



▪ Professora Auxiliar, Instituto Piaget | Campus Universitário de Mirandela, Avenida 25 de Abril 5370-202 Mirandela, Portugal

Correspondência para Ana Maria Pereira:  
Campus Universitário de Mirandela,  
Avenida 25 de Abril  
5370-202 Mirandela, Portugal  
amgpereira@mirandela.iapiaget.org

Recebido a 7 de Agosto de 2013  
Aceite a 15 de Outubro de 2013

# Hábitos Alimentares: Uma Reflexão Histórica

## Food Habits: An Historical Reflection

ANA MARIA PEREIRA<sup>1</sup>

### RESUMO

A alimentação é um requisito básico para a perpetuação de um povo e desempenha um papel importante na consolidação de uma cultura. Investigações etnográficas sobre hábitos de vida de grupos populacionais, realizadas por diversos autores como Evans-Pritchard ou Lévi-Strauss, demonstraram que a alimentação é um elemento basilar na construção da identidade cultural dos povos, constituindo uma das barreiras de resistência à mudança.

O estudo dos hábitos alimentares tem um papel fundamental não só na individualização dos gostos alimentares de cada indivíduo, como também nos factores que permeiam a escolha dos alimentos. Para os investigadores na área da Nutrição, é imperioso compreender as correlações entre o ser humano e os alimentos, nas quais predomina uma lógica induzida pela convivência e pela socialização.

**PALAVRAS-CHAVE:** Hábitos alimentares, Dieta, Alimento

### ABSTRACT

Food is a basic requirement for the perpetuation of a people and plays an important role in the consolidation of a culture. Ethnographic studies on ways of life of population groups, performed by classical authors such as Evans-Pritchard or Lévi-Strauss demonstrated that food is a fundamental element in the development of cultural identity of community, constituting one of the barriers of resistance to change.

The study of the dietary habits has a vital role not only in the individualization of the food tastes of each individual, but also in the factors involved in the choice of food.

For researchers in the field of nutrition, it is imperative to understand the correlations between the human being and food, in which predominates a logic induced by coexistence and socialization.

**KEYWORDS:** Food habits, Diet, Food

### INTRODUÇÃO

A alimentação é um direito humano, uma necessidade primária, e, concomitantemente, uma actividade cultural com crenças e tabus. No entanto, é também um facto ideológico das representações de sociedades religiosas, artísticas e morais, ou seja, um objecto histórico complexo, para o qual a abordagem científica deve ser multifacetada (1,2,3). É um acto nutricional representando atitudes ligadas aos usos, costumes, comportamentos e situações. A historicidade da sensibilidade gastronómica é um reflexo cultural e social de uma época (4).

Comer não é apenas a inclusão de elementos nutritivos fundamentais no organismo; é também um factor social, importante na modelagem da sociedade, trazendo convívio, diferenças, e expressando o mundo da necessidade, da libertação e da influência (3,4).

Através da família, a criança inicia a socialização alimentar, levando à sua familiarização com as categorias alimentares, pré-determinadas pela cultura mãe. Esta socialização é contínua, envolvendo diversos factores como os movimentos ideológicos e religiosos. Os distintos usos, as proibições existentes na cultura familiar, as formas de preparação e a composição dos alimentos, o número e o horário das refeições diárias estruturam a alimentação quotidiana desde a mais tenra idade, sendo marcas diferenciadoras entre os grupos sociais. Os critérios morais, a organização da vida quotidiana da família e os tabus religiosos influenciam os hábitos alimentares (5).

Segundo Carneiro (6), a mesa de jantar constitui um símbolo que ajuda a definir as regras de identidade e

hierarquia social dentro da cultura humana tecendo redes de relações e impondo limites e fronteiras.

Sob o ponto de vista religioso, a alimentação condiciona o quotidiano dos seus seguidores, onde proibições e jejuns são normas religiosas simbólicas, constantemente exercidas.

*"As regras alimentares servem como rituais instauradores de disciplina, de técnicas de auto controle que vigiam a mais insidiosa diuturna e permanente tentação. Domá-la, é domar a si mesmo, daí a importância da técnica religiosa dos jejuns, cujo resultado também permite a obtenção de estados de consciência alterada, propícios ao êxtase"* (6).

### A Alteração dos Hábitos Alimentares

#### O Contributo da História

Desde o princípio que as sociedades humanas perscrutaram a terra em busca de alimento. Deixaram uma herança filogenética de experiências, onde as sociedades primitivas, tal como as actuais aspiravam mais do que o alimento em si. Foi o sabor que desenvolveu a arte de comer e de beber, apresentando-se como um elemento crucial na génese dos modelos alimentares (7,8).

