



TRADIÇÃO EM
COMPARTILHAR
CONHECIMENTO

Bee Wilson

Como aprendemos a comer

Por que a alimentação dá tão errado para tanta gente
e como fazer escolhas melhores

Tradução:
Juliana Romeiro

Consultoria:
Flávia Pantoja

Prefácio

TEM GENTE QUE ACHA esse negócio de alimentação muito fácil, outras pessoas têm mais dificuldade. Eu costumava estar do lado errado dessa divisão, e, de alguma forma, para minha própria surpresa e alívio, mudei de time. Este livro é uma tentativa de explorar como a mudança foi possível.

Não é preciso procurar muito para encontrar gente – de todos os tamanhos – que se relaciona com a comida de maneira caótica. Esse caos pode assumir muitas formas: comer compulsivamente, não comer o bastante ou ser extremamente seletivo com os alimentos. Algumas pessoas ficam tão obcecadas com a pureza do que colocam na boca que não conseguem aceitar convites para jantar com os amigos. Tentar controlar sua resposta à comida é uma atividade solitária, considerando que a vida moderna é cheia de comida, real e imaginária. Guloseimas nos tentam perto dos caixas de lojas e mercados; banquetes fictícios nos provocam nos outdoors, nos jornais e programas de culinária na TV.

Embora eu não tenha desenvolvido um distúrbio alimentar completo – ainda que tenha chegado perto –, fui extremamente infeliz no que dizia respeito à minha alimentação por quase uma década, desde a época do colégio até os dias de jovem adulta. Minha aparência provavelmente era normal: um pouquinho acima do peso, não mais que isso. Mas a comida era o meu principal relacionamento, e não era um amor estável e sustentável, ainda que ele tivesse um pouco da emoção de um namoro, sobretudo quando eu me via na cozinha com um naco de massa de pão doce – Falamos de “guloseimas” de um jeito meio sentimental, mas, quando você está preso aos hábitos compulsivos de uma dependência, a sensação não é de prazer. Alguns dias, eu me entregava à tentação. Em

outros, não comia, o que era ainda pior, reprimindo o desejo pelas coisas que eu me proibia.

Felizmente, essa fase da vida agora parece distante. Comer bem – e não estou falando de adotar só comida natural ou de seguir dietas do suco, mas de fazer refeições regulares com comida de verdade, saborosas – já não é mais tão complicado para mim. Agora que estou do outro lado, posso ver que, no período de alguns meses, talvez anos, consegui dominar uma série de habilidades que um dia considerei intransponíveis. Aprendi que não tinha nada de errado em comer algo mais substancial quando estava com fome, mas que também podia parar quando estivesse satisfeita. Minha atração pelos doces diminuiu, e o desejo de legumes e verduras aumentou. Ainda há um monte de coisas que me preocupam e me deixam obcecada, mas, acredite, comida raramente entra na lista. O jantar é só mais uma refeição: apenas o ápice do dia.

Lá em casa, como em muitas, a luta com a comida agora é em relação às crianças. Como mãe que tenta alimentar três filhos de forma saudável, mas sem exagero, às vezes me sinto tão perdida quanto me sentia com minha própria alimentação. Depois da fase do leite (e só isso já foi difícil o bastante), nenhuma das habilidades de dar de comer me veio naturalmente. Como mostrar os benefícios de legumes e verduras para um adolescente irônico de um jeito que não seja contraproducente? O que dizer quando sua filha chega em casa e conta que as amigas pararam de almoçar? Como manter um senso de equilíbrio entre gordura e açúcar sem se entregar por completo às comidas altamente processadas, tão onipresentes hoje?

Na correria da rotina, depois da escola e antes da hora de dormir, preparo uma refeição rápida que espero que agrade a todos. Talvez uma das crianças reclame da beringela grelhada, outra diga que ela é a melhor parte do jantar, e a terceira chore baixinho porque, embora goste de beringela, a sua está encostando num pedaço de frango e, portanto, passou a ser incomível. O ápice do dia? Ainda assim, por comparação, meus filhos não são crianças chatas para comer.

Todos os pais passam por momentos em que consideram simplesmente impossível ensinar uma criança a se alimentar bem; ou pelo menos o filho

deles. Muitos adultos são ainda mais pessimistas quanto à própria habilidade para mudar seu relacionamento com a comida. Mas escrever este livro me ensinou que existe um potencial imenso para melhorar nossos hábitos alimentares. Algumas pessoas podem levar mais tempo que outras, porém aprender a comer melhor – que é muito diferente de fazer dieta – está ao alcance de todos. Talvez o argumento mais forte para se descobrir novas formas de se alimentar seja o prazer. Comer é – ou deveria ser – uma fonte diária de satisfação, e não uma batalha a travar. É bom estar do lado de cá. Espero que você se junte a mim.

