

O paradigma holístico da ciência da Nutrição



**Nadine Marques
Nunes-Galbes**

A ciência da Nutrição como conhecemos hoje, chamada moderna, é relativamente jovem. Ainda que haja referências de muitos séculos atrás sobre a relação entre a alimentação e a saúde humana na Grécia antiga e na China, por exemplo, a Nutrição somente passou a ser reconhecida como disciplina científica no início do século XX.

Ações de saúde pública, com foco na nutrição de determinadas populações, já eram implementadas em meados do século XVII, como foi o caso da inclusão de frutas cítricas nas provisões de tripulações dos navios que realizavam longas travessias entre os continentes, no intuito de evitar o escorbuto. Não se sabia exatamente de que maneira, mas algo nessas frutas impedia que se desenvolvesse a doença. O esclarecimento sobre o componente que exercia esse papel – a vitamina C – só viria muito mais tarde, a partir das bases bioquímicas dos alimentos, cuja descoberta passou a ser possível a partir da Revolução Química, que

se deu já no final do século XVIII, na França.

Cabe ressaltar que o pensamento científico moderno já vinha se desenvolvendo desde os séculos XVI e XVII, sob a liderança de nomes como René Descartes e Isaac Newton. Esse sistema de pensamento instituiu a divisão das ciências em disciplinas; a fragmentação dos problemas e objetos de pesquisa em partes menores, para poder analisá-los e rearranjá-los em sua ordem lógica. Trata-se da visão mecanicista, segundo a qual o universo material seria apenas uma máquina, e, portanto, seria possível explicá-lo a partir da compreensão do arranjo e movimento das suas “peças”. Foram essas as lógicas que nortearam não somente o estudo do corpo humano, como também dos alimentos, a partir da Revolução Química.

Ao longo do século XIX, aspectos sobre o processo respiratório, o metabolismo e a produção de energia pelo corpo humano foram sendo desvendados e aprofundados. Já na segunda década do século XX, a primeira vitami-

Palavras-chave: Nutrição; Paradigmas científicos; Nutricionismo; Holismo.

na (B3 ou niacina) foi isolada, e logo em seguida foi esclarecido seu papel na prevenção da pelagra (doença causada pela falta dessa vitamina). Pelos seguintes 30 anos, num mundo marcado por guerras mundiais, fome e escassez, o enfoque da Nutrição se voltou para a descoberta, isolamento e síntese das vitaminas. Esse passou a ser o paradigma dominante da ciência que estava nascendo: reduzir os alimentos às suas menores partes (nutrientes), desvendar seu papel no organismo (à princípio, as doenças causadas por sua inges-

tão insuficiente) e estabelecer recomendações de ingestão mínima desses nutrientes para garantir a saúde das populações.

Temos como referência aqui o conceito de “paradigma científico”, definido por Thomas Kuhn (2013), como uma espécie de manual por meio do qual se deve olhar e lidar com os problemas de uma determinada época para conseguir encontrar as respostas, para definir a visão de mundo compartilhada por uma comunidade científica, a qual se expressa por meio do

desenvolvimento do seu trabalho teórico. Segundo Kuhn, toda disciplina científica é atravessada por 5 diferentes fases, norteadas pelo estabelecimento, suficiência e transformações no paradigma dominante. A figura 1 ilustra esse processo.

Por conta de suas bases bioquímicas e mecanicistas, a ciência da Nutrição tem se fundamentado em um paradigma reducionista, denominado “nutricionismo”, termo desenvolvido por Gyorgy Scrinis (2008) para definir “reduccionis-

