

Regras da Comida

MICHAEL POLLAN



Regras da Comida

Um manual da sabedoria alimentar

Tradução de Adalgisa Campos da Silva



Copyright © 2009 Michael Pollan
Publicado mediante acordo com The Penguin Press,
membro do Penguin Group (USA), Inc.

título original
Food Rules: An Eater's Manual

preparação
Ana Julia Cury

revisão técnica
Marta Moeckel

revisão
Umberto Figueiredo
Tais Monteiro

diagramação
ô de casa

capa
Barbara de Wilde

imagem de capa
Plamen Petkov

CIP - BRASIL. CATALOGAÇÃO - NA - FONTE. SINDICATO NACIONAL DOS
EDITORES DE LIVROS, RJ.

P833r

Pollan, Michael

Regras da comida : um manual da sabedoria alimentar /
Michael Pollan ; tradução de Adalgisa Campos da Silva. - Rio
de Janeiro : Intrínseca, 2010.
160p.

Tradução de: Food Rules: An Eater's Manual
ISBN 978-85-98078-92-2

1. Nutrição. 2. Hábitos alimentares. 3. Saúde. I. Título.

10-3313. CDD: 613.2
CDU: 613.2

[2010]

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Intrínseca Ltda.
Rua Marquês de São Vicente, 99, 3º andar
22451-041 - Cávca
Rio de Janeiro - RJ
Tel./Fax: (21) 3206-7400
www.intrinseca.com.br

Sumário

INTRODUÇÃO

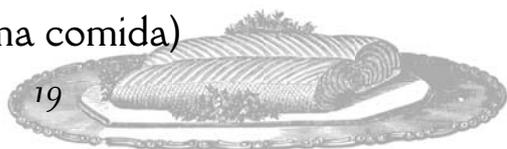
9

PARTE I

O que devo comer?

(Coma comida)

19



PARTE II

Que tipo de comida devo comer?

(Principalmente vegetais)

65



PARTE III

Como devo comer?

(Não em excesso)

113



AGRADECIMENTOS

159

*À minha mãe, que sempre soube que manteiga
era mais saudável que margarina.*

Introdução

Hoje comer virou uma coisa complicada – desnecessariamente, em minha opinião. Chegarei ao “desnecessariamente” já, já, mas considere antes a complexidade que acompanha agora a mais básica das atividades dos seres vivos. Muita gente já começa a depender de especialistas de um tipo ou de outro para saber como comer: médicos e livros de dieta, relatos da mídia sobre as últimas descobertas da ciência nutricional, recomendações do governo e pirâmides alimentares, informações nutricionais que proliferam nas embalagens dos alimentos. Talvez nem sempre consideremos os conselhos desses especialistas, mas estamos com sua voz na cabeça toda vez que pedimos um prato de um cardápio ou empurramos o carrinho no corredor do supermercado. Também temos na mente uma quantidade espantosa de termos de bioquímica. Quão estranho é o fato de agora todo mundo estar pelo menos familiarizado com palavras como “antioxidante”, “gordura saturada”, “ácidos graxos ômega-3”, “carboidratos”, “polifenóis”, “ácido fólico”, “glúten” e “probióticos”! A ponto de, em vez dos *alimentos*, enxergarmos os nutrientes (bons ou maus) que eles contêm e, claro, as calorias – todas essas qualidades invisíveis da comida que, de acordo com um correto entendimento, supõe-se deterem o segredo da boa alimentação.

Mas, apesar de toda a bagagem alimentar científica e pseudocientífica adquirida nos últimos anos, *ainda* não sabemos o que devemos comer. Devemos nos preocupar mais com as gorduras ou com os carboidratos? E as gorduras “boas”? Ou os carboidratos “ruins”, como o xarope de milho com alto teor de frutose? Até que ponto devemos nos preocupar com o glúten? Como é a história dos adoçantes artificiais? É mesmo verdade que tal cereal matinal vai melhorar a concentração do meu filho na escola ou que aquele outro vai me proteger de um ataque do coração? E desde quando comer uma tigela de cereal passou a ser um procedimento terapêutico?

Alguns anos atrás, quando me sentia tão confuso quanto todo mundo, propus a mim mesmo mergulhar de cabeça em uma questão simples: o que devo comer? O que realmente sabemos sobre os vínculos entre nossa dieta e nossa saúde? Não sou nutricionista nem cientista – sou apenas um jornalista curioso, na expectativa de responder a uma pergunta objetiva que interessa a mim e a minha família.

