



ANOREXIA, BULIMIA E ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NA MÍDIA – FRONTEIRAS, APROXIMAÇÕES E DISTANCIAMENTOS ENTRE AS PRÁTICAS E CONCEPÇÕES

Marisol Marini ¹

O presente trabalho é parte de uma pesquisa de mestrado financiada pela FAPESP, cujo intuito é investigar e compreender as experiências dos sujeitos com anorexia e bulimia - como experimentam seus corpos e tais transtornos, quais os significados e sentidos dos usos do corpo para esse grupo e como incorporam (ou não) a visão médica e midiática sobre essa questão. A pesquisa está sendo realizada junta à Rede Ceppan (Clínica de Estudos e Pesquisa em Psicanálise da Anorexia e da Bulimia), instituição criada em 2.000, cujo propósito é “buscar um referencial teórico-clínico que alicerce a prática da Psicanálise nos Transtornos Alimentares”² e que oferece atendimento em psicoterapia psicanalítica a pacientes com Anorexia e Bulimia Nervosas. Faz parte da pesquisa etnográfica na instituição citada a leitura e análise de materiais divulgados pela mídia especializada, blogs Pró-Anna e Mia e sites na internet em geral³.

No presente trabalho, pretendo aproximar esses blogs e contrastá-los às revistas voltadas ao público feminino, visando investigar quais são as fronteiras entre comportamentos considerados “normais” e “patológicos”, confrontar orientações nutricionais e técnicas de emagrecimento.

A anorexia e a bulimia são classificadas como transtornos alimentares⁴, tratando-se de doença psiquiátrica, cujo modelo mais aceito de explicação é aquele que considera as múltiplas

¹ Marisol Marini é aluna de Mestrado do Programa de Pós Graduação em Antropologia Social da Universidade de São Paulo (USP). E-mail para contato: marisol_marini@yahoo.com.br

² Informações encontradas no site da instituição: <http://www.redeceppan.com.br/index.html> (acessado em 14/06/2010).

³ Pró-anna e mia é um movimento favorável à anorexia e bulimia e que as consideram estilos de vida, e não doenças. Os termos “Anna” e “Mia” são categorias utilizadas para designar as classificações médicas: anorexia e bulimia nervosas. A maior parte dos perfis dos blogs é falsa, ou seja, personagens criados pelos autores para não serem identificados. Uma das vantagens e explicação para a proliferação de páginas na internet e blogs Pró-Anna e Mia é o anonimato. Dessa forma, pessoas com práticas solitárias e individualizadas podem passar a compartilhá-las e aprender novas práticas, participar de grupos, serem motivadas a alcançar objetivos comuns e identificar-se com outras pessoas que, sem essas tecnologias e devido à distância geográfica, cultural e até temporal, não seria possível. Com a expansão da internet e a transmissão de informações em tempo real, passou-se de um sistema de comunicação em que poucos eram responsáveis pela transmissão de informação, para um modelo em que cada cidadão com acesso aos meios é, ao mesmo tempo, produtor e receptor de um fluxo de informações.

⁴ Tanto no DSM-IV (da Associação Americana de Psiquiatria) quanto no CID-10 (da Organização Mundial da Saúde), a anorexia e a bulimia nervosas são as duas principais síndromes incluídas dentro da categoria transtornos alimentares. Porém, há quem amplie essa categoria incluindo outros transtornos, como prevê os próprios manuais, como é o caso dos Transtornos Alimentares não especificados (DSM-IV), por exemplo.



causas, incluindo fatores biológicos, psicológicos e sócio-culturais⁵. São tidos como transtornos tipicamente femininos, embora atualmente esteja surgindo uma crítica a essa questão⁶.

Em relação aos fatores sócio-culturais, a questão central é pautada pelo alcance dos padrões de beleza e valorização da magreza. É central para a análise a compreensão de que a magreza é um padrão social e historicamente constituído e que os transtornos alimentares estão relacionados a esses padrões hegemônicos de beleza⁷. Parte-se da concepção de que esses padrões são almeçados e buscados por parte da população, pois há uma enorme valorização da beleza e da magreza e há uma idéia de que estes padrões de beleza estão relacionados ao sucesso e à felicidade. Dessa forma, é justificável a aproximação entre o material encontrado nos blogs Pró-Anna e Mia e o material encontrado em revistas femininas, onde também há uma relação entre corpo e sucesso, magreza e felicidade.