Introdução

“Um dos motivos pelos quais gosto de pão com geleia”, disse Frances, “é porque a geleia não escorrega da colher de um jeito esquisito.”

RUSSELL HOBAN, *Bread and Jam for Frances*

MUITAS DE NOSSAS ANSIEDADES com a alimentação se manifestam na busca pela comida perfeita, a que vai curar todos os males. Coma isso! Não coma aquilo! Temos uma obsessão pelas propriedades de diversos ingredientes: proteínas, óleos ricos em ômega, vitaminas. Mas estamos colocando o carro na frente dos bois. Os nutrientes só contam quando a pessoa escolhe um alimento e o consome. *Como* fazemos isso – e como nos relacionamos com o que comemos – é o que importa. Para mudar nossa dieta, primeiro temos de reaprender a arte da alimentação, que é uma questão psicológica, além de nutricional. Temos que encontrar um jeito de querer as comidas que nos fazem bem.

Nossas preferências nos seguem como uma sombra reconfortante. Elas parecem nos dizer quem somos. Talvez seja por isso que nos comportamos como se nossas atitudes fundamentais a respeito da comida fossem inalteráveis. Com frequência, tentamos – com maior ou menor dedicação – mudar o que ingerimos, mas não fazemos quase nenhum esforço para mudar como nos sentimos em relação à comida: como lidamos com a fome, quão forte é a nossa ligação com o açúcar, a sensação ao receber uma porção pequena. Tentamos comer mais legumes e verduras, mas não tentamos gostar mais deles, talvez porque exista uma convicção quase universal de que é impossível desenvolver novas preferências e abrir mão de gostos antigos. No entanto, nada poderia estar mais longe da verdade.

Todas as comidas que você ingere regularmente são as que aprendeu a comer. Todo mundo começa a vida tomando leite. Depois disso, está tudo liberado.

Medula óssea e carne de caça são considerados os melhores alimentos para os bebês entre as tribos de caçadores da Tanzânia.¹ Se você tivesse nascido no Laos, no Extremo Oriente, talvez fosse arroz gelatinoso, já mastigado pela sua mãe e então transferido da boca materna para a sua (o que algumas vezes é chamado pré-mastigação).² No Ocidente, a primeira comida sólida dos bebês pode vir de uma embalagem de cereal em pó ou de um pote de papinha; pode ser abóbora orgânica cozida, escorrida e servida numa colher hipoalergênica; ou algo beliscado do prato dos pais. Afora o leite, não existe um alimento universal. Nem mesmo para os bebês.*

Desde o primeiro ano de vida, nossa percepção dos sabores é surpreendentemente diversificada. Como onívoros, não temos conhecimento inato de quais alimentos são bons e seguros. Precisamos usar nossos sentidos para descobrir sozinhos o que é comestível, dependendo do que temos à disposição. Sob muitos aspectos, trata-se de uma oportunidade maravilhosa. É a razão pela qual existem tantas formas diferentes de culinária no mundo.

Mas não chegamos nem perto de prestar atenção o suficiente a outra consequência de sermos onívoros, que é o fato de que comer não é algo que sabemos fazer instintivamente desde o nascimento, como respirar. É algo que aprendemos. Um pai ou uma mãe, ao alimentar seu filho, tam-

* Até o leite é complicado. As fórmulas infantis nunca vão ser iguais ao leite da mãe, como nos lembram com frequência os defensores do aleitamento materno. Mas o leite humano também não é uma substância única. Descobriu-se que bebês espanhóis que se alimentavam de leite materno tinham uma variedade diferente de flora intestinal de bebês suecos que também mamavam no peito. O leite materno varia de composição e sabor, dependendo da dieta da mãe. Pode ter mais sabor de alho na França, ou de anis estrelado na China. Ligeiramente surpreendente é o fato de que nem todos o consideram a comida ideal para recém-nascidos. Voltemos à frase em que eu disse que todo mundo começa com o leite. Isso não é bem verdade. Existem culturas remotas que acreditam que o colostro – aquele leite amarelado que as mães produzem nos primeiros dias após o parto – faz mal ao bebê. Em vez do aleitamento materno, o bebê recebe mel ou óleo doce de amêndoas durante os primeiros três dias, por medo – infundado – de que aquele primeiro leite seja “forte” demais para um bebezinho digerir.

bém lhe ensina como deve ser o sabor da comida. No nível mais básico, temos de descobrir o que é alimento e o que é veneno. Devemos aprender a satisfazer nossa fome e também quando parar de comer. Ao contrário do tamanduá, que só come cupim, temos poucos instintos naturais a seguir. De todas as opções disponíveis para nós onívoros, precisamos descobrir quais são agradáveis, quais são deliciosas e quais são repugnantes. Dentre essas preferências, criamos nosso padrão de alimentação, algo tão característico quanto nossa assinatura.