Na Idade Média, a difusão do uso de diferentes tipos de alimentos entre os Continentes deveu-se ao comércio e à introdução de plantas e animais domésticos. Em termos históricos, verificou-se uma afluência de plantas comestíveis na Europa aquando da invasão dos árabes na Península Ibérica. Os invasores da época levaram arroz para o sul da Europa, além de frutas, vegetais e cana-de-açúcar (9). Consta-se que durante a Idade Média houve uma

maior preocupação com a aparência das iguarias do que com o seu gosto. A investigação cromática de que testemunham as receitas não resultava de uma qualquer fantasia, era nada mais que um reflexo do estatuto cultural ligado a cada uma das cores (2,10). Durante os séculos XV e XVI, a conquista dos oceanos pelos Europeus foi um marco impulsionador para a descoberta de novos alimentos, além de expressar o domínio económico dos países.

No decorrer da História, o poder económico e o monopólio do comércio passou pelas mãos de vários povos; estas trocas bem como as conquistas e descobertas contribuíram para um intercâmbio de cultura, culinária e hábitos alimentares. Outras grandes transformações históricas da época Moderna tiveram consequências importantes no sistema alimentar. A Reforma Protestante, que ao destruir uma certa regulamentação eclesial constituíu um poderoso factor de unidade da alimentação ocidental na Idade Média (1,2). O predomínio económico dos países do Norte que favorece a produção e o consumo de álcool. O desenvolvimento da imprensa que potencia o desenvolvimento da cultura escrita: transforma a função do livro de cozinha e privilegia a influência de certas cozinhas nacionais. O progresso científico, principalmente a partir do século XVII, que interrompe durante algum tempo a relação tradicional entre a cozinha e a dietética (10,11). O crescimento das cidades, favorecendo a passagem de uma agricultura de subsistência para uma agricultura de mercado. As descobertas técnicas e científicas, que levaram ao progresso e também às modificações de hábitos alimentares (12). Os séculos XIX e XX são habitualmente associados à época contemporânea, onde a Revolução Industrial afectou o decurso da História em vários aspectos, nomeadamente pelo desenvolvimento das indústrias alimentares. Produtos intermédios que outrora eram obtidos por processos artesanais, passaram a ser fabricados por grandes fábricas, assim como, por exemplo, algumas empresas iniciaram a preparação de condimentos e alimentos pré-confeccionados (1,10,12).

Em consequência da Revolução Industrial e do êxodo rural, aliados à lenta transformação de relações sociais, um número crescente de mulheres emancipou-se em termos sociais, iniciando o seu trabalho em fábricas e escritórios, tornando-se difícil conciliar as actividades profissionais e domésticas. Assim, a multiplicação do número de mulheres empregadas contribuiu em grande escala para o desenvolvimento do equipamento doméstico, das indústrias alimentares e do sector da restauração, moldando-se desta forma hábitos alimentares (10,12).

Foi preciso esperar pelo século XIX para que a Europa fosse buscar à América as potencialidades dos cereais que importava e, pelo século XX, para que os legumes e frutos produzidos fora de época e noutras latitudes conquistassem um local no mercado Europeu. Quanto aos frutos coloniais, a sua chegada data do século XIX, expandindo-se durante o século XX, entrando lentamente no nosso regime alimentar (10).

Ao longo destes séculos, a relação que a gastronomia manteve com a dietética não evoluiu de forma regular, pois o fosso existente nos séculos XVII e

XVIII aumentou progressivamente e de forma regular no século XIX. No século XX, surgiu uma dietética mais convincente, cuja influência sobre os hábitos alimentares aumentou consideravelmente, não só relativamente à escolha de alimentos mas também no que respeita à arte de confecção. Neste ambiente de mudança, surge um paradoxo: à medida que a população rural foi diminuindo os modelos rurais da alimentação começaram a ser valorizados. Deste modo, manifestou-se um interesse acrescido pelas gastronomias locais do qual são testemunhas os guias gastronómicos e turísticos (1,2,10).

De uma forma geral, no século XX, os países Europeus empenharam-se na alteração de hábitos alimentares. No entanto, só a partir da Segunda Guerra Mundial, é que se dá uma passagem definitiva e total para regimes alimentares baseados em proteínas de alto valor biológico (3,10). Actualmente verifica-se uma constante mutação dos comportamentos alimentares e as antigas diferenças de comportamento chegam mesmo a inverter-se. Na Europa, a redução dos tempos de cozedura e o gosto pelos alimentos crus tem modelado hábitos e atitudes. Por toda a Europa, a multiplicação de produtos pré-confeccionados e os estabelecimentos de restauração rápida, favorecem as refeições ligeiras a qualquer hora (10).