Em uma pesquisa de iniciação científica realizada por mim durante a graduação em ciências sociais, investiguei as orientações nutricionais apresentadas pelas revistas Ana Maria, Viva Mais, Capricho, Claudia, Uma, Corpo a Corpo, Boa Forma e Dieta Já. Pude observar que em todas elas havia uma preocupação com a alimentação, com os cuidados de si, tanto em termos de beleza e estética, como em termos de saúde, prevenção de doenças e envelhecimento. Pude observar que, apesar do enfoque diferenciado e das diferentes formas de tratar a questão, havia uma preocupação

⁵ É devido às múltiplas causas desses transtornos que se convencionou adotar tratamento com equipe multidisciplinar, composta por psiquiatras, nutricionistas, psicólogos e outros. Na cidade de São Paulo, onde a pesquisa é realizada, há três centros especializados de tratamento de transtornos alimentares, entre eles a Ceppan. Os outros dois são: Ambulim e Proata, ambos localizados no instituto de psiquiatria, respectivamente da USP e da UNIFESP, composto por equipe multidisciplinar.

⁶ A anorexia e bulimia são transtornos tidos como tipicamente femininos e as estatísticas gerais apontam para incidência de mais de 90% dos pacientes do sexo feminino. Estatísticas brasileiras oficiais ainda não foram produzidas, mas diversos trabalhos apontam para o mesmo número. Possivelmente, como ainda não há estatísticas nacionais, pesquisadores e imprensa utilizam dados internacionais para traçar um panorama geral. Susan Bordo, filósofa americana que parte da perspectiva feminista, aponta para a incidência desproporcionalmente elevada de aproximadamente 90% dos casos em mulheres e jovens do sexo feminino. De certa forma, esses dados coincidem com os baixos índices da instituição analisada, uma vez que, desde seu surgimento, passaram pela Ceppan 149 pessoas, das quais apenas 4 eram do sexo masculino. Cabe ressaltar que a lacuna existente na literatura disponível concernente à anorexia e bulimia entre indivíduos do sexo masculino não diz respeito unicamente ao baixo índice de casos, mas especialmente, como sugere Bordo, ao paralelo traçado entre a histeria e neurastenia, vistas como desordens características da elite feminina vitoriana, e a anorexia nervosa. Daniela Ferreira Araújo Silva (2004) reforça que as primeiras descrições da anorexia nervosa consideram-na como um subtipo da histeria – que diz respeito a construções particulares de feminilidade, que trazem marcas de sua herança vitoriana (em que qualquer transgressão estava sujeita a ser considerada como sintoma de histeria). É preciso ressaltar, portanto, o vínculo genealógico da constituição dos transtornos alimentares com a histeria e sua relação com uma determinada noção de feminilidade, que provoca um “desinteresse” médico pelos casos entre homens, e que agora, com o aumento desses casos e a crítica formulada ao “esquecimento” dos mesmos, surgem pesquisas que procuram se debruçar sobre a questão.

⁷ Creio que não se pode afirmar unicamente a motivação estética para o desencadeamento desses transtornos, pois há um complexo conjunto de fatores que se somam. Por isso também não se pode esperar que todas as pessoas expostas aos padrões de beleza desenvolvam transtornos. Porém, parece haver uma evidente relação entre os padrões de beleza e valorização da magreza e o desenvolvimento e expansão de fenômenos como anorexia e bulimia nervosa.



geral em todas elas, tanto com a alimentação, quanto com manutenção e perda de peso. Assim, além da concepção comum de que os padrões de beleza estão relacionados ao sucesso e felicidade, há pontos referentes às dietas e orientações nutricionais que podem ser aproximados nos dois casos.

É preciso ressaltar, portanto, o fenômeno de valorização de disciplinas alimentares e cuidados com si próprios e com o próprio corpo, relacionados não apenas aos padrões de beleza, mas também à própria idéia de saúde, prevenção de doenças como colesterol, diabetes, obesidade, etc, que estão presentes em diversas esferas da sociedade – uma infinidade de informações e orientações é dada a todo tempo, não apenas em revistas femininas ou blogs pró-anna e mia⁸, como também em programas de televisão, internet e outros meios diversos. Cabe ressaltar ainda que as categorias saúde, emagrecimento e beleza nem sempre aparecem como domínios estanques, mas sim, no geral, aparecem como sinônimos. O que pude notar de modo evidente na pesquisa com as revistas.