Ou ao menos era assim que costumava ser. Na atual cultura da comida, diversas pessoas parecem ter adquirido gostos estranhamente homogêneos, muito mais do que no passado. Em 2010, dois estudiosos do consumo defenderam que as preferências da infância forneciam um novo jeito de pensar as causas da obesidade. Eles identificaram um “ciclo vicioso”: a indústria alimentícia promove alimentos ricos em açúcar, gordura e sal, o que significa que as crianças aprendem a gostar deles, e então a indústria inventa ainda mais produtos “que contribuem para o desenvolvimento de hábitos alimentares não saudáveis”.³ A principal influência no paladar infantil pode já não ser o pai ou a mãe, mas uma série de empresas cujos produtos – apesar da ilusão da infinidade de escolhas – oferecem um sabor monótono que virou sucesso, bem diferente da variedade presente na cozinha tradicional.

Há pouco tempo, fui ao cinema com um de meus filhos. Paramos na frente do balcão de sorvetes e percebi, num sobressalto, que praticamente todas as opções – tirando o sorvete de baunilha – continham alguma forma de chocolate. Podíamos escolher entre menta *choc chips*, cereja *choc chips*, chocolate com brownie ou caramelo com pedaços de chocolate. O perigo de crescer cercado por essas infinitas misturas industrializadas de doce e sal não é o fato de que somos inerentemente incapazes de resistir a elas, mas o fato de que, quanto mais as comemos, sobretudo na infância, mais nos treinamos a esperar que todas as comidas tenham esse mesmo gosto.

Uma vez que reconhecemos o fato simples de que as preferências são algo que se aprende, muitas das maneiras como abordamos a alimentação hoje começam a parecer um tanto estapafúrdias. Um exemplo bobo são

os pais que fazem de tudo para “esconder” legumes e verduras na refeição dos filhos. Brócolis são uma coisa tão ruim assim para mantermos fora da vista de crianças inocentes? Livros de receitas inteiros foram dedicados a esse estranho propósito. Tudo começa com a noção de que as crianças têm uma resistência inata a legumes e verduras, e que só irão engoli-los quando desprevenidos, se eles forem batidos num molho de macarrão ou assados com bolos e doces; elas jamais poderiam aprender a gostar de abobrinha pelo que ela é. Em meio à correria e à privação de sono, os pais têm dificuldade de planejar a longo prazo. Achamos que estamos sendo espertos, escondendo algumas beterrabas num bolo. Peguei você! Está comendo tubérculos e nem sabe! No entanto, como a criança não tem consciência de que está consumindo beterraba, o resultado principal é consolidar sua preferência por bolo. Uma coisa muito mais inteligente seria ajudar nossos filhos a aprender a virar adultos que escolhem legumes e verduras de forma consciente, por vontade própria.

Ao não enxergar que os hábitos alimentares são adquiridos, não alcançamos a real natureza do aperto em que nos metemos comendo o que comemos. Como muitas vezes somos lembrados – em termos apocalípticos –, a alimentação tomou um rumo coletivo errado nas últimas décadas. Em 2010, a má nutrição e o sedentarismo foram responsáveis por 10% de todas as mortes e doenças do mundo, à frente do tabaco (6,3%) e da qualidade do ar no interior das casas (4,3%).⁴ Cerca de dois terços da população dos países ricos estão com sobrepeso ou são obesos; e os demais países não ficam muito atrás. A conclusão que normalmente se tira dessas estatísticas é que somos incapazes de resistir aos alimentos açucarados, salgados e gordurosos que a indústria promove. Com bacon, tudo fica mais gostoso! Como o jornalista Michael Moss expôs em 2013, as grandes empresas desenvolvem produtos com um “ponto de prazer” projetado quimicamente para nos viciar.⁵ Às vezes, os jornais preveem um futuro em que os níveis de obesidade continuam a subir indefinidamente até quase todas as pessoas do mundo terem sido afetadas.