Em geral, quando embarco numa investigação dessas, logo fica evidente que as coisas são muito mais complicadas e ambíguas – muitos tons mais cinzentas – do que eu pensara no início. Dessa vez, foi diferente. Quanto mais eu me aprofundava no confuso e complicado emaranhado da ciência nutricional, e explorava as guerras de longa data entre as gorduras e os carboidratos, as discussões sobre as fibras e os debates enfurecidos sobre os suplementos dietéticos, mais simples o quadro se tornava. Aprendi que, de fato, a ciência sabe muito menos sobre nutrição do que se espera – na verdade, a ciência da nutrição é, para falar de modo condescendente, uma ciência *muito* jovem. Ela continua tentando entender exatamente o que acontece em nosso corpo quando tomamos um refrigerante, ou o que lá no âmago de uma cenoura a torna tão salutar para nós, ou por que cargas-d’água temos tantos

neurônios – células cerebrais! – no estômago, com tantos outros lugares para elas. É um tema fascinante, e essa disciplina talvez um dia produza respostas definitivas às questões nutricionais que nos dizem respeito; contudo, como os próprios nutricionistas hão de dizer, eles ainda não chegaram lá. Nem perto. A ciência da nutrição, que afinal tem menos de duzentos anos, encontra-se atualmente mais ou menos no estágio em que a cirurgia se encontrava em 1650 – muito promissora, e muito interessante de observar, mas você está pronto para se guiar pelos profissionais que atuam nessa área? Acho que eu esperaria um pouco.

Ao mesmo tempo que aprendi muito sobre tudo o que não sabemos sobre nutrição, também aprendi algumas coisinhas muito importantes que de fato *sabemos* sobre alimentação e saúde. Era a isso que me referia quando disse que o quadro se torna mais simples à medida que a gente se aprofunda.

Basicamente, há duas coisas importantes que precisamos saber sobre as ligações entre dieta e saúde, dois fatos que são ponto pacífico. Todas as partes rivais nas guerras da nutrição concordam no que diz respeito a eles. E, ainda mais importante para nossos objetivos, esses fatos são tão concretos, que é possível construir uma dieta sensata com base neles. Ei-los:

FATO 1. As populações que comem a chamada dieta ocidental – em geral definida como uma dieta constituída por montes de comida industrializada e de carne, montes de gordura e açúcar adicionados, montes de grãos refinados, montes de tudo, salvo vegetais, frutas e grãos integrais – invariavelmente são muito suscetíveis às chamadas doenças ocidentais: obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer. Praticamente todos os casos de obesidade e de diabetes tipo 2, 80% das doenças cardiovasculares e mais de um terço de todos os casos de câncer podem ser vinculados a essa dieta. Doenças crônicas ligadas a ela representam quatro das dez princi-

país causas de morte nos Estados Unidos. As discussões na ciência nutricional não são sobre esse vínculo já indiscutível; antes, são todas sobre a identificação do nutriente da dieta ocidental que poderia ser o responsável pelas doenças crônicas. Será a gordura saturada ou serão os carboidratos refinados? Ou a falta de fibras, ou as gorduras trans, ou os ácidos graxos ômega-6 – ou o quê? A questão é que, como seres que comem (se não como cientistas), sabemos tudo o que precisamos saber para agir: essa dieta, seja lá por que motivo for, é o problema.

FATO 2. As populações que comem uma variedade enorme de dietas tradicionais em geral não são suscetíveis a essas doenças crônicas. As chamadas dietas tradicionais vão desde as que têm altíssimo teor de gordura (os inuítes, na Groenlândia, subsistem principalmente de gordura de foca) até as ricas em carboidratos (os índios da América Central subsistem, sobretudo, de milho e feijão) e as com altíssimo teor de proteína (os massais, na África, subsistem basicamente do sangue do gado e de leite), para citar três exemplos bastante extremos. Mas o mesmo se aplica a dietas tradicionais mais variadas. Isso sugere que não há nenhuma dieta humana que seja ideal, mas que o onívoro humano é muito bem-adaptado a uma ampla gama de alimentos e de dietas. Com exceção de uma: a relativamente nova (em termos evolutivos) dieta ocidental, que a maioria de nós segue hoje. Que feito extraordinário para uma civilização: ter desenvolvido a única dieta que, sem dúvida, deixa as pessoas doentes! (Embora seja verdade que em geral se viva mais hoje do que se vivia, ou se viva mais do que viviam as pessoas de algumas culturas tradicionais, quase todos os anos que ganhamos se devem à diminuição da mortalidade infantil e a avanços na saúde infantil, não à alimentação.)

