

# **ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021**

## **Novas narrativas sobre antigas formas de se alimentar: apropriações sobre a alimentação segundo o Ayurveda no Brasil contemporâneo**

Alômia Abrantes  
(Universidade Estadual da Paraíba)  
alomiabrant@gmail.com

Vimos crescer nos últimos anos uma relação audiovisual com a comida e o ato de comer impulsionada pelo investimento em programas e shows culinários na televisão e pela possibilidade exponencial proporcionada pela internet \_ em particular pelo uso das redes sociais\_ para a propagação de conceitos, modos e preparos que envolvem este tema, conferindo cada vez mais a esta necessidade básica e premente da vida, camadas extras de conhecimento e de construções de sentidos.

Renata Rezende e Eleonora Lavinias (2017, p.77) contextualizam que nos últimos 30 anos observa-se uma mudança significativa na forma como a grande mídia, mais especialmente a televisão, aborda o tema culinária/gastronomia, passando de um cenário onde basicamente era necessário um fogão, uma receita e uma “apresentadora-cozinheira” para uma ampliação significativa deste repertório sob distintos formatos de programas, que parecem ser indicativos de valores predominantes na sociedade atual, “capazes de reordenar sensibilidades e percepções, produzindo novos modos de experiência e subjetividades”.

Este repertório se amplifica ainda mais com as infindas possibilidades do uso dos recursos audiovisuais de aplicativos de redes sociais, plataformas de vídeos, que também nas duas últimas décadas passam a dialogar e mesmo concorrer com as produções das mídias tradicionais vindo a propiciar o acesso a outros protagonismos na formatação de conteúdos voltados aos temas da cozinha, da comida, da comensalidade.

Mais que atender à necessidade vital de comer, ao desejo de sentir-se saciado, ou ao prazer de comer algo que se aprecia, junto à ampliação deste repertório midiático observamos a expansão e popularização de conceitos sobre os diversos aspectos que envolvem esta experiência, que buscam conferir ao que se come não apenas a elevação de uma exploração dos sentidos, para

## **ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021**

além do paladar, mas a apropriação de saberes sobre o que é alimento, envolvendo elaborações e disputas discursivas de saberes diversos. Cada dia somos instados a mais que comer, nos alimentar, levando em consideração aspectos nutricionais, bioquímicos e também políticos, como parte de um cardápio que, embora diverso, se impõe como diretriz do que atualmente é considerado saudável e necessário para que consigamos “digerir” melhor o mundo e seus desafios.

Neste cenário temos acompanhado a visibilidade que vem alcançando no Brasil o Ayurveda, sistema de saúde milenar originário da Índia, particularmente quanto aos seus preceitos sobre o alimento e a nutrição. A partir de um exercício inicial de pesquisa e análise das práticas discursivas de Laura Pires e Bela Gil, duas profissionais ligadas a nutrição e culinária, que ganharam projeção também através de produtos midiáticos e de suas redes sociais, apropriando-se cada uma a seu modo de conceitos do Ayurveda, buscamos aqui identificar e problematizar este movimento de (re)apropriação e atualização de uma concepção tradicional do alimento.

Para este exercício procuramos trabalhar com a interface história e comunicação em um exercício de investigação através de textos\_ visuais e verbais\_ midiáticos, que nos fazem pensar sobre a transversalidade dos saberes. Como coloca Martin-Barbero (2008, p. 245), ao passo que transdisciplinaridade significa tanto por um lado a des-hierarquização dos conhecimentos, como a assunção da pluralidade dos discursos e linguagens sociais e seus modos de acesso e expressão, a transversalidade, por seu turno, vai além, chamando a uma abertura ao sentido antropológico de hibridação; “hibridações não só de diferentes tipos de saber, mas de distintas nacionalidades e linguagens”.

O que mudou não é o tipo de atividades das quais a humanidade participa, mas sua capacidade tecnológica de utilizar como força produtiva aquilo que distingue nossa espécie como raridade biológica: sua capacidade de gerar símbolos. (MARTIN-BARBERO, 2008, p.245)

Eivada de produção simbólica, pelos vastos efeitos que produz nos sentidos e na memória, a comida e tudo o mais que a ela se liga\_ necessidades,

## **ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021**

prazeres, sociabilidades, etc\_ neste novo modo de produzir saberes, também e cada vez mais gera símbolos que passam a constituir representações a novas estéticas de existência, especialmente ligadas a conceitos de saúde, beleza e longevidade, onde vamos encontrar o recorte através do qual olharemos aqui o modo como opera esta nova circulação de saberes.