Mas tem outra coisa acontecendo, e que em geral é deixada de lado. Nem todo mundo é igualmente suscetível a essa oferta disfuncional de alimentos.

Algumas pessoas conseguem ingerir comidas açucaradas, salgadas e gordurosas em pequenas quantidades e depois parar. Outras acham que essas guloseimas supostamente irresistíveis proporcionam o oposto do prazer. Se dois terços da população estão acima do peso ou com obesidade, isso significa que existe um terço inteiro que não está. O que é surpreendente, diante das tantas oportunidades atuais de se comer biscoitos. Expostos à mesma comida que nos bombardeia, esses sortudos aprenderam a reagir de forma diferente. É do interesse de todos nós descobrir como eles fizeram isso.

Muitos ativistas diriam que a resposta está no ato de cozinhar. Se ao menos as crianças aprendessem a cozinhar e a cultivar hortas, automaticamente se tornariam mais saudáveis. Parece convincente: hortas na escola são uma coisa maravilhosa. Mas não bastam para fazer as crianças se relacionarem com a comida de maneira saudável. Nossa dificuldade não se restringe ao fato de que não sabemos cozinhar nem cultivar alimentos, por mais importante que isso seja; o problema é que não sabemos *comer* de forma a conciliar saúde e felicidade. Pelo mundo todo, culinárias tradicionais foram fundadas numa forte noção de equilíbrio, com normas sobre quais alimentos combinam entre si e quanto se deve comer em cada momento do dia. Atualmente, no entanto, o ato de cozinhar não tem mais nada disso. Pela minha experiência como jornalista voltada para a culinária, chefs de cozinha e pessoas que escrevem sobre comida são, na verdade, mais propensos a comer compulsivamente e a sofrer de outros distúrbios alimentares do que os que não cozinham. Para o ato de cozinhar se transformar na solução para o nosso problema alimentar, primeiro precisamos aprender a ajustar nossas reações à comida. Habilidade na cozinha não é garantia de saúde se nossas preferências forem frango frito, babá ao rum e purê de batatas com uma tonelada de queijo.

A RAZÃO PELA QUAL muitos acham difícil manter uma dieta saudável é que nunca aprendemos o contrário. Como crianças, a maioria de nós come aquilo de que gosta e só gosta do que conhece. Nunca antes populações inteiras aprenderam (ou desaprenderam) a comer em sociedades

em que alimentos altamente calóricos fossem tão abundantes e houvesse tão poucas regras sobre o tamanho das porções e o horário das refeições. A alimentação em excesso também não é o único problema a assolar as civilizações modernas e afluentes. As estatísticas indicam que cerca de 0,3% das mulheres jovens sofre de anorexia e 1% de bulimia, com um número cada vez maior de homens se juntando a elas.⁶ Mas as estatísticas não são especialmente eficazes para indicar quantas pessoas – com sobrepeso ou abaixo do peso – estão num estado constante de ansiedade a respeito do que consomem, vivendo com medo dos carboidratos ou dos gramas de gordura, incapazes de obter prazer em suas refeições. Um estudo de 2003 com 2 200 universitários norte-americanos sugeriu que a aflição quanto ao peso é muito comum: 43% dos alunos (de ambos os sexos) se preocupavam com o peso a maior parte do tempo, e 29% das mulheres se descreveram como “obsessivamente preocupadas” com seu peso.⁷

As mazelas de nossa alimentação são frequentemente discutidas em termos fatalistas, como se nossa preferência por hambúrgueres fosse perpétua: as dietas não funcionam, o açúcar é viciante, e assim por diante. O que esquecemos é que, como onívoros, temos um talento imenso para mudar nossa dieta a fim de acomodar ambientes diferentes. Tudo bem que ninguém jamais se deparou com um ambiente alimentar como o que nos encontramos agora, inundado de calorias baratas em embalagens traiçoeiras. Sobreviver nessa situação atual implica habilidades muito diferentes das necessárias para um homem paleolítico que caçava e coletava. No entanto, temos todas as razões para supor que somos capazes de adquirir essas habilidades, se nos dermos a mínima chance.

Se nossos hábitos alimentares são aprendidos, também podem ser reaprendidos. Imagine que, ao nascer, você tivesse sido adotado por um casal que morasse numa vila remota de um país longínquo. Seus gostos teriam sido completamente diferentes dos que tem hoje. Todos nós começamos a vida com uma preferência inata por doces e uma desconfiança em relação ao sabor amargo, mas não há nada de inevitável em nossa fisiologia dizendo que vamos crescer com medo de legumes e desejando caramelo. O problema é que temos uma tendência a não enxergar as coisas desse jeito.