Não quero com essa aproximação banalizar os transtornos alimentares, pois não ignoro o fato de tratar-se de sérios transtornos com alto índice de mortalidade. Porém, como sugere Susan Bordo (1993), procuro aqui ampliar esse fenômeno, não apenas incluindo os casos oficialmente diagnosticados, mas também um fenômeno mais amplo de preocupação com a saúde, beleza e alimentação. Além do mais, Bordo sugere que esses transtornos sejam vistos como fenômenos sociais e culturais e não como patologias individuais, pois eles representam a cristalização de algumas tendências particulares da cultura ocidental. Em sua dissertação de mestrado, Daniela Ferreira Araújo Silva (2004) observou que as práticas e crenças compartilhadas por portadores de transtornos alimentares se assemelham em alguns pontos a práticas consideradas normais, “saudáveis”. E ainda, de acordo com a médica Amanda Athaide, em entrevista concedida à Folha de São Paulo: “Existe uma linha muito tênue entre o padrão de normalidade atual e a anorexia”⁹.

Entre as revistas analisadas no período de 2008, pude observar uma verdadeira consagração e reprodução da magreza como padrão de beleza, assim como, uma avalanche de dietas, receitas para emagrecer, dicas de exercícios e outros. Em geral, as orientações formuladas nas revistas possuem respaldo científico, dado que as revistas cumprem seu papel de atuar como “intermediadores culturais” – ou seja, contam com profissionais que escrevem para a imprensa ou que concedem entrevistas aos colunistas de revistas e jornais, que traduzem para a linguagem dos

⁸ O argumento de “prevenção” à obesidade é bastante encontrado nos blogs pró-anna e mia, expressando um verdadeiro terror à gordura.

⁹ Matéria disponível na Folha Online: <http://www1.folha.uol.com.br/folha/cotidiano/ult95u128390.shtml> (acessado em 15/06/2010).



leitores o saber científico, contribuindo para a divulgação do saber. No que tange às dietas, orientações nutricionais e cuidados com o corpo, as informações apresentadas quase sempre são assinadas ou orientadas por profissionais da saúde – médico, nutricionista, endocrinologista, nutrólogo, cirurgião gástrico, psicólogo, homeopata, educador físico, dermatologista, ortomolecular e outros¹⁰. Pode não haver consenso entre as áreas ou entre os profissionais, que podem ter opiniões diversas quando o assunto é alimentação ou saúde, pois algumas informações ditas científicas por uns, podem ser consideradas mitos por outros, porém todas as concepções são apoiadas de alguma forma em conhecimentos ditos científicos¹¹. Por outro lado, as práticas de pessoas consideradas anoréxicas e bulímicas são condenadas e vistas como inadequadas e problemáticas pelos profissionais de saúde¹². De maneira geral, para os profissionais da saúde, os conhecimentos compartilhados nas páginas pró-anna e mia são “mitos”, informações e práticas que não são baseadas no saber científico¹³.

Nesse contexto, as questões que se colocam são: até que ponto o saber compartilhado nessas páginas não se assemelham ao saber apresentado nas revistas voltadas ao público feminino? Até que ponto os autores desses blogs têm conhecimento dessas práticas e fazem sua própria leitura e utilização? Ou mais, qual é o limite entre essas práticas e aquelas sugeridas (nas revistas) por profissionais de saúde, vistas como práticas saudáveis e adequadas?

Para tentar responder a essas questões, o material coletado na internet para análise incluiu não apenas páginas consideradas Pró-Anna e Mia, mas também páginas sobre emagrecimento que não falam sobre Anna e Mia, mas que compartilham práticas semelhantes¹⁴. Dessa forma, é possível contrastar seus conteúdos e marcar os seus limites, ou melhor, constatar que pode não haver limites

¹⁰ Vale ressaltar a quantidade e diversidade de profissionais que participam da construção dos saberes em torno das dietas, orientações nutricionais e cuidados com o corpo.