#### Modelos Alimentares

Entre os Europeus, a função social da refeição continua a ser importante: a alimentação configura-se como um complexo sistema ainda materializado em hábitos, ritos e costumes, marcados por uma inegável relação com o poder (1,2,5).

Apesar de tudo, a normalização dos comportamentos alimentares não ultrapassou o ponto de não-retorno. Os modelos de consumo identificam-se uns com os outros mas a sua homogeneidade continua a ser relativa e mais aparente do que real, pois os elementos comuns são interpretados de acordo com a cultura própria de cada indivíduo e cada país, inserindo-se em estruturas marcadas por cunhos e perfis locais, formados na sequência de um processo histórico longo e articulado (12).

A tendência de uniformização alimentar pode constituir um perigo para a saúde das populações, a democratização e a globalização alimentar, além de constituírem uma eventual violação de regras, quebram comportamentos sociais importantes no equilíbrio instável de muitas sociedades. Qualquer mudança nos hábitos alimentares implica profundas alterações num redimensionamento na rotina doméstica, nas práticas sociais, no ritmo de vida, representando uma reorganização da alimentação no *modus vivendi* (13,9).

Fala-se frequentemente em modelos alimentares, nomeadamente «mediterrânico», o que, segundo alguns autores (2,8,9), é feito de forma errónea, pois as condições geográficas comuns não bastam para definir opções e hábitos de uma comunidade. Se considerarmos alguns alimentos que contribuem para a construção da dieta mediterrânica (tomate Americano, legumes e frutos vindos da Ásia), urge conjecturar que a identidade pura não existe. Adotar um modelo de dieta significa aderir a um determinado leque de alimentos, às suas formas de confecção, ao esquema do quotidiano,

aos temperos e formas de uso. Aderir a um modelo alimentar implica a adesão a um conjunto de valores e símbolos que se encontram subentendidos no corpo de elementos práticos e simbólicos que o constituem (9).

O conceito actual da dieta mediterrânica pode afastar-se da sua origem geográfica e de uma realidade histórica determinada. Quando se fala nos valores e vantagens da dieta mediterrânica procede-se a uma apropriação dos seus adjectivos nutricionais para se referir à diversidade da alimentação de todo o Mediterrâneo. A dieta mediterrânica de referência é uma dieta saudável composta por alimentos que estão presentes no mundo mediterrânico, com carácter ancestral (14) que passou a ser conotada como um atributo de saúde, tornando-se por esse motivo paradigma de uma alimentação protectora em termos cardiovasculares. Paradoxalmente, desde a segunda metade do século XX, a dieta mediterrânica sofreu alterações significativas, principalmente nos últimos 40 anos, com um aumento de ingestão total de energia, um considerável aumento de energia proveniente das gorduras, em detrimento da energia veiculada pelos glúcidos. São estes alguns dos aspectos que realçam diversos autores (10,15), quando referem as analogias actuais entre os padrões de consumo dos países do mediterrâneo e do norte da Europa.

O sistema alimentar moderno alicerça-se de acordo com quatro tendências: o fenómeno da homogeneização do consumo; a persistência de um consumo diferencial e socialmente desigual; o aumento da oferta personalizada, potenciada pela criação de novos estilos de vida comuns, e, finalmente, o aumento de uma individualização alimentar do comensal contemporâneo (16,17). Estes factores conduziram alguns autores a descrever um novo regime alimentar como 'hiper-homogéneo' (18) indicando a produção de uma homogeneização interterritorial da dieta, de carácter socialmente horizontal (19). Nos contextos urbanos, o consumidor contemporâneo converteu-se num indivíduo muito mais autónomo nas suas escolhas, substituindo as suas limitações sociais por condutas individuais, onde os tempos, ritmos e companhias se impõem com menor formalismos (20,21).

Se, alguns dos aspectos mencionados traduzem uma evolução positiva sob o ponto de vista nutricional, onde a subida do nível de vida e a democratização no acesso aos bens alimentares permitiram ultrapassar algumas carências, esta mesma realidade permite perceber que as práticas alimentares dos povos se integraram em novos padrões alimentares, favorecendo o aparecimento de doenças metabólicas e degenerativas (22,23).