### **De entrada, notas sobre o Ayurveda**

Ayurveda nomeia um sistema de conhecimento milenar, que historicamente se relaciona à Índia, abarcando concepções e práticas médicas e terapêuticas, que se comprometem com a promoção da saúde do indivíduo em uma perspectiva que na atualidade recebe o nome de integrativa, posto que preconiza a saúde como algo que envolve várias dimensões da vida humana – física, mental, emocional e espiritual. A palavra *Ayurveda* deriva do antigo sânscrito, sendo *Ayur* traduzido como vida e *Veda* como ciência, portanto, em uma tradução mais literal, “ciência da vida”. Reputa-se que seja o sistema de saber médico mais antigo do mundo, datado de mais de cinco mil anos, sendo considerado um dos ramos dos vedas. (ALBA, 2015)

A narrativa sobre a origem do Ayurveda é composta por referências míticas, atribuindo-se a sua criação a Brahma, divindade relacionada ao princípio Criador no Hinduísmo, antes mesmo da criação do universo. Através das mãos de outras divindades, a quem Brahma confiaria este conhecimento, conta a tradição que esta ciência teria chegado enfim à homens sábios na terra, os *richis*, como Atreya, que através de experiências e amplas discussões, formularam os conceitos básicos do Ayurveda como um “sistema de Racionalidade Médica humana”. Atreya, consagrado como médico, formou por sua vez muitos discípulos, a exemplo de Agnivesa, cujo famoso tratado (*Agnivesa-Tantra*) foi revisto e ampliado por outro sábio, Charaka. O livro de Charaka, *Charaka Samhita*, revisto tempos depois por um outro mestre, Drdhabala, torna-se então o mais importante livro de referência para o Ayurveda. (CARNEIRO, 2009, p.20),

## ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021

Considerando essa narrativa tradicional que faz o olhar se perder na temporalidade e mescla sem incômodos o mítico e o histórico, o Ayurveda ao longo do século XX, especialmente, disseminou-se pelos países ocidentais, destacando-se no continente americano, os Estados Unidos, onde escolas de formação, clínicas e *spas* se constituem como seus eloquentes divulgadores. No Brasil sua história torna-se mais visível a partir da década de 1980, com os esforços de alguns profissionais, de experiências em práticas de saúde coletiva, e uma progressiva formação de terapeutas, contando para isso com intercâmbios de médicos(as) indianos(as), *vadyas*, como são chamados os que se formam na Índia nas universidades de Medicina Ayurvédica. (CARNEIRO, 2009). Observa-se a partir de então e de forma mais intensa nas últimas décadas, a formalização de escolas para formação de terapeutas, bem como o crescente número de clínicas e espaços que oferecem tratamentos com tal abordagem. Em 1999 foi criada a ABRA, Associação Brasileira de Ayurveda. Em 2017, o Ayurveda foi incluído como Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) pela portaria nº 849/GM do Ministério da Saúde.<sup>1</sup> Embora não reconhecido como formação médica no Brasil, cresce também o número de médicos, assim como profissionais de saúde de diferentes áreas que se aproximam do Ayurveda, incorporando preceitos desta às suas práticas.

Dentre as áreas da saúde notamos a estreita relação e interesse da Nutrição que, não obstante existam visões e perspectivas contrárias, vê crescer a popularidade de profissionais, sejam nutricionistas de formação, ou reconhecidos pelos seus saberes relativos à culinária e alimentação, que se constituem como praticantes e disseminadores dos saberes do Ayurveda. Certamente que esta crescente projeção em resposta à demanda de um público interessado e em consonância às políticas de inserção de outros saberes constituintes das práticas de cura e saúde, convergiram para que este ano o Conselho Federal de Nutrição regulamentasse a atuação de nutricionistas nas

---

<sup>1</sup> As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) foram inseridas no Sistema Único de Saúde (SUS) a partir de 2006 através da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), balizada em orientações da Organização Mundial de Saúde. Para saber mais sobre este processo ver NERY (2019);

# ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021

PICS (resolução de nº 679 de 19 de janeiro de 2021), incluindo o Ayurveda como campo de atuação, mediante formação específica. (NERY, 2019)

## **Gosto, (bio)tipo e digestão: alguns preceitos do Ayurveda para a alimentação**

Longe da pretensão de abordar aqui a complexidade que remete ao tema do alimento e da nutrição para o Ayurveda, interessa-nos destacar alguns sentidos que, a partir de nossa análise, consideramos importantes para a compreensão da discussão, no intuito de melhor observar como ocorre a apropriação e atualização destes em discursos midiáticos.

Um conceito importante que se liga ao alimento dentro do repertório ayurvédico é o *rasa*, que em sânscrito significa “gosto”, mas também “suco, elixir, essência”, e ainda “amor, sensação, sentimento estético”. O *rasa* é concebido assim como um elemento central de cura, que carrega a ideia de interconexão entre saborear o alimento e saborear o mundo. De acordo com o princípio do *rasa* existem seis sabores naturais: doce, salgado, azedo, picante, amargo e adstringente. Todos, dentro dessa compreensão, originam-se do elemento água, considerado alicerce da vida, e cada um tem uma gradação de água junto a um outro ou mais elementos de predominância, seja terra, fogo, ar ou éter, que definem assim o atributo mais forte em determinado alimento. (TIWARI, 2004, p.268). Também se observa a potência do alimento, seu *virya*, quente ou frio, o que não se relaciona a temperatura, mas com “a qualidade de potência de uma substância que pode ser quente ou fria. O sabor provocaria sensações e reações imediatas no corpo e sentidos, e em seguida a potência entra em ação”. (ALBA, 2015, p. 83)

O equilíbrio da presença e dos efeitos destes elementos através do *rasa* e do *virya* dos alimentos é apresentado assim como o princípio norteador para uma alimentação adequada às características e necessidades do indivíduo, no qual observa-se os elementos que predominam em sua constituição, como também o(s) que interferem em seu estado atual, provocando desequilíbrios que

## ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021

ameaçam a saúde ou que agravam processos de adoecimento já instalados. Trabalhando com a regra de oferecer o atributo oposto ao que está em desequilíbrio, a abordagem considera assim o que o Ayurveda designa como *Dosha*, que se relaciona a uma espécie de identidade psicobiofísica do indivíduo, um biotipo, bem como do desequilíbrio que o mesmo esteja vivenciando. O *Dosha* considera, pois, também os elementos predominantes no indivíduo \_éter, ar, água, terra, fogo\_ e suas combinações.

Outro elemento crucial para a concepção do alimento como aquele que será de fato capaz de nutrir determinado indivíduo, ou seja, levando em consideração suas necessidades específicas, é o *agni*, o fogo digestivo. Seja numa prescrição terapêutica alimentar ou nos preceitos de autocuidado, leva-se em conta a capacidade digestiva em que se encontra a pessoa, tanto de um ponto de vista do que consegue mais facilmente digerir em termos de comida, assim evitando produção de ama (biotoxinas), quanto do que e de como tem alimentado seus demais sentidos, considerando como o sujeito está digerindo suas vivências e sentimentos. Quando necessário, orientam-se práticas alimentares específicas, como formas de jejuns ou tratamentos mais intensivos de “purificação” que preveem recomendações alimentares mais restritas.

Importante ainda referir que o Ayurveda salienta a atenção para a procedência dos alimentos, suas formas de cultivo, coleta e preparo. Em sua culinária valoriza o uso de ervas e especiarias, em conformidade com as concepções de *rasa*, *virya* e a correlação com os *doshas*. Orienta a predileção por alimentos frescos, *in natura* e, por isso, observa a relevância de se preferir o que é oferecido de acordo com a sazonalidade e as características ambientais de cada região. A rigor não é vegetariano, como muitas vezes se pensa, pois a depender da necessidade e da capacidade digestiva utiliza carnes, bem como outros alimentos de origem animal, dentre as quais a manteiga clarificada *ghee* tem destaque, pelo seu uso em receitas culinárias e como base para medicamentos.