¹¹ A respeito da cientificidade das informações é preciso ressaltar as constantes transformações no campo científico quando o assunto é alimentação. Assim, o mesmo alimento que hoje é considerado um “vilão”, amanhã pode ser eleito como promotor de saúde. O contrário também acontece e essa irregularidade é percebida e apontada em algumas polêmicas a respeito de alimentos como ovo, adoçante, café, chocolate, manteiga, gordura, sal, etc.

¹² De acordo com os profissionais da saúde, achar que a anorexia e bulimia não são doenças, mas estilos de vida é uma característica típica da doença e impede o tratamento, pois este só pode ser realizado se o doente “aceitar” e tomar consciência do seu transtorno.

¹³ No evento denominado “II Jornada Se dê Conta – Semana de conscientização sobre transtornos alimentares. Revendo seus conceitos de saúde e corpo – promovendo a aceitação”, realizado na faculdade de Saúde Pública da USP, no qual eu participei como ouvinte, uma nutricionista afirmou que a escolha e as formas de alimentação de pessoas com transtornos alimentares variam de acordo com suas “crenças”, e não em conhecimento científico. Segundo ela, se baseiam em mitos e crenças sobre alimentação. Além do mais, disse que o padrão de alimentação dos pacientes com bulimia é caótico, desordenado, ou melhor, não há um padrão. Esse é apenas um exemplo, porém é algo compartilhado pelos profissionais da saúde.

¹⁴ Esses blogs não apenas compartilham práticas semelhantes, como fazem parte de uma mesma rede e são citados uns nos outros, o que faz mais sentido para que sejam analisados conjuntamente.



claramente estabelecidos. Entre os blogs selecionados para a pesquisa, pude observar que nem sempre havia uma definição clara ou uma divisão estanque entre ser Pró-Anna e Mia ou não¹⁵. Dessa forma, as mesmas técnicas podem ser compartilhadas por pessoas que se identificam com a Anna e a Mia e por outras que se identificam com emagrecimento saudável. Esse é o caso, por exemplo, de dietas como a *dieta das notas*¹⁶, que foi encontrada nos blogs Pró-Anna e Mia e outros que buscam emagrecimento saudável, assim como nas revistas especializadas em beleza e emagrecimento e também em revistas mais gerais. Há referências à dieta das notas não apenas em alguns blogs, mas também nas revistas Boa Forma e Capricho. Na revista Capricho, o tema surgiu numa entrevista com a atriz Carolina Dieckmann que, entre outras coisas, foi questionada sobre a verdade de ter ficado sem comer para ficar com um “corpão”¹⁷. Além da Dieta das Notas, outras práticas que a atriz diz recorrer também aparecem nos blogs, como a prática de passar fome para emagrecer ou a prática de compensar no dia seguinte caso exagere algum dia. A compensação, no caso dos blogs, pode ser a prática de exercícios físicos, a restrição alimentar e, entre as Annas e Mias, pode ser um NF, ou seja, *no food*, que se trata de passar um período de tempo (que pode ser um dia, ou dois, ou três ou o quantos dias agüentar) sem se alimentar, apenas à base de água e em alguns casos água, chás e refrigerantes dietéticos.

Embora as práticas descritas nos blogs e nas revistas sejam similares em alguns aspectos, o que as diferencia parece ser a intensidade ou a radicalização. A prática da compensação, descrita em todas essas mídias, não é considerada por si só prejudicial à saúde. O que parece haver no caso da anorexia é uma radicalização da prática, que é considerada normal e divulgada na revista como uma técnica possível de emagrecimento e manutenção do peso.

¹⁵ Entre os 130 blogs analisados, foi possível traçar alguns perfis. É possível diferenciá-los em relação à referência explícita ou não à questão da anorexia e bulimia, ou Anna e Mia. Vale ressaltar que há um esforço na análise desses blogs em diferenciar as categorias anorexia e bulimia de Anna e Mia, dado que as primeiras são consideradas categorias médicas e as últimas categorias de estilo de vida.