MINHA PREMISSE COM ESTE LIVRO é que a questão de como aprendemos a comer – tanto como indivíduos quanto coletivamente – é a chave para a forma como a alimentação deu tão errado para tanta gente. O maior problema de saúde pública dos tempos modernos é convencer as pessoas a fazer escolhas alimentares melhores. Mas estamos procurando as respostas nos lugares errados.

Em geral, nossa discussão sobre dieta gira em torno da melhor informação. Uma avalanche de artigos e livros sugere que há crise de obesidade porque recebemos o conselho errado: sempre nos disseram para evitar gordura, quando o demônio mesmo era o açúcar.⁸ Não deixa de ser verdade. Sem dúvida, não ajuda que muitos dos produtos com “baixo teor de gordura” comercializados como saudáveis ao longo das últimas décadas estejam cheios de carboidratos refinados e, portanto, engordem mais que as gorduras das quais nos recomendaram abrir mão.⁹ Durante o período em que os nutricionistas nos advertiam para evitar gorduras saturadas, como as da manteiga, do creme de leite e da carne, as taxas de obesidade subiram de modo consistente, em vez de descer. Está cada vez mais evidente que comer gordura não é por si só o que engorda ou causa doença cardíaca.

Mas antes de colocar a culpa do nosso atual problema de saúde no conselho equivocado em favor das dietas de baixo teor de gordura, talvez seja interessante considerar o quanto de fato seguimos essa orientação. A grande maioria das pessoas ouviu o que a “patrulha da comida” tinha a dizer sobre a gordura e ignorou. No auge da doutrina em prol do baixo teor de gordura, em 1998, alguns dos mais importantes pesquisadores em nutrição do mundo publicaram um artigo no qual lamentavam o fracasso do público em seguir suas diretrizes. Para sua consternação, os cientistas descobriram que, depois de mais de duas décadas aconselhando a redução do consumo de gordura, as pessoas ainda estavam comendo “mais ou menos a mesma” quantidade de sempre. De 1976 a 1991, o percentual de calorias provenientes da gordura caiu ligeiramente na dieta norte-americana (de cerca de 36% em 1976 para 34% em 1991), mas simplesmente porque as pessoas estavam ingerindo mais calorias totais. Em termos absolutos, elas estavam consumindo, em média, os mesmos gramas de gordura.¹⁰

David L. Katz, do Centro de Pesquisa em Prevenção da Universidade Yale, é uma rara voz de sanidade no ruidoso mundo da nutrição. Ele contesta a visão comum de que não comemos melhor porque há muita confusão a respeito de qual é, de fato, a “melhor dieta”. Katz destaca que há décadas os princípios essenciais de uma vida saudável – porções moderadas com uma variedade de alimentos integrais de verdade, e exercício físico regular – estão muito bem estabelecidos. A evidência médica sugere que não importa se vamos chegar a esse patamar via baixo teor de gordura ou baixo teor de carboidratos (ou dieta vegana, ou paleolítica, ou simplesmente a boa e velha comida caseira).¹¹ Em todas as dietas, ressalta Katz, há um enorme “volume de provas” de que o melhor padrão de alimentação para a saúde é um regime de alimentos minimamente processados, sobretudo à base de plantas. “Nosso problema”, observa ele, “não é a falta de conhecimento sobre os cuidados básicos e a alimentação do *Homo sapiens*. Nosso problema é uma relutância cultural impressionante, e tragicamente cara, em engolir isso.”¹²

Os legumes e as verduras, por exemplo. A orientação de se comer mais legumes e verduras em prol da saúde dificilmente poderia ter sido mais clara. Todo mundo já ouviu isso muitas vezes e de muitas formas diferentes. Ao contrário da gordura ou do açúcar, a mensagem “coma mais verduras” nunca sofreu uma reviravolta nem gerou controvérsia no campo da nutrição. Ainda assim, desde a década de 1970, a ingestão total de calorias provenientes de legumes e verduras nos Estados Unidos diminuiu 3%, o que representa uma queda maior do que parece, considerando que esses alimentos contêm pouquíssimas calorias, em comparação com outros.¹³ Essa redução se deu num momento em que havia, como nunca antes, uma variedade e disponibilidade maiores de legumes e verduras apetitosos, desde a abóbora-manteiga profundamente alaranjada aos brócolis romanescos verde-claros. Muitas pessoas, no entanto, assimilaram a lição da infância, de que legumes e prazer – e, de uma forma mais abrangente, comida saudável e prazer – nunca se misturam. Basta ver as manifestações de antipatia dirigidas a figuras públicas, como Michelle Obama, quando elas se atrevem a sugerir que deveríamos comer mais verduras. Cientistas

do consumo descobriram que um novo produto descrito como “saudável” tem muito menos chances de ser bem-sucedido do que quando descrito como “novidade”.¹⁴