O Ayurveda considera que o alimento é de natureza material e que a parte sutil do mesmo dá a qualidade da nossa mente. Assim, “para aumentar a nossa natureza harmoniosa é preciso ingerir alimentos harmoniosos de origem *sattva*, que representam “alimentos puros e

# ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021

frescos”, “livres de conservantes e agrotóxicos”, e —sem conteúdo de qualquer tipo de carne. Isso não implica que o Ayurveda pregue o vegetarianismo, pois a carne é necessária para algumas constituições e condições. As ervas também possuem um papel de “influência espiritual” para “afastar energias de natureza inferior”. (ALBA, 2015, p. 81)

Porém, a grande preocupação com a procedência dos alimentos, o que inclui como foram criados os animais, do que se alimentaram, se submetidos a sofrimento, além dos preceitos religiosos que se ligam às tradições de muitos que transmitem esse conhecimento, tem feito cada vez mais adeptos do Ayurveda adotarem uma alimentação de base vegetariana ou mesmo vegana.

## **Comida, cotidiano e política no *feed* e no prato: olhares**

A circulação de saberes sobre Ayurveda obviamente abarca muito mais que a questão da alimentação. Uma busca interessada em qualquer das redes sociais e plataformas digitais mais usadas no Brasil, como *Facebook*, *Instagram*, *Youtube*, vai oferecer além de inúmeros perfis e canais, uma variedade de abordagens relacionadas aos diferentes ramos deste conhecimento passando, por exemplo, por massoterapia, fitoterapia, aromaterapia, práticas de diagnóstico, relacionadas a perfis de escolas, clínicas, profissionais, praticantes, lojas de produtos especializados, etc. Contudo, observa-se que possui indubitável alcance os que trazem a questão da alimentação como seu tema principal.

Essa visibilidade, acreditamos, decorre do crescente investimento das diferentes mídias em um gama ampla de produtos de entretenimento e informação voltados para a arte e os saberes que envolvem o comer e o cozinhar, por um lado, e por outro, a amplificação de discursos sobre saúde, estilo de vida saudável e sua intrínseca relação com os alimentos e a nutrição. Em seu fluxo, corre a procura por propostas que consideram a saúde por parâmetros considerados não-convencionais, cujos preceitos valorizam a alimentação como pilar de estado de saúde que contemple o indivíduo em suas particularidades, bem como de propostas que confluam para a valorização de ideais ecológicos e ambientais.

## ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021

Acompanhamos essa visibilidade do Ayurveda crescer especialmente na última década, com particular atenção através de *blogs*, *sites*, páginas pessoais, canais de vídeo, em diferentes meios e aplicativos. Foi através de um *blog* que vimos falar pela primeira vez em Laura Pires<sup>2</sup>, terapeuta ayurvédica, nutricionista, professora e escritora de livros sobre Ayurveda, especialmente voltados para alimentação. Com uma trajetória que até certo ponto assemelha-se a de muitas pessoas, Laura Pires conta que descobriu o Ayurveda em 2006 por força de uma doença grave do sistema nervoso, e estando diante de insucessos e lacunas não respondidas pelo tratamento alopático e outras terapias, rumou para a Índia à procura de um tratamento sobre o qual pouco sabia e, gradativamente, primeiro lá e depois na volta ao Brasil, depois de cuidados mais intensivos, adaptou sua rotina a uma conduta ayurvédica, que lhe propiciou a recuperação da saúde e uma grande transformação em sua vida pessoal e profissional, deixando de ser arquiteta para dedicar-se aos estudos do Ayurveda e aos atendimentos como terapeuta.

Laura Pires tornou-se depois de alguns anos uma referência quando se fala em culinária e nutrição ayurvédica no país. Lançou livros com orientações e receitas, projetou-se através do seu *blog*, hoje *site*, “Em busca da essência”, dos cursos por lá divulgados e oferecidos presencialmente ao redor de um fogão sobre como nutrir os sentidos. Sua trajetória enuncia aspectos da jornada do próprio Ayurveda no país nos últimos anos, iniciando como uma experiência muito atravessada pelo interesse de grupos pequenos, um nicho seletivo, ainda tendo muitas vezes que justificar a legitimidade do conhecimento, para depois compreender a necessidade de entrar em espaços institucionais, acadêmicos e fazer dialogar mais de perto um conhecimento de base tradicional com a nutrição moderna, experimentando o interesse crescente de pessoas. Laura Pires tornou-se nesse trajeto nutricionista de formação, ao tempo em que o Ayurveda, foi regulamentado como prática integrativa no Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil e como ramo de especialização profissional.

