

## **A importância de comer bem**

### **Biologia & Ciências**

Enviado por: Visitante

Postado em:02/01/2008

Estudo avalia sites na internet que oferecem programas de emagrecimento e conclui que reeducação alimentar ocupa cada vez mais o lugar da tradicional dieta rigorosa. Leia mais...

Uma nova pesquisa analisou sites que oferecem programas de emagrecimento. O estudo, de caráter exploratório, constatou que modelos oferecidos na internet já incorporam a reeducação alimentar no lugar da tradicional dieta rigorosa. De acordo com a autora Ligia Amparo da Silva Santos, professora adjunta no Departamento Ciências da Nutrição da Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (UFBA), o objetivo do trabalho foi chamar a atenção para uma prática muito utilizada por quem deseja perder peso. “A ciência não tem explorado os sentidos e significados desses programas na internet. Suponho que ainda seja precoce levantar conclusões, mesmo que provisórias, mas um dos diagnósticos a ser investigado é por que procurar tais programas e não profissionais de saúde”, disse Ligia à Agência FAPESP. Segundo o estudo, publicado em artigo na revista *Physis, Revista de Saúde Coletiva*, a mudança de paradigma em relação aos programas de reeducação alimentar – a reeducação no lugar da “dieta rígida, monótona e rigorosa” – precisa ser mais bem avaliada. O estudo selecionou seis sites conhecidos, a partir de uma amostra de 336 relacionados a programas de emagrecimento disponíveis no Brasil, durante um período de dois meses. Os sites analisados (Cyberdiet, Emagrecendo, Perca Gordura, Sempre em Forma, Good Light e Dieta Diet) foram divididos em duas categorias: de conteúdos abertos e de conteúdos fechados, só para assinantes. Em ambos os grupos, foram analisadas imagens, receitas, reportagens depoimentos e outros aspectos. De acordo com Ligia, os sites abertos usavam uma estratégia bastante utilizada nas revistas femininas, em que “personalidades funcionam como identificação e projeção, servindo de estímulo ao público”. “Uma segunda estratégia é a do ‘antes e depois’, que tem o intuito de demonstrar os resultados do programa. É um recurso de colocar ‘gente como a gente’, o que traz maior identificação com o público. Com as tecnologias da informática, muitos sites sobrepõem fotos, alternando as imagens do antes e depois do emagrecimento, em um jogo visual que pode causar importante impacto em usuários potenciais”, destacou. Esses sites oferecem muitos textos, reportagens e dicas sobre diferentes temas, do tipo propriedades dos alimentos, alimentação e dieta, dicas do que fazer quando sentir fome, orientações sobre atividades físicas e cálculo do índice de massa corporal, que é um dos primeiros elementos visualizados nas páginas. Já os de conteúdo fechado oferecem também espaços para compras de produtos, livros e visualização do progresso da dieta. Os usuários têm um canal exclusivo de e-mail, além de chat e telefone (com horários preestabelecidos). Especialistas em nutrição, atividade física e psicologia ficam à disposição dos usuários. “Os depoimentos publicados nos sites atribuem permanentemente uma situação de conforto e apoio por meio desses profissionais. Trata-se de uma relação paradoxal, na qual se sabe que há alguém constantemente presente, mas não se conhece quem está controlando e auxiliando no processo”, disse a pesquisadora. Gastronomia e ciências da nutrição De acordo com a pesquisa, os múltiplos discursos na internet relacionados à dieta não se afastam dos discursos médico-nutricionais e a referência à dieta hipocalórica e hipolipídica não parece ser contestada. Os textos são reelaborados, buscando elementos da vida cotidiana dos sujeitos para consubstanciá-los dentro da lógica publicitária. Foi observada uma mudança de concepção nas

tentativas de criar estratégias educacionais. O “fazer dieta” vem cedendo espaço para o “comer de tudo sem passar fome”. A gastronomia entra, segundo Ligia, como “elo importante do resgate do prazer em comer, ao estabelecer uma aliança com as ciências da nutrição”. “O gosto é um dos aspectos mais subversivos do corpo, o direito ao prazer é uma espécie de reivindicação silenciosa do corpo e sobre isso a nutrição precisa pensar junto com a gastronomia. As ciências da nutrição, no bojo da sua história, secundarizaram o prazer – um importante objeto da gastronomia – em prol da saúde. Isso está sendo paulatinamente revisto”, disse, enfatizando em seguida o caráter ainda preliminar do estudo. “Comer é muito mais do que a ingestão de nutrientes para garantir a funcionalidade do organismo na preservação e promoção da saúde. Trata-se de uma prática cultural, construída e ao mesmo tempo construtora de identidades, uma forma de sociabilidade e de prazer. O projeto da ciência em transformar o comer em apenas nutrir o corpo não tem funcionado e a resposta vem dos próprios sujeitos”, afirmou a autora. Para ler o artigo Os programas de emagrecimento na internet: um estudo exploratório, disponível na biblioteca on-line SciELO (Bireme/FAPESP), clique aqui. Por Alex Sander Alcântara Fonte: Agência FAPESP