Quando se trata de nossos hábitos alimentares, há uma incompatibilidade gigantesca entre pensamento e ação; entre conhecimento e comportamento. “Coma comida. Não em excesso. Principalmente vegetais”, afirma o influente autor de culinária Michael Pollan.¹⁵ Um mantra sábio e simples, muito repetido; no entanto, para muitos, seguir essa recomendação diariamente parece tudo, menos simples. Para aderir a ela, você precisa “gostar de comida de verdade. Não ter prazer em se sentir empanurrado. E apreciar vegetais” – habilidades que muitas pessoas ainda não adquiriram, por mais inteligentes ou maduras que sejam. Há ainda outra complicação. A parte do “não em excesso” da recomendação de Pollan precisa ser modificada para abranger os que aprenderam a comer *de menos*, ou pelo menos não o suficiente dos alimentos certos. Não estou falando só de baixo peso. O termo “má nutrição” agora engloba não apenas a obesidade como a desnutrição; há evidências de que as populações obesas no mundo todo sofrem desproporcionalmente com deficiências de micronutrientes, especialmente das vitaminas A e D, além de zinco e ferro.¹⁶ Aprender a comer melhor não é apenas uma questão de reduzir o consumo de uma forma geral. Embora, sem dúvida, precisemos comer menos quantidade de muitos alimentos – o açúcar me vem à mente –, temos que ingerir mais de outros. Entre as habilidades alimentares que deixamos para trás – como não “estragar seu apetite” e não “engolir seu jantar” –, parece que perdemos o conceito antiquado de “nutrir”.

É comum surgir um impaciente tom de crítica nas discussões a respeito da obesidade. Nas sessões de comentários dos jornais, com frequência algum dos sortudos que nunca teve que se esforçar para mudar seu hábito alimentar solta a observação de que “Não é exatamente astrofísica, né?”, seguida pela máxima de que, para corrigir a situação, basta “comer menos e se mexer mais”. A implicação disso é que, de alguma forma, falta fibra moral ou inteligência aos que *não* comem menos e *não* se movimentam mais. Contudo, considere o seguinte: as taxas de obesidade e de sobrepeso

são 70% maiores entre os bombeiros norte-americanos – que estão longe de ser pessoas medrosas ou de raciocínio lento – do que entre a população em geral.¹⁷ Não se trata de uma questão de valor, mas de rotina e de preferências, algo construído ao longo de toda uma vida. Como o filósofo Caspar Hare observou: “Não é tão fácil adquirir ou abandonar gostos por vontade própria.”¹⁸

Uma vez que aceitamos que comer é um comportamento aprendido, é possível enxergar que o desafio não é captar informação, mas aprender novos hábitos. Os governos continuam tentando corrigir a crise da obesidade com recomendações bem-intencionadas. Mas, sozinhos, conselhos nunca ensinaram uma criança a comer melhor (“Recomendo fortemente que você termine esse repolho e tome um copo de leite!”), então é estranho imaginar que funcionariam com os adultos. Você ensina uma criança a comer bem pelo exemplo, o entusiasmo e a exposição à boa comida. Quando isso falha, você mente. Na Hungria, as crianças aprendem a gostar de cenoura ouvindo que ela faz você saber assobiar. A questão é que, antes de você virar um devorador de cenouras, elas têm de ser desejáveis.

QUANDO ESTE LIVRO começou a tomar forma na minha cabeça, imaginei que o tema seria a comida na infância. Pouco a pouco, comecei a ver que muitas das alegrias e das armadilhas da alimentação infantil permanecem presentes na vida adulta. Como adultos, ainda podemos nos recompensar com mimos, tal como nossos pais faziam, e continuamos a “limpar nossos pratos”, mesmo que eles não estejam mais lá para testemunhar. Ainda evitamos o que nos desagrada, embora provavelmente ninguém jogue nada debaixo da mesa quando os outros não estão olhando. E basta colocar um bolo de aniversário cheio de velas na frente de qualquer pessoa que ela volta a ser criança.