---

<sup>2</sup> <https://www.laurapires.com.br/>; @laurapires\_; @laurapires.buscadaessencia

# ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021

Dentro do percurso de Laura Pires pelo Ayurveda, a cozinha e o preparo de alimentos são apresentados por ela em seu *site* como a força motriz de uma metamorfose:

Foram quase três anos dentro de um casulo, na minha casa, cuidando de mim, estudando e conhecendo a Ayurveda, vivenciando cada detalhe desta sabedoria milenar. Ao longo deste processo, tornei-me extremamente vigilante e rigorosa em relação às minhas atitudes e ao meu comportamento, prestando atenção à respiração, aos exercícios e à dieta. Eu, que antes não me interessava muito com a cozinha, acabei me apaixonando pelo ato de cozinhar. No início, passava praticamente o dia todo preparando minha comida, me organizando e me entendendo com os utensílios de cozinha. Passei a entender que aquilo que comemos, o modo como preparamos e ingerimos nossos alimentos afetam de maneira profunda a natureza das células, o funcionamento dos órgãos, assim como nosso estado mental, nosso comportamento e nossas reações à vida e aos acontecimentos. (PIRES, <https://www.laurapires.com.br/sobre>, s/d)

Identificamos ao final deste depoimento as marcas discursivas que convergem para a compreensão do alimento como algo que atinge várias dimensões do ser, quer física, mental, emocional, bem como em toda sua extensão a ideia de um fazer que solicita ser rotineiro, constante, dedicado. A narrativa de Laura Pires logo remete-nos a compreensão de que o alimento é tratado como um ponto central em torno do qual se organiza um *modus vivendi*, que requer a constituição de uma disciplina e de um domínio de si, uma ritualística cotidiana.

Este domínio, por seu turno, é significado como uma força que se fará voluntária e mesmo livre ao equilíbrio das funções vitais do indivíduo, conectando-o com o que é considerado próprio de sua natureza e daquilo que se concebe como natural. Essa ideia é recorrente nas abordagens relacionadas ao Ayurveda, atualizando na contemporaneidade uma concepção de natureza que concebe o humano como um microcosmo que precisa reger-se pela mesma força e fluxo do macrocosmo para não falhar e vir a precocemente sucumbir. Nas palavras de Pires:

Nosso corpo nasceu para ser saudável e nossas células mantêm esta saúde se lhes oferecermos os alimentos adequados. Por esta perspectiva, curar é deixar que o corpo volte a desempenhar suas funções naturais de forma equilibrada, por meio de uma alimentação saudável, rotina de vida, pensamentos, aspirações harmoniosas e amorosas. Cada uma de nossas células possui uma inteligência inata para cumprir adequadamente suas funções. Não há o que lhes ensinar, basta permitir que sigam sua trajetória de saúde e felicidade. (PIRES, <https://www.laurapires.com.br/sobre>, s/d) )

## **ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021**

Vemos aí a forte tônica sobre o alimento para a manutenção da saúde, agregando-se a ele uma série de práticas que sugerem uma espécie de ritualização da vida no exercício do *dinacharya*, como se chama uma rotina cotidiana baseada no Ayurveda. Mas, como dito, não se trata de um fazer que vise um ensinamento ao corpo, mas um despertar de uma inteligência concebida como inata, celular, de um tipo, podemos assim dizer, de memória. (TIWARI, 2004)

O perfil de Laura Pires no *Instagram* tem registros a partir de 2012 e constrói visualmente uma narrativa do fazer-se dela enquanto profissional do Ayurveda. A ideia de rotina vai sendo atualizada entre postagens sobre os trabalhos, cursos que oferece, momentos de estudo, práticas cotidianas relacionadas ao estilo de vida ayurvédico, como yoga, massagens, mas principalmente pratos, preparações de sua própria refeição, com fotos, receitas e explicações, por vezes rápidas, por vezes mais detalhadas, sobre as funções que se ligam àqueles alimentos.