#### Uma Perspectiva Antropológica

O interesse pela educação nutricional surgiu na década de 40 e a primeira publicação da Organização Mundial de Saúde, data do início dos anos 50. Nesta época, Margaret Mead, secretária executiva do comité de hábitos alimentares do Conselho Nacional de Investigação reuniu nutricionistas, antropólogos e educadores, com o objectivo de agregar conhecimentos, procurando estratégias mais eficazes para melhorar os hábitos alimentares (24). As suas obras impulsionaram diversos estudos sobre os

aspectos culturais da alimentação. Foi apologeta da criação de uma linguagem comum e de uma metodologia que permitisse trabalhar conjuntamente com diversas áreas do saber, estimulando diferentes projectos e estudos sobre hábitos alimentares (24). Numa concepção culturalista, definiu hábitos alimentares como:

"... eleições efectuadas por indivíduos ou grupos de indivíduos como resposta às pressões sociais e culturais para seleccionarem, escolherem, consumir e utilizarem uma fracção das disponibilidades alimentares disponíveis" (25).

Refira-se que na sua obra "Sexo e Temperamento" aborda a divisão de géneros no que respeita à produção e consumo de alimentos, descrevendo também alguns tabus relacionados com a alimentação, citando-se a título de exemplo:

"...mulheres menstruadas ou em parto têm o sangue considerado como perigoso para a aldeia e afastadas das obrigações relacionadas ao alimento" (26). Outros antropólogos culturalistas tais como Lévi-Strauss, deram também um contributo relevante na compreensão social da alimentação. O estruturalismo de Lévi-Strauss deu ênfase à descoberta da estrutura profunda do pensamento humano, apresentando uma análise estruturalista da alimentação, onde existiam categorias empíricas que eram pertinentes e operatórias em todas as culturas, mesmo se o conteúdo pudesse ser variável localmente. Lévi-Strauss refere que:

"...as estruturas podiam não só, existirem na esfera do culinário como também, sob formas diferentes, noutros domínios tais como o da mitologia, das artes, das regras de civilidade ou da ideologia política." (27).

Procurar na vida social um factor estruturante na consolidação de hábitos alimentares encontra-se também bem patente nas obras de Evans-Pritchard, particularmente na sua obra "The Nuer". Analisando um povo africano, chamado Nuer, percebeu que eles possuíam duas maneiras de observar o tempo, segundo ele, tempo ecológico e tempo estrutural. O tempo ecológico, cíclico conferia um ritmo às aldeias e ainda,

"...os aspectos pelos quais as estações são definidas com maior clareza são aqueles que controlam os movimentos das pessoas: água, vegetação, movimento dos peixes, etc., sendo as necessidades do gado e as variações no suprimento de alimentos que traduzem principalmente o ritmo ecológico para o ritmo social do ano, e o contraste entre o modo de vida no auge das chuvas e no auge da seca que fornece os pólos conceituais na contagem do tempo." (28).

Nos anos 70, no âmbito internacional, a educação nutricional distanciou-se das raízes sociais e antropológicas e a sociologia cedeu lugar à medicina promovendo-se programas de educação nutricional. A constatação científica de que os hábitos alimentares erróneos são um factor de risco para várias doenças, fez com que nos anos 90 reemergisse o interesse pelo assunto, onde a educação nutricional assumiu um fulcral destaque na prevenção da saúde (22,29).

## CONCLUSÕES

Os hábitos alimentares fazem parte dos primórdios que ligam um povo, uma comunidade ao âmago de

uma História.

A industrialização, concomitantemente com a evolução técnica e científica, potencializaram de maneira marcante as transformações no estilo de vida das pessoas, nomeadamente no que diz respeito aos hábitos alimentares, onde é evidente a tentativa de agregar o carácter prático e a rapidez, ao estilo de vida moderno.

Nas últimas décadas, os temas relacionados com os hábitos alimentares e saúde suscitaram o interesse de pessoas de diferentes idades, classes sociais e graus de instrução. De igual modo, aumenta o interesse sobre estilos de vida saudáveis, onde a alimentação ocupa um papel privilegiado. Tornam-se assim imperiosas as acções educativas alimentares que permitam às populações seleccionar, preparar e consumir os alimentos disponíveis de acordo com as suas necessidades nutricionais acompanhadas pela consciência da relação com a saúde. Os hábitos alimentares instituídos deverão proporcionar satisfação, prazer, saúde, bem como uma oportunidade de socialização (30).