Uma das perguntas que eu queria examinar é até que ponto as crianças nascem com preferências congênitas. Ao vasculhar inúmeros trabalhos acadêmicos na biblioteca, previ uma feroz discordância entre os cientistas contemporâneos. De um lado, iria encontrar os que argumentam que

o gosto e a aversão por determinadas comidas são inatos; de outro, os que insistem em que são adquiridos: natureza versus criação. Para minha surpresa, descobri que não era o caso. Ao invés de controvérsia, havia um entendimento quase universal – entre psicólogos, neurocientistas, antropólogos e biólogos – de que o nosso apetite por alimentos específicos é aprendido.¹⁹ Como era de esperar, dentro desse amplo consenso, há ainda muitas disputas acadêmicas, como o alvoroço quanto à nossa relação de amor e ódio com os vegetais amargos, como o espinafre, ter fundamento genético. Existem também teorias conflitantes sobre até que ponto nosso aprendizado a respeito da comida é mediado por determinados genes, hormônios e neurotransmissores. Mas a percepção fundamental de que os hábitos alimentares humanos são um comportamento adquirido não é objeto de debate científico.

Esse consenso científico é impressionante, dado que é o oposto de como geralmente debatemos os hábitos alimentares no dia a dia. Há uma suposição comum – compartilhada, curiosamente, pelos que estão lutando para se alimentar de forma saudável e muitos dos nutricionistas que tentam ajudá-los – de que estamos condenados por nossa biologia a sermos viciados em junk food. O argumento é mais ou menos assim: nossos cérebros evoluíram ao longo de milhares de anos para procurar o sabor doce porque, na natureza, precisávamos distinguir as frutas doces e saudáveis das toxinas amargas e ruins. No mundo atual, no qual há uma abundância de alimentos açucarados, a percepção geral é de que nossa biologia nos torna impotentes para recusar esses alimentos “irresistíveis”. Sabemos que o sabor doce ativa partes do cérebro que geram prazer e pode até agir como analgésico, assim como as drogas ou o álcool. Cérebro paleolítico + comida moderna = desastre.

O termo que falta nessa equação é que, embora o gosto pelo sabor doce seja inato em todos os seres humanos e comum a todas as culturas, quando se trata de doces mesmo – e de outros alimentos processados não saudáveis –, nós apresentamos respostas profundamente variadas. Como um estudo de 2012 a respeito das preferências alimentares demonstrou, nossas atitudes diante do sabor doce variam “em termos de percepção,

gosto, vontade e consumo”.²⁰ Pessoas diferentes gostam de doce de formas muito diversas. O doce pode vir de uma espiga de milho no auge do verão, de um prato de muçarela fresca e leitosa ou de um bulbo de funcho cozido longa e lentamente até ficar caramelizado. Nosso amor pelo sabor doce pode ser universal, mas há grandes diferenças individuais em como aprendemos a ingeri-lo. Dito de outra forma, nem todo mundo quer obter sua dose diária de doce comendo sucrilhos.

Os nutricionistas usam a palavra “palatável” para descrever alimentos ricos em açúcar, sal e gordura, como se fosse impossível preferir um prato de verduras crocantes com molho tahine a uma barra de chocolate tamanho família. No entanto, cerca de um terço da população – independentemente do cérebro paleolítico – consegue navegar muito bem no mundo da comida moderna e selecionar para si uma dieta equilibrada com o que tem ao seu dispor.

Não estou dizendo que ser magro é necessariamente um sinal de saúde. Algumas das pessoas que não apresentam sobrepeso podem ser anoréxicas ou bulímicas. Outras evitam comer consumindo cigarros ou drogas, ou compensam o hábito da junk food com uma rotina de exercícios alucinada. Quando falamos em “epidemia de obesidade”, além de fazer os que estão tentando perder peso se sentirem ainda piores, deixamos escapar o fato de que a situação é mais complexa do que ser magro = bom/ser gordo = ruim. O professor Robert Lustig, um dos principais especialistas no estudo dos efeitos que o açúcar tem no corpo humano, aponta que até 40% das pessoas de peso normal têm exatamente as mesmas disfunções metabólicas associadas à obesidade – “diabetes, hipertensão, problemas relacionados a lipídios, doença cardiovascular ... câncer e demência” –, enquanto cerca de 20% das pessoas obesas não desenvolvem nenhuma dessas doenças e têm um tempo médio de vida normal.²¹