A bem da verdade, há um terceiro fato muito promissor que decorre desses dois: quem suprime a dieta ocidental vê a saúde

melhorar drasticamente. Pesquisas importantes sugerem que os efeitos da dieta ocidental podem ser regredidos, e relativamente depressa.* Um dos estudos aponta que uma população americana típica que se afastasse, ainda que modestamente, da dieta (e do estilo de vida) ocidental poderia ser 80% menos suscetível a doenças cardíacas coronarianas, 90% menos suscetível à diabetes tipo 2 e 70% menos suscetível ao câncer de cólon.**

Mas, estranhamente, esses dois (ou três) fatos inquestionáveis não são o centro de nossas pesquisas nutricionais nem, aliás, de nossas campanhas de saúde pública sobre alimentação. Pelo contrário: o foco é, antes, na identificação do nutriente nocivo da dieta ocidental, para que os fabricantes de alimentos possam fazer pequenos ajustes em seus produtos, deixando, assim, a dieta intacta, ou para que os laboratórios farmacêuticos possam desenvolver e nos vender um antídoto para esses vilões. Por quê? Bem, há muito dinheiro envolvido na dieta ocidental. Quanto mais se processa qualquer alimento, mais lucrativo ele se torna. A indústria da saúde ganha mais ao tratar as doenças crônicas (o

* Para uma discussão sobre a pesquisa acerca da dieta ocidental e suas alternativas, veja meu livro anterior, *Em defesa da comida* (Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008). Muito da ciência por trás das regras deste livro pode ser encontrado nessa leitura.

** A dieta especificada nesse estudo é caracterizada por pequena ingestão de gorduras trans; uma proporção elevada de gorduras poli-insaturadas em relação a gorduras saturadas; uma ingestão elevada de grãos integrais; duas doses de peixe por semana; a dose diária recomendada de ácido fólico; e pelo menos cinco gramas de álcool por dia. As mudanças no estilo de vida incluem não fumar, manter um índice de massa corporal (IMC) abaixo de 25 e fazer trinta minutos diários de exercício. Como diz o autor Walter Willett: "Para prevenir doenças, é enorme o potencial de modestas mudanças na dieta e no estilo de vida prontamente compatíveis com a vida do século XXI." "A busca de dietas ideais: um relatório do progresso", *Nutritional Genomics: Discovering the Path to Personalized Nutrition*, Eds. Jim Kaput e Raymond L. Rodriguez (Nova York: John Wiley & Sons, 2006).

que explica três quartos dos mais de 2 trilhões de dólares gastos a cada ano com saúde nos Estados Unidos) do que ao preveni-las. Portanto, fingimos que não vemos o elefante na sala e nos concentramos nos bons e nos maus nutrientes, cujas identidades parecem mudar a cada novo estudo. Mas para o Complexo Industrial Nutricional essa incerteza não é necessariamente um problema, porque a confusão também é salutar para os negócios: os especialistas em nutrição tornam-se indispensáveis; os fabricantes de alimentos podem reestruturar seus produtos (e informações nutricionais), para que reflitam as últimas descobertas, e nós, que estamos na mídia, podemos acompanhar essas questões e ter um fluxo constante de matérias sobre alimentação e saúde para fazer. Todo mundo ganha, exceto nós, os que comemos.

Como jornalista, percebo plenamente o valor da confusão pública generalizada. Estamos no negócio da explicação, e se as respostas às perguntas que exploramos ficassem muito simples, acabaríamos sem trabalho. De fato, vivi um momento profundamente perturbador quando, depois de alguns anos de pesquisa sobre nutrição para meu último livro, *Em defesa da comida*, percebi que a resposta à pergunta supostamente complicadíssima (O que devemos comer?) não era, afinal, tão complicada, e, na verdade, podia ser resumida em apenas sete palavras:

Coma comida. Não em excesso. Principalmente vegetais.

Esse era o ponto principal, e foi gratificante tê-lo encontrado – um trecho de terra firme no fundo do pântano da ciência nutricional: sete palavras em linguagem simples, sem exigência de diploma de bioquímica. Mas foi também um tanto inquietante, porque meu editor esperava mais alguns milhares de palavras além dessas. Felizmente para nós dois, percebi que valia a pena contar a história de como uma questão tão sim-

ples – “O que comer?” – ficara tão complicada, e este passou a ser o foco daquele livro.