¹⁶ De acordo com informações retiradas da revista Boa Forma de Agosto de 2008, na matéria cujo título é “Dieta nota 10”, a Dieta das Notas foi criada pelo endocrinologista Guilherme de Azevedo Ribeiro, do Rio de Janeiro, e se baseia numa tabela com notas que dão valores aos alimentos. Todos os alimentos são importantes e necessários (carboidratos, gorduras e proteínas), contanto que não ultrapasse o limite de notas por dia. Não há alimentos permitidos ou proibidos, se engordam ou emagrecem depende da quantidade de notas e da quantidade que se decide comer. Além disso, quem se exercita tem um bônus de 50 notas e a quantidade de notas ideais varia de acordo com o sexo e a altura. É uma dieta que se baseia na escolha pessoal, sendo que a maior regra é respeitar a quantidade de notas ingeridas.

¹⁷ A atriz se envolveu em polêmica, após a gravidez, ao ter dito que passou fome para emagrecer. Como resposta à revista Capricho, ela disse: “*Não fiz isso! Quando fiz dieta, eu sentia fome porque comia menos. É a dieta das notas. Foram 500 notas, o que é equivalente a mil calorias. Para mim, não tem outro jeito de emagrecer do que tirar calorias. E eu levo a dieta super a sério. No primeiro mês, emagreci 5 Kg e meio. Hoje, estou 2 Kg abaixo do normal. Acho que é por causa do trabalho*”.



Por fim, a presença da dieta das notas nas revistas e ao mesmo tempo nos blogs sobre emagrecimento e Pró-Anna e Mia evidencia o compartilhamento de práticas e o alcance das revistas, uma vez que nos blogs a dieta é citada, porém não explicada, o que parece indicar que os leitores dos blogs já tinham conhecimento e informações sobre tal dieta, provavelmente obtidas em outros meios de comunicação, como as revistas ou a TV. Assim, trata-se de uma dieta com total respaldo científico e que ganha legitimidade por ter artistas consideradas ícones de beleza e boa forma como exemplos de pessoas que são adeptas e que dizem alcançar uma boa forma com seu auxílio.

Heloísa Buarque de Almeida já apontou em seus trabalhos a ocorrência de um processo sentimental e de construção de subjetividade relacionada à mídia (2003, 2004), representada neste caso pela telenovela, em que a identificação com personagens e estilos de vida por eles simbolizados possibilita um processo reflexivo (Giddens, 1993). Segundo ela, a interação com a mídia (TV) permite uma complexa negociação de imagens, construções corporais e de gênero, possibilitadas a partir de certas leituras e interpretações que são incorporadas à vida cotidiana, possibilitando a promoção do consumo. O mesmo processo pode ser atribuído às revistas, que não só promovem modelos, mas também geram identificações e estimulam o consumo. Nas palavras de Almeida, ao analisar dois casos específicos ocorridos em sua etnografia, ela diz:

É com estas pessoas e estes corpos sempre visíveis na TV e nas revistas que as duas meninas se comparam e diante de quem se sentem gordas demais, morenas demais, com os cabelos feios.¹⁸

A análise das revistas permite destacar sua relação direta com a TV, dado que as atrizes que estão em destaque nas telenovelas geralmente aparecem também em destaque nas capas de revistas do mesmo período¹⁹. Assim, pode-se considerar que é a partir da identificação com as personagens das telenovelas e artistas em geral, que normalmente reproduzem um determinado “tipo” de beleza²⁰, que ocorre um processo reflexivo de construção de subjetividade e do corpo. E, de acordo com Almeida, é diante das imagens normalizadas, branqueadas, magérrimas e malhadas da mídia

¹⁸ ALMEIDA, Heloísa Buarque de. “A construção da sociedade de consumo”. XXVII Encontro Anual – ANPOCS, 2004.

¹⁹ Houve casos em que a mesma atriz saiu em duas ou mais revistas no mesmo mês. Além do mais, as atrizes em destaque na novela (especialmente da Rede Globo) ganham também destaque nas capas de revista. Esses dados evidenciam o destaque promovido pelas novelas, o lucro e interesse gerados por elas e evidenciam a visibilidade promovida, mesmo se tratando de empresas diferentes e em certa medida concorrentes (dado que a Rede Globo possui sua própria editora que é concorrente da Editora Abril, responsável por algumas das revistas analisadas).