Portanto, não podemos presumir que todos os que apresentam “peso normal” tenham uma relação saudável com a comida. (Aliás, já que essas pessoas constituem uma minoria, não estava na hora de pararmos de chamá-las “normais”? Que tal “excepcionais”?) A situação é mais complicada do que os números sugerem. Mas eu ainda arriscaria que esse um

terço excepcional da população tem algo importante a nos dizer. Há centenas de milhões de pessoas que, de alguma forma, nadam contra a maré da indústria alimentícia moderna e disfuncional e se alimentam muito bem. Existe gente capaz de comer uma casquinha de sorvete num dia quente sem ter que se punir depois; que recusa automaticamente um sanduíche porque ainda não está na hora do almoço; que em geral come quando está com fome e para quando está satisfeita; que sente que um jantar sem verduras não é propriamente uma refeição. Essas pessoas aprenderam as habilidades alimentares que podem protegê-las nesse ambiente de fartura.

VISTO PELA ÓTICA da psicologia comportamental, o ato de comer é uma forma clássica de comportamento aprendido. Há um estímulo – por exemplo, uma torta de maçã com cobertura de geleia de damasco. E há uma resposta – seu desejo de comê-la. Por fim, há a consolidação – o prazer sensorial e a experiência de plenitude que comer a torta lhe proporciona. Essa consolidação o incentiva a procurar mais tortas de maçã sempre que possível e – dependendo de quanto prazer você sente ao comê-las – priorizá-las em relação a outras escolhas no futuro. Em condições de laboratório, é possível treinar ratos para preferirem uma dieta menos doce em detrimento de outra mais doce quando a primeira contém mais energia e, portanto, os deixa mais satisfeitos: isso se chama condicionamento pós-ingestivo.²²

Sabemos que muito desse aprendizado na busca de alimentos é impulsionado pela dopamina, neurotransmissor que está relacionado à motivação.²³ Trata-se de um hormônio que é estimulado no cérebro quando seu corpo faz algo gratificante, como comer, beijar ou beber conhaque. A dopamina é um dos sinais químicos que passam informações entre os neurônios para comunicar ao seu cérebro que você está se divertindo. Sua liberação é um dos mecanismos que “marcam” as nossas preferências por determinado sabor e as transforma em hábito. Uma vez que os animais são treinados a gostar de certos alimentos, a simples visão deles pode ativar uma resposta de dopamina no cérebro: ao enxergar a casca amarela de uma banana, os macacos disparam uma resposta de dopamina, prevendo

que terão uma recompensa.²⁴ A antecipação da liberação de dopamina é o incentivo que faz com que os ratos de laboratório se esforcem para obter outra guloseima pressionando uma alavanca.

Não é preciso dizer que os seres humanos não são ratos de laboratório.* Em nossas vidas, o comportamento estímulo-resposta em torno da comida é tão infinitamente complexo quanto o mundo social no qual aprendemos a comer. Calcula-se que, ao completarmos dezoito anos, teremos vivido 33 mil experiências de aprendizagem com alimentos (considerando-se cinco refeições ou lanches por dia).²⁵ O comportamento humano não é apenas uma questão bem definida de estímulo e consequência, pois os homens não são objetos passivos, mas seres profundamente sociais. Nosso condicionamento muitas vezes é indireto. Aprendemos não só com as comidas que colocamos na boca, mas ao ver os outros comerem, seja em nossa família, na escola ou na televisão.

À medida que observam e aprendem, as crianças assimilam muitas coisas sobre a comida, além de seu gosto. Um rato pode acionar uma alavanca para receber um doce, mas só um animal tão estranho e deturpado como o ser humano poderia injetar emoções como culpa e vergonha no ato de comer. Antes de dar a primeira mordida em determinado alimento, podemos tê-la ensaiado diversas vezes na cabeça. Nossos estímulos sobre quando, quanto e o que comer vão além de impulsos como a fome e os hormônios, e se estendem para o território do ritual (ovos no café da manhã), da cultura (cachorro-quente num jogo de beisebol) e da religião (peru no Natal, cordeiro no Eid, que marca o fim do jejum do Ramadã).

EM POUCO TEMPO, ficou claro para mim que não iria encontrar as respostas que procurava sobre como aprendemos a comer sem pesquisar nosso ambiente alimentar mais amplo, que é uma questão de refeições e tipos de culinária, criação e gênero, bem como de neurociência.

* Estranhamente, nos seres humanos, ao contrário do que acontece com os ratos, a obesidade parece estar associada a uma liberação de dopamina reduzida, e não elevada, sugerindo mais uma vez a complexidade das nossas respostas ao prazer.