O foco deste livro é muito diferente. É muito menos sobre teoria, história e ciência que sobre nossas vidas e nossos hábitos diários. Neste livro curto e radicalmente resumido, explico aquelas sete palavras recomendadas e crio com elas um conjunto abrangente de regras, ou políticas pessoais, concebidas para ajudá-lo a comer comida de verdade, com moderação, e, assim, a abolir substancialmente a dieta ocidental. As regras são formuladas em linguagem comum; evito deliberadamente o vocabulário da nutrição ou da bioquímica, embora, na maioria dos casos, haja uma pesquisa científica que as respalde.

Este livro não é contra a ciência. Ao contrário: ao pesquisá-lo e ao revisar essas regras, aproveitei a ciência e os cientistas. Mas sou cético em relação a muita coisa que se passa por ciência nutricional, e acho que há outras fontes de sabedoria no mundo e outros vocabulários de acordo com os quais é possível falar de modo inteligente sobre comida. Os seres humanos passaram milênios comendo bem e mantendo-se saudáveis antes que a ciência nutricional aparecesse para nos dizer como fazer isso; é totalmente possível comer de forma saudável sem saber o que é um antioxidante.

Então, em quem confiávamos antes de os cientistas (e, por sua vez, os governos, as organizações de saúde pública e os marqueteiros da alimentação) começarem a nos dizer como comer? Confiávamos, é claro, em nossas mães, em nossas avós e em antepassados mais distantes, o que é outra maneira de dizer: confiávamos na tradição e na cultura. Sabemos que há aí um reservatório profundo de sabedoria alimentar, senão os humanos não teriam sobrevivido e prosperado até hoje. Essa sabedoria dietética é a destilação de um processo evolutivo que envolve muita gente em muitos lugares, gente que determina o que mantém as pessoas saudáveis (e o que não mantém), e que transmite esse conheci-

mento na forma de hábitos e combinações alimentares, atitudes, regras e tabus, além de práticas cotidianas e sazonais, bem como ditos e provérbios memoráveis. Serão essas práticas infalíveis? Não. Há muitas crendices sobre comida que, depois de um exame mais detalhado, se revelam pouco mais que superstições. Mas muito dessa sabedoria alimentar vale a pena preservar, reviver e considerar. Isso é exatamente o que este livro propõe fazer.

Regras da comida destila esse corpo de sabedoria na forma de 64 regras simples para comer de maneira saudável e feliz. As regras são formuladas em termos de cultura mais que de ciência, embora em muitos casos a ciência tenha confirmado o que a cultura já sabia havia muito; não surpreende que esses dois vocabulários, ou modos de saber, diferentes muitas vezes, cheguem à mesma conclusão (como quando os cientistas confirmaram recentemente que o hábito tradicional de comer tomates com azeite de oliva faz bem, porque o licopeno dos tomates é solúvel em óleo, facilitando sua absorção pelo organismo). Também evitei falar muito sobre nutrientes, não porque não sejam importantes, mas porque, quando nos concentramos só neles, outras verdades mais importantes sobre os alimentos ficam ofuscadas. Os alimentos são mais que a soma de seus nutrientes, e esses nutrientes trabalham juntos de formas ainda pouco compreendidas. Pode ser que o grau de processamento do alimento nos dê uma chave mais importante de sua salubridade: o processamento, além de ser capaz de retirar nutrientes e acrescentar substâncias químicas tóxicas, também acelera sua absorção, o que pode ser um problema para nosso metabolismo de insulina e de gorduras. E os plásticos em que os alimentos processados costumam ser embalados podem apresentar mais um risco para nossa saúde. Por isso, muitas das regras deste livro são elaboradas para ajudá-lo a evitar os alimentos altamente processados – que prefiro chamar de “substâncias comestíveis com aparência de comida”.

Eu criei a maioria dessas regras, mas muitas delas não têm um único autor. São fragmentos da cultura alimentar, às vezes antiquíssima, que merecem nossa atenção porque podem nos ajudar. Coletei esses provérbios sobre alimentação em várias fontes. (Os ditados mais antigos aparecem entre aspas.) Consultei folcloristas e antropólogos, médicos, enfermeiras, nutricionistas e dietistas, bem como uma grande quantidade de mães, avós e bisavós. Solicitei regras alimentares a meus leitores e ao público presente em conferências e palestras em três continentes; divulguei um endereço na internet para o qual as pessoas podiam enviar regras aprendidas com os pais ou com outras pessoas, e que elas tivessem considerado úteis. Um único pedido de regras que postei no blog Well, do *New York Times*, resultou em 2,500 sugestões. Algumas não faziam muito sentido (“Uma carne por pizza” provavelmente não é uma receita infalível para a saúde), mas muitas faziam, e várias estão incluídas aqui. Agradeço a todos os que contribuíram para o projeto. Em conjunto, estas regras constituem uma espécie de voz coral da sabedoria alimentar popular. Meu trabalho não foi tanto criar essa sabedoria, mas ser seu curador e investigá-la. Minha aposta é que essa voz pode nos ensinar e nos ajudar a corrigir nossa relação com a comida tanto quanto as vozes da ciência, da indústria e do governo, ou ainda mais.