Imagens de viagens à Índia e dela ao lado dos seus mestres indianos são registros que carregam os sentidos de um aprendizado experienciado *in loco*, valorizados no território de um conhecimento que em sua tradição é marcado pela oralidade, empirismo, e pela relação estreita de mestres e discípulos. A Índia nessas narrativas aparece predominantemente como o lugar da origem, a “fonte” do conhecimento ayurvédico, lugar de tradição que lhe parece delineado entre o caótico e o fascínio e no qual busca inspiração para uma maneira adequada de cuidar de si, em que o comer/digerir tem lugar de centralidade.

Engana-se o seguidor desavisado que espere receitas de pratos típicos da culinária indiana; de um ponto de vista estrito isso parece não se aplicar ao que se delinea como uma cozinha ayurvédica, que não se pauta em receitas para uso geral e, portanto, de pratos específicos. Embora estes existam e remetam a apropriações de hábitos alimentares ainda encontrados na Índia, a lógica do que define um cardápio baseado nos princípios ayurvédicos são os conceitos aqui rapidamente apresentados, considerando, principalmente, para quem eles se destinam, as características, ambiente e circunstâncias em que o

# ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021

comensal se encontra. Isso pressupõe o uso e adequação de qualquer alimento disponível, o que torna versátil a apropriação dos preceitos do que seria uma culinária ayurvédica aos alimentos mais comuns nos diferentes locais.



Figura 1- Post de Laura Pires, Instagram, 30 de março de 2017

Na postagem referenciada acima o registro do que Laura Pires preparou para si como almoço é bastante representativo de outros tantos em seu perfil e que inclui alimentos de base vegetal, facilmente encontráveis nos mercados brasileiros, como arroz, brócolis, jerimum (abóbora) e batata; menos comum no hábito brasileiro e muito presente nos cardápios indianos, a lentilha está incorporada ao arroz; mas tornou-se também uma leguminosa de fácil acesso, valorizada pela sua riqueza proteica, especialmente entre vegetarianos. Na descrição do preparo ela destaca os temperos, como *curry* (mistura de especiarias), *ghee* (manteiga clarificada muito utilizada nos preparos alimentares e fármacos do Ayurveda), alecrim, sal, limão e pimenta. A imagem preza a

## **ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021**

variedade e o colorido do prato, referenciado aos atributos diferentes dos alimentos ali servidos, embora haja ocasiões mais monocromáticas, em que se privilegia determinado preparo e *rasa* do alimento.

Contudo, para além dos sabores e aromas que remetem a uma preparação que aparenta ser simples, o prato circula junto ao texto que referencia e enfatiza que ela própria cozinhou sua comida, demarcando a importância deste ato no cotidiano, como forma de as pessoas envolverem-se com o cuidado sobre si e a saúde. Coloca o ato de cozinhar como algo que pode ser possível e descomplicado face às demandas de uma vida moderna, com seus compromissos e atribulações, como parte de uma escolha que pode ser adaptável aos ritmos de vida e às condições financeiras. Talvez este seja um dos grandes desafios da apropriação deste estilo de vida, posto que a cozinha com preceitos ayurvédicos não recomenda alimentos congelados, adota o mínimo de processados e antepõe-se aos conceitos dos chamados *ultra processados*\_alimentos com grande refinamento e intervenções químicas, como aromatizantes e conservantes, que acabam sendo campeões no consumo contemporâneo, atrelados à ideia de economia de tempo, maior conservação e custo menor, o que muito convém às demandas de uma sociedade capitalista, de consumo, e com tantos problemas sociais, entre os quais e cada vez mais, o da fome ou do mínimo de acesso a uma escolha alimentar.