²⁰ Segundo Susan Bordo, o tipo de beleza mais reproduzido e explorado diz respeito a padrões normalizadores, marcados por delimitadas construções de gênero, raça, classe social e faixa etária, ou seja, branco, loiro, olhos claros, magro, jovem, e a repetição dessas imagens de beleza e sucesso criam efeitos culturais e sociais, homogeneizando um ideal.



que se encontram os modelos idealizados e produzidos pelas mais modernas técnicas de construção do corpo, ou seja, as dietas, técnicas de emagrecimento, exercícios físicos, cirurgias plásticas, implantes de próteses de silicone, inúmeras técnicas dermatológicas voltadas para pele e cabelos e etc.

Dessa forma, a dieta das notas se torna uma dieta da “moda”, divulgada e citada nos mais diversos meios de comunicação, inclusive nos blogs, e realizada por pessoas com interesses diversos – emagrecer com saúde, perder peso através de métodos radicais, ou radicalizar métodos considerados saudáveis tornando-os práticas questionáveis.

O rendimento do caso apresentado acima diz respeito à aproximação entre os blogs Pró-Anna e Mia, os blogs que pregam emagrecimento saudável e as revistas que compartilham orientações ditas científicas. Esse caso nos possibilita observar que muitas vezes as mesmas orientações são compartilhadas nos mais diversos contextos e com objetivos também diversos, o que borra a linha entre práticas consideradas saudáveis e patológicas.

Outro exemplo é um cardápio encontrado em um blog, que foi elaborado pela própria autora²¹:

Em jejum: 1 xic de chá verde sem açúcar e sem adoçante.
Manha: 1 pot iogurt light
Lanche manha: chá 0cal
Almoço: 2 fatias pão integral c/1 colher sopa requeijão light
Lanche tarde: 1 pot iogurt light
Janta: 1 fatia pão integral c/ 1/2 colher sopa req. light
OBS1: comer de 3 em 3hs, esse detalhe é muito importante, prq vai ajudar a queimar calorias.
OBS: c sentir fome gelatina diet a vontade, não engorda 1 grama.
OBS3: agua, muita água.

Esse cardápio está baseado em inúmeras orientações médicas e apresenta diversas questões tidas como científicas e encontradas nas revistas, como a orientação de comer de 3 em 3 horas, que é uma técnica sugerida por alguns profissionais da saúde e de nutrição para “acelerar o metabolismo”, baseando-se na idéia de que ficar muito tempo sem comer pode ser prejudicial à dieta, pois se o organismo “passar fome”, ou seja, passar por um período de restrição, irá armazenar

²¹ O título do blog é PRÓ-ANA & MIA SEMPRE E + 1 DIA! e a autora assina como Letícia Magra. Seu posicionamento em relação à Anna e Mia está explícito no título. No espaço dedicado ao seu perfil, ela diz: “*não sou ninguem importante mas sim mais uma tentando se enquadrar neste modelo de beleza imposto pela sociedade*”. Este blog foi analisado como caso paradigmático, pois apresenta o material encontrado em quase todos os blogs Pró-Anna e Mia, compartilha dietas, ensina técnicas e tem grande alcance e seguidores. Link para o blog: <http://www.blog-br.com/magra/> (acessado pela última vez em: 02/02/2010).



quando receber alimentos, pois caso tenha que enfrentar novos períodos de restrição alimentar, terá reserva de substâncias para gastar. Por isso, mesmo quem pretende cumprir um cardápio bastante restritivo, a orientação de que se coma alguma coisa de 3 em 3 horas, seja uma maçã, chá gelado, iogurte ou mesmo água, que aparece em algumas situações como um “alimento”, se baseia na regra de acelerar o metabolismo, mantê-lo em funcionamento para que o organismo não armazene.

Além de comer de 3 em 3 horas, outra técnica para acelerar o metabolismo se baseia na ingestão de alimentos ricos em fibras, alimentos a base dos chamados “carboidratos complexos”, ou seja, grãos integrais, pois estes levam mais tempo para serem digeridos e com isso aceleram o metabolismo. Talvez seja por isso que no cardápio acima a autora opte por pão integral no almoço e no jantar. Além de ser considerado um alimento mais saudável pela maioria dos profissionais da saúde e, embora na maioria dos casos possa ser mais calórico do que o alimento refinado, possui essa propriedade de acelerar o metabolismo e manter o organismo saciado por mais tempo, por isso é aconselhado para quem procura perder peso.