É fundamental, analisar as dimensões que podem afectar os hábitos alimentares dos indivíduos, nomeadamente a vertente cultural. Desta forma será possível planear as melhores estratégias para promover a inclusão de hábitos alimentares saudáveis nas populações.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rezende MT. A Alimentação como objecto histórico complexo: Relações entre comida e sociedades. Estudos Históricos. Rio de Janeiro, 2004; 33
2. Mintz SW, Bons CM. The anthropology of food and eating. Annual Review of Anthropology, 2002; 31:99-119
3. Sueli RT. Desnutrição e Obesidade. Faces contraditórias na Miséria e na Abundância. Publicações Científicas do Instituto Materno Infantil de Pernambuco (IMIP). Recife, 2001
4. Bourdieu P. La Distinction. Paris. Editions de Minuit, 1979
5. Beardsworth A, Keil T. Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society. London: Routledge, 1997
6. Carneiro H. Comida e Sociedade: uma história de alimentos. Rio de Janeiro: Campus, 2003
7. Giacometti DC. Ervas condimentares e especiarias. São Paulo Ed. Nobel, 1989;11-43
8. Savarin B. A filosofia do gosto. São Paulo. Cia de Letras, 1995
9. Garcia RWD. Dieta Mediterrânea: inconsistências ao se preconizar modelos de dieta. Revista Caderno de debate. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação, 2001; vol VIII.28-35
10. Flandrin JL, Máximo M. História da Alimentação. Da Idade Média aos Tempos Actuais. Terramar, 2001; II. I
11. Armelagos GJ. Diet and Evolution. Encyclopedia of Evolution. Mark Pageled. New York: Cambridge University Press, 2001
12. Abreu ES et al. Alimentação Mundial- Uma reflexão sobre a história. Saúde e Sociedade, 2001;10 (2)
13. Cardoso SM. Alimentação, Ambiente e Evolução. Revista de Epidemiologia. Arquivos de Medicina, 2002;16 Suppl 6:S3-S6
14. Mataix J. La Dieta Mediterránea. Dieta tradicional versus dieta recomendada. In: Medina, X.(Ed.). La alimentación mediterránea-historia, cultura, nutrición. Barcelona: Icaria Antrazyt, 1996;269-278
15. García -Closas R, Berenguer A, González C. Changes

in food supply in Mediterranean countries from 1961 to 2001. Public Health Nutr, 2006; 9(1):53-60

16. Germov J, Williams L. (Eds.) A Sociology of Food and Nutrition. Oxford:Oxford University Press, 1999

17. Warde A, Martens L. Eating Out: social differentiation, consumption and pleasure. Cambridge: Cambridge University Press, 2000

18. Fischler C. Gastro-nomie et gastro-anomie. Communications, 31:189-2

19. Carrasco S. Antropologia i Alimentació: una proposta per a l'estudi de la cultura alimentaria. Bellaterra: Servei de Publicacions UAB, 1992

20. Bauman Z. La Postmodernidad y Sus Descontentos. Madrid: Akal, 2001

21. Beck U. La Sociedad del Riesgo: bacía una nueva modernidad. Barcelona: Piados, 2001

22. Nunes ML et al. Caracterização do consumo alimentar em Portugal e principais perigos associados. Núcleo Dinamizador Segurança Alimentar. INIAP. Ministério da Agricultura, Desenvolvimento Rural e das Pescas, 2005

23. Balanza R, Garcia-Lorda P, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J, Bulló M, salas-Salvadó J. Trends in food availability determined by the FAO's food balance sheets in Mediterranean Europe in comparison with other European areas. Public Health Nutr, 2007;10 (2):168-176

24. Mead M. The changing significance of food, in American Scientist, 1970; nº. 58

25. Mead M., Guthe, CE. Manuel for the study of food habits, Bulletin of National Research Council, National Academy of Sciences 111.Éditions françaises avec une présentation d' A. Hubert e P. Poulain, Paris,Éditions Oclares, 1945

26. Mead M. Sexo e temperamento. São Paulo: Perspectiva, 1976

27. Mennell S. (a), "On the civilising of appetite", in Theory, Culture and Society, 1987

28. Evans- Pritchard E. Os Nuer: Uma descrição do modo de subsistência e das Instituições Políticas de um povo Nilota. 2ª Ed. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1978

29. Boog MCF. Educação Nutricional, passado, presente, futuro. Revista de Nutrição, 1997;10 (1):5-19

30. Pedraza DF. Padrões Alimentares: da teoria à prática. Revista Virtual de Humanidades. Jan/mar, 2004; 3(9)