Essa perspectiva de apropriação do Ayurveda, se participa diretamente da criação de sentidos que coloca a alimentação como centro não apenas dos nossos prazeres, mas das nossas preocupações, entra em contrariedade com o que é chamado por Gyorgy Scrinis (2021) de *nutricionismo*, que ele considera como sendo o paradigma dominante da ciência da nutrição desde o século XIX. Dentre outras questões, este se liga à promoção de informações nutricionais interpretadas de forma reducionista e “traduzidas em diretrizes dietéticas igualmente reducionistas, em um processo de descontextualização, simplificação e exagero do papel dos nutrientes como determinantes da saúde corporal”. Para os conselhos dietéticos e a linguagem cotidiana que usamos tanto para falar de saúde como de alimentação são “colonizados por uma

## ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021

proliferação de categorias e conceitos nutricionais”, que vem substituindo as referências a alimentos reais ou às suas qualidades. Isto vem facilitando a construção por fabricantes do que denuncia como “fachada nutricional”, que distrai a atenção dos consumidores quanto aos ingredientes e técnicas do processamento utilizado. (SCRINIS, 2021, p. 20-23)

Estas últimas questões por seu turno, aparecem também mais recentemente no horizonte de preocupações de outras vozes que se fazem representativas de uma visão ayurvédica sobre a alimentação e estilo de vida. Tendo ficado conhecida no país pelo programa culinário para o canal GNT, que levava seu nome, “Bela Cozinha”, a apresentadora e “orientadora alimentar” Bela Gil<sup>3</sup> quando estreou em 2014 também anunciou sua formação nos Estados Unidos em culinária natural, onde também teve contato com o Ayurveda. Lançou vários livros de receitas neste âmbito, incluindo voltado para alimentação infantil. Em algum momento de suas trajetórias nesta formação, os caminhos de Laura Pires e Bela Gil se cruzaram, mas cada uma apresenta suas perspectivas e influências com a singularidade de suas apropriações sobre este conhecimento.<sup>4</sup>

Inicialmente Bela Gil parecia despontar como mais um nome relacionado a explosão de programas culinários televisivos, com o viés de uma comida predominantemente vegetariana, que se ligava à sua formação na cozinha ayurvédica, mas também a outras influências de sua vida familiar, como a macrobiótica, adotada desde cedo pelo pai famoso, o cantor Gilberto Gil. Apesar de ser em um canal fechado, a intermediação com outras mídias, como o seu canal na plataforma Youtube e o do próprio canal de TV, não tardaram a fazer dela uma referência conhecida no país quanto às concepções de alimentação e estilo de vida saudável. Sua projeção, sem dúvidas, concorreu para uma maior

---

<sup>3</sup> Youtube: Canal da Bela; @belagil; <https://www.belagil.com.br>;

<sup>4</sup> No formato deste programa, Bela Gil recebia convidados(as), o mais das vezes celebridades, para os quais cozinhava enquanto explicava receitas e falava de aspectos nutricionais e culturais dos alimentos. Seguiram-se a estes outros formatos de programa, como *Refazenda*, com ênfase no modo de vida e cozinha conectada com os conceitos de agroecologia. Em dois momentos de programas distintos recebeu Laura Pires para conversarem sobre a cozinha e o Ayurveda. Ver: <https://gnt.globo.com/programas/bela-cozinha/noticia/conheca-ayurveda-tipo-de-medicina-indiana-que-previne-e-cura-doencas-atraves-da-alimentacao-consciente.ghtml>

## **ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021**

popularização do termo Ayurveda no país, para um público mais amplo, que não necessariamente buscava contato com este conhecimento, mas com a ideia mais generalizada de alimentação saudável.

Muito do que torna Bela Gil famosa foram também as controvérsias geradas por suas dicas e opiniões acerca de alimentos e produtos sem processo industrial utilizados, por exemplo, no lanche das crianças, na adoção do vegetarianismo ou no branqueamento de dentes com uso de cúrcuma. Nestas e em outras situações foi duramente criticada, nas quais continuou se defendendo com posturas calcadas nos argumentos da saúde individual e ambiental tecidas em consonância com a ideia de natureza que muito se aproxima dos preceitos do Ayurveda; na reação das redes sociais logo virou meme o jargão “você pode substituir por”, que usado por Bela Gil para adaptação de receitas tradicionais a um cardápio considerado mais saudável, vegetariano e sustentável, passou a ser usado em críticas diversas, sobretudo, no âmbito da política, o que passou a ser também utilizado com esses sentidos pela própria apresentadora, especialmente em suas redes sociais.

