanto, em um encontro como este não é apenas a comida que alimenta, as trocas que ocorrem durante as refeições nutrem as relações interpessoais, tão importantes para a saúde emocional do homem.

O *slow food* é um movimento hedonista que alia a defesa da natureza à filosofia do prazer, sempre em busca de uma melhor qualidade de vida em equilíbrio com o meio ambiente, individual e socialmente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os hábitos alimentares resultam da resposta do indivíduo ou de grupos às pressões sociais e culturais sobre a seleção, consumo e utilização de parte das reservas alimentares disponíveis.

As alterações dos hábitos alimentares são motivadas pelos padrões morais, conveniências sociais, sanções científicas ou alterações forçadas por circunstâncias físicas, tais como as pressões do tempo, fracasso nas colheitas, ou diminuição da capacidade de aquisição dos indivíduos, grupos ou nações que podem ser resultantes de uma guerra ou de uma crise econômica.

As importantes mudanças ocorridas nas últimas décadas, com a acentuada internacionalização do comércio e da cultura mundiais, incluem alterações nos hábitos alimentares tanto no aspecto da diversificação dos produtos consumidos como no das formas sociais desse consumo.

Hoje se faz necessário, que a gastronomia esteja aliada a nutrição, proporcionando uma alimentação balanceada, o que resultara em melhor qualidade de vida.

Alimentação e cultura são temas que vem preocupando não só os antropólogos como também os estudiosos de nutrição. É uma espécie de alfa e ômega que, investigando o passado, estabelece dados mais seguros para o futuro. Estudos sistematizados da conduta humana em relação à alimentação comprovam que hábito alimentar é uma parte inseparável de uma forma de vida. A evidencia científica do valor alimento não é, geralmente, argumento suficiente para determinar mudanças de hábitos alimentares. Fatores psicológicos são motivações mais fortes e por isso merecem observação e estudo para aplicá-los na educação alimentar.

O movimento slow food vem aguçar a curiosidade do homem em relação aos alimentos, suas formas de plantio e preparo e sua influencia e participação na

cultura de um povo. Na sua raiz, é um movimento político, que requer a conscientização quanto a opção pela compra de certos alimentos em detrimento de outros. Requer ainda o entendimento do valor de compra de um produto fresco, local e não de um produto importado.

Mais importante, é um dos movimentos mais ativos enquanto critica ao estilo de vida frenético imposto pelos tempos de globalização, difundindo uma nova forma de o homem perceber sua cultura; por meio da alimentação. O *slow food* desaprova a globalização como um meio de homogeneizar as culturas mundiais. No entanto, defende a “globalização virtuosa”, uma forma de se utilizar do processo de comunicação para criar novos nichos de mercado para pequenos produtores e assim, transmitir seus ideais.

O movimento abrange questões quanto a qualidade dos alimentos, das preparações e da forma como são consumidos, focalizando a desaceleração do ritmo de vida atual. É dedicar tempo ao ato da alimentação e pensar sobre os alimentos ingeridos enquanto se compartilha as refeições com amigos e familiares. É a busca da convivência sobre a conveniência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSIS**, Maria Alice Altenburg. *A Importância da Gastronomia na Elaboração de Dietas Saudáveis*. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, n. 55, p.58-62, jul/ago.2002.
- BAKER**, Angela Fiorese. *Gastronomia e a sua integração com o turismo e a nutrição*. Monografia do CET, 2003.
- BEZERRA**, Aline Cabral – *Gastronomia na Prescrição de Dietas hospitalares e as influências geradas pela indústria hoteleira*. Monografia do CET (Centro de Excelência em Turismo Unb, 2003.
- CARNEIRO**, Henrique. *Comida e Sociedade - uma história da alimentação*. 1ª ed. Rio de Janeiro, Ed. Campus, 2003.
- FEATHERSTONE**, M. *A globalização da Complexidade: Pós modernismo e cultura de consumo*. Revista Brasileira de Ciências Sociais, n. 32. 1996.
- FLECK**, Marcelo Pio de Almeida, **LEAL**, Ondina Fachel, **LOUZADA**, Sérgio et al. *Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL -100)*. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 21, n. 1, 1999.
- FRANCO**, Ariovaldo. *De caçador a Gourmet - uma história da gastronomia*. 1ª ed., São Paulo, Ed. SENAC, 2001.
- GENTILE**, Marilena. Promoção da saúde (Extraído do site: <http://www.saude.gov.br/programas/promocao/promoc.htm>)
- LUPTON**, Deborah *Food, the Body and the Self*., Sage Publications, London, 1996.
- NASCIMENTO**, Lucia e **SILVA**, Edir Nascimento. *O Banquete dos Sentidos*, Editora Beira, São Paulo, 1ª edição, 1998.
- ORNELLAS**, Lieselotte Hoeschl. *A alimentação através dos tempos*. 2ª ed., Florianópolis, Ed. da UFSC, 2000.
- RITZER**, George, *The McDonaldization of Society An Investigation Into the Changing Character of Contemporary Social Life*, Sage Publications, revised ed. 2000.USA.
- SAVARIN**, Brillat. *A Fisiologia do Gosto*. 1ª ed., São Paulo, Ed. Companhia das Letras, 1995.

SCHOLOSSER, Eric , *Fast Food Nation: The dark side of all-american meal*, The _____Penguin Press, 2001. London.

TEIXEIRA, Paulo César, *Na contramão da comida ligeira*, Revista Extra Classe, ano _____8, n.º 78, dez. 2003.

TURNER, D: Handbook of Diet Therapy. 5th Ed, Chicago, University of Chicago Press, 1970.

VILLARES, Sandra Mara F.,**RIBEIRO**, Maurício Maltez, **SILVA**, Alexandre Galvão da, *Obesidade Infantil e Exercício*, Revista ABESO Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade, n.º 13.

www.nutricaoempauta.com.br

www.slowfood.com