Nota-se que a indicação no almoço é de duas fatias e no jantar apenas uma. Essa indicação condiz com orientações presentes também nas revistas que, para alguns se baseia num mito, mas para outros é completamente coerente pensar que no final do dia o organismo precisará de muito menos combustível para se manter, portanto, não é necessário ingerir a mesma quantidade do que no almoço. Além disso, há a idéia de que carboidrato depois de determinada hora – não há um consenso sobre a hora, para alguns é depois das 19h, para outros depois das 20h e para outros depois das 22h – é sinal de acúmulo e excesso.

A ingestão de gelatina *diet* também é uma orientação que aparece em dietas “convencionais”, ditas “saudáveis”. Gelatina *diet* auxilia na redução de peso na medida em que é um alimento com zero caloria ou baixíssimo valor calórico. Além disso, o doce é quase sempre tido como um “vilão” por ter normalmente alto valor calórico e teor de gordura. Assim, a substituição por gelatina pode “enganar” o organismo (o cérebro), saciando a necessidade de comer doce, com baixíssimo valor calórico e ainda “enganando” o estômago, pois preenche o espaço e dá sensação de saciedade. Isso sem falar no colágeno, que é uma substância que garante a sustentação da pele e que pode ser encontrada na gelatina, entre outros. Esses são argumentos encontrados nas revistas quando se trata de defender a gelatina *diet* como aliada das dietas e são argumentos que possivelmente explicariam a escolha desse alimento no cardápio elaborado pela blogueira.

Obviamente, não se pode afirmar que a autora do blog é responsável pela elaboração do cardápio leu as revistas analisadas e que traziam essas orientações, e nem responsabilizar de modo



direto os profissionais que escrevem nas revistas, porém essas orientações, quando surgem, são divulgadas em diversos meios de comunicação. A notícia que aparece na revista será também, por exemplo, tema discutido num programa de televisão voltado ao público feminino ou reportagem de um telejornal. Normalmente, essas orientações são “descobertas”, ganham caráter de novidade, e são veiculadas de diversas maneiras nos diferentes meios de comunicação.

As orientações nutricionais divulgadas nas revistas analisadas utilizam-se das categorias saúde, emagrecimento e beleza como expressões dos cuidados de si, que são responsabilidades de cada indivíduo e que estão relacionadas à felicidade, à auto-estima e ao amor próprio. Essas não são categorias estanques e, muitas vezes, são usadas como sinônimos ou têm seus sentidos aproximados – uma orientação voltada aos cuidados com a saúde, por exemplo, pode também promover emagrecimento e beleza. Os alimentos são vistos como aliados ou vilões da boa forma, da boa aparência e da saúde, que estão diretamente relacionadas à auto-estima, à felicidade e ao prazer de viver. Há um “colamento” direto entre estar “em forma”, sentir-se bem com o próprio corpo, ter saúde e ser feliz, ser bem sucedido e ter auto-estima. Esse “colamento” entre padrões de beleza, sucesso e felicidade e essa responsabilização do indivíduo pelo seu corpo e sua “boa forma” são expressões do que se costuma denominar pressão social que, segundo os profissionais da saúde, pode acarretar em transtornos alimentares, e que são, em grande parte, associados a influência e alcance da mídia.

Desse modo, podemos constatar que tanto nas revistas como nos blogs essas concepções aparecem e as diferenças parecem ser mais de grau, do que de tipo. Em outras palavras, o comportamento dito saudável encontrado nas revistas se diferencia dos transtornos alimentares em termos de grau, mas não tanto em termos de forma. Da mesma maneira, mesmo entre pessoas com transtornos alimentares há diferenças de grau, de práticas e de concepções. O que todos parecem buscar, no limite, é um corpo perfeito, sentir-se bem com o próprio corpo, pois essa é uma condição para “ser feliz”.

Na modernidade, o corpo ocupa uma dimensão central da vida e desafia sua própria materialidade – um corpo transformado, reorganizado, melhorado infinitamente (pois o limite da perfeição é constantemente estendido) e que desafia o tempo, o envelhecimento. Além disso, segundo Foucault, o corpo se torna um foco do poder disciplinar, que o sujeita a uma disciplina interna de autocontrole para a produção de “corpos dóceis”. Foucault aponta o corpo como o lugar do investimento político do poder e ao mesmo tempo passa por uma racionalidade econômica visando rendimento, disciplinarização, otimização.