As regras deste livro vêm acompanhadas de um ou dois parágrafos de explicação, salvo as que são autoexplicativas. Não há necessidade de aprender nem de decorar todas as 64 regras, porque muitas vão levá-lo ao mesmo lugar. Por exemplo, a número 11 (“Evite alimentos que você vê anunciados na televisão”) e a número 7 (“Evite produtos alimentícios que contenham ingredientes que um aluno do terceiro ano não consiga pronunciar”) são concebidas para manter mais ou menos os mesmos produtos altamente processados com aparência de comida fora do seu carrinho de supermercado. Minha esperança é que algumas dessas re-

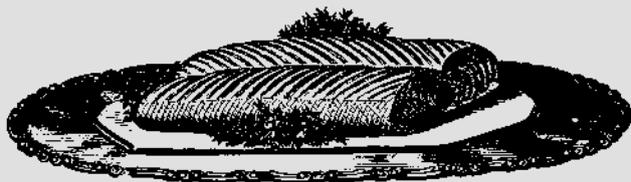
gras sejam suficientemente fáceis de lembrar para lhe ocorrerem de forma automática – algo que você faça, ou não faça, sem raciocinar.

Apesar de chamá-las de regras, penso nelas menos como leis fixas que como políticas pessoais. Políticas são instrumentos úteis. Em vez de receitar comportamentos altamente específicos, elas nos dão diretrizes amplas que deveriam facilitar e agilizar nossas tomadas de decisão no dia a dia. Munido de uma política geral, como a regra número 36 (“Não coma cereais matinais que alterem a cor do leite”), você descobre que não precisa perder muito tempo lendo rótulos com a relação de ingredientes e tomando decisões parado no corredor dos cereais. Pense nessas políticas alimentares como pequenos algoritmos concebidos para simplificar sua vida alimentar. Adote as que se fixarem e funcionarem mais para você.

Mas não deixe de adotar ao menos uma regra de cada uma das três partes, porque cada seção trata de uma dimensão diferente de sua vida alimentar. A primeira é concebida para ajudá-lo a “comer comida”, o que, no supermercado moderno, acaba sendo muito mais difícil do que você poderia imaginar. Essas regras oferecem peneiras ou filtros para ajudá-lo a separar a comida de verdade das substâncias comestíveis com aparência de comida que você quer evitar. A segunda parte, com o subtítulo “Principalmente vegetais”, oferece regras para orientá-lo na escolha de alimentos de verdade. E a terceira, com o subtítulo “Não em excesso”, trata antes de *como* que de *o que* comer e oferece uma série de políticas concebidas para desenvolver alguns hábitos simples que o ajudarão a comer com moderação e a curtir mais o que come. Se esses dois objetivos parecem contraditórios, bem, você ainda não mergulhou de fato neste livro.

PARTE I

O que devo comer?



(Coma comida)

As regras desta parte vão ajudá-lo a distinguir a comida de verdade – os vegetais, os animais e os fungos que as pessoas comem há gerações – dos produtos altamente processados da ciência alimentar moderna que dominam mais e mais o mercado de alimentos e a dieta dos norte-americanos. Cada regra propõe um filtro diferente para separar uma dos outros, mas todas têm um objetivo comum: ajudá-lo a manter as coisas que não são saudáveis longe de seu carrinho de compras.



Coma comida.

Nos dias de hoje, isso é mais fácil de falar que de fazer, especialmente quando 17 mil novos produtos surgem a cada ano no supermercado, todos disputando o dinheiro que você gasta com comida. Mas a maioria desses artigos não merece ser chamada de comida – chamo-os de substâncias comestíveis com aparência de comida. São invenções altamente processadas concebidas por cientistas de alimentos que consistem, principalmente, de ingredientes derivados de milho e de soja, que nenhuma pessoa normal guarda na despensa, e que contêm aditivos químicos que o corpo humano só conhece há pouco tempo. Atualmente, muito do desafio de comer bem se resume a escolher comida de verdade e a evitar essas novidades industriais.