“Tereza Cristina, a senhora não pode substituir o Guia Alimentar para a População Brasileira” é o texto em postagem de Bela Gil, publicado em seu perfil do *Instagram* em 19 de setembro de 2020. No caso, jogando agora com a negativa do “pode substituir”, Bela Gil confronta o interesse da atual Ministra da Agricultura, Tereza Cristina Correa, cuja gestão tem sido marcada por uma flexibilização do uso de agrotóxicos e uma aproximação maior do agronegócio, em substituir o Guia Alimentar para População Brasileira (2014), que passou a ser referência para um padrão alimentar considerado saudável consoante à nossa cultura alimentar e que muito se aproxima dos pressupostos contrários ao nutricionismo e, por conseguinte, às práticas da indústria alimentícia, opondo-se ao consumo dos ultra processados. Como no caso do *post* abaixo, observamos a composição de um prato de comida de base vegetal, também com legumes e cereais em preparações simples de cozimento, e que tem na sua legenda não uma receita ou descrição de nutrientes, mas a ênfase em sua procedência, de lavoura que não usa “veneno”, como Bela Gil se refere aos agrotóxicos e ao fato



# ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021

Através da narrativa de duas profissionais ligadas à culinária e à preceitos nutricionais do Ayurveda torna-se possível observar o interesse crescente e a maior visibilidade alcançada por discursos que projetam abordagens que se colocam como alternativas às práticas da biomedicina e do nutricionismo; Isto, entretanto, se faz atualizando concepções de estéticas de vida que idealizam visões ancoradas em ideais de natureza, de essência, e de saúde. Se por um lado estas narrativas participam dos questionamentos a paradigmas reducionistas de interpretações nutricionais que convergem para um consumo de alimentos altamente processados, adensam também problemáticas em torno da disciplinarização dos corpos, dos regimes de verdade sobre alimento e saúde, e sofrem as capturas pelas dinâmicas de consumo promovidas pelas diferentes mídias.

Parece-nos irrefutável que a midiatização do Ayurveda, especialmente dos seus preceitos alimentares, tem experimentado um momento de intensidade, que sobremaneira concorre para o interesse maior de pessoas, quer como profissionais, quer como pacientes e praticantes. O quanto e de que maneira essas intermediações e circulação midiatizada tem provocado transformações em sua história e formas de impacto em suas apropriações requer, pois, mais estudos e discussões.

## Referências:

ALBA, Mariana Palmiere Brandão. **Ayurveda no Brasil: trajetórias e (re)invenções**. 2015. Dissertação (Mestrado), Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Florianópolis, SC.

CARNEIRO, Danilo Maciel Carneiro. **Ayurveda: saúde e longevidade na tradição milenar da Índia**. São Paulo: Pensamento, 2019.

MARTIN-BARBERO, Jesús. Saberes hoje: disseminações, competências e transversalidades. In: RIBEIRO, Ana Paula G. HERSCHMANN, Micael. (Orgs.) **Comunicação e História: interfaces e novas abordagens**. Rio de Janeiro: Mauad X: Globo Universidade, 2008. p.237-252

NERY, Dhyana Rabello. O Ayurveda na Política Nacional das Práticas Integrativas Complementares (PNPIC): análise do material didático do Sistema Único de Saúde. **Monografia** (Especialização). Instituto Oswaldo Cruz, Pós-Graduação em Ensino em Biociências e Saúde. Rio de Janeiro, 2019.

## **ANPUH-Brasil – 31º Simpósio Nacional de História Rio de Janeiro/RJ, 2021**

REZENDE, Renata. LAVINAS, Eleonora Leite C. **Gastronomia midiática**: reality shows e a estetização da comida na TV. Lumina. Revista da Pós-Graduação em Comunicação, Universidade Federal de Juiz de Fora (MG), 2017. Disponível em: [Vista do Gastronomia midiática: reality shows e a estetização da comida na TV \(ufjf.br\)](#). Acesso em 10/08/2021.

SCRINIS, Gyorgy. **Nutricionismo**: a ciência e a política do aconselhamento nutricional. Trad. Juliana Leite Arantes. São Paulo: Elefante, 2021.

TIWARI, Bri. Maya. **O caminho da prática**: a cura feminina pela alimentação, pela respiração e pelo som. Trad. Anna Maria Lobo. Rio de Janeiro: Rocco, 2004.