Os corpos que aparecem nos anúncios de revistas, TV, outdoors e que são gerados e corrigidos por computador, são vendidos como reais. São dessas imagens veiculadas que surge a idéia de que qualquer vestígio de gordura, saliência, celulite, flacidez e outras imperfeições devem ser banidos do corpo. De acordo com Almeida:

“As revistas, assim como entrevistas e matérias em programas feminino e de auditório, colocam o corpo – tanto de famosos da mídia, como de pessoas comuns retratadas – como um espaço que é preciso cuidar, trabalhar, arrumar, melhorar e ‘construir’, literalmente. É como se a idéia de Foucault de que a medicina é um saber que constitui um poder sobre os corpos tenha se tornado literal: esculpir, retirar a gordura, implantar próteses, refazer, modelar, ‘fix’ (como dizem os americanos, termo que remete tanto a noção de fazer como de consertar). O consumo de bens e serviços que geram esses resultados sempre mencionados como positivos, melhoram a auto-estima e trazem felicidade para as mulheres, que parecem precisar fundamentalmente da beleza para serem felizes”.

Após as aproximações e comparações realizadas acima, pode-se concluir que existe um distanciamento entre comportamentos considerados normais na busca do emagrecimento e perda de peso e comportamentos extremos, tidos como patológicos, porém é inegável a relação entre eles: são ambos decorrências de um mesmo fenômeno cultural. Assim, as orientações são compartilhadas nos mais diversos contextos e com objetivos também diversos, o que borra a linha entre práticas consideradas saudáveis e patológicas. Além do mais, há um “colamento” entre estar “em forma”, sentir-se bem com o próprio corpo, ter saúde e ser feliz. E, por fim, há uma relação entre o aumento do índice de casos de anorexia e bulimia nos últimos 20 anos e a ênfase dada à magreza como uma expressão de beleza, sucesso e felicidade, altamente valorizados.

Bibliografia

ALMEIDA, Heloísa Buarque de. *Telenovela, Consumo e Gênero: “Muitas mais coisas”*. Bauru, Anpocs /EDUSC, 2003.

_____. “A construção da sociedade de consumo”. XXVII Encontro Anual – Anpocs, 2004.

ALMEIDA, Miguel Vale. “Corpo Presente – Antropologia do corpo e da incorporação”, in: *Corpo Presente – Treze reflexões Antropológicas sobre o Corpo* (Organizador: Miguel Vale de Almeida). Celta Editora, 1996.

BORDO, Susan. *Unbearable Weight – Feminism, Western Culture, and the Body*, University of California Press, Berkeley – Los Angeles – London, 1993.

_____. “No Império das Imagens: Prefácio para o décimo Aniversário da Edição de Este Peso Insuperável”, *Estudos Feministas*, número 4, agosto/dezembro 2003 (página na internet: <http://www.unb.br/ih/his/gefem/labrys4/textos/susan1.htm>).



BOURDIEU, Pierre. “Gostos de classes e Estilos de vida”, in *Pierre Bourdieu: Sociologia*. Organizador (da coletânea) Renato Ortiz. São Paulo: Ática, 1983. Grandes Cientistas Sociais; 39.

FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade 1 – A vontade de Saber*. 17ª Edição – Editora Graal – São Paulo, 2006.

_____. *Vigiar e Punir – Histórias da violência nas prisões*. 33ª Edição – Editora Vozes: Petrópolis, 2007.

GIDDENS, Anthony. *A transformação da intimidade – Sexualidade, Amor e Erotismo nas Sociedades Modernas*. São Paulo: Editora Unesp, 1993.

SILVA, Daniela Ferreira Araújo. Dissertação de Mestrado – Unicamp. “Do outro lado do espelho: anorexia e bulimia para além da imagem – uma etnografia do virtual”, Dezembro de 2004.

_____. “Contextos sócio-culturais dos transtornos alimentares: gênero e intersecções”. *Fazendo Gênero 8 – Corpo, Violência e Poder/ 2008*.