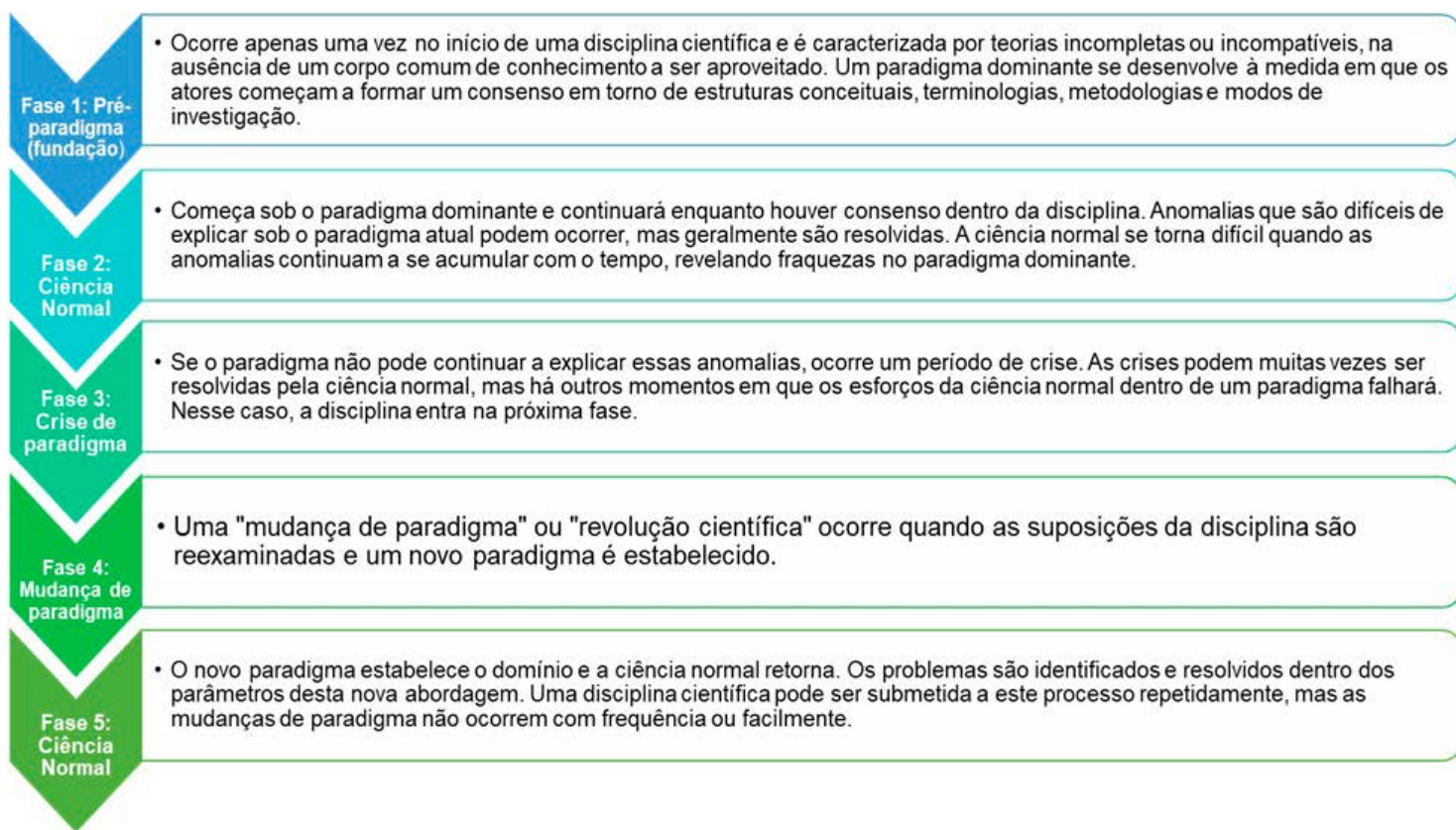


Figura 1 – Estrutura das mudanças de paradigma.

Fonte: adaptada de Ridgway et al., 2019.

mo nutricional”. O nutricionismo foi muito importante em desvendar os nutrientes que compõem os alimentos e suas respectivas funções no organismo humano, bem como para fundamentar ações de prevenção e tratamento de doenças carenciais, num cenário histórico de fome e escassez.

Contudo, foi também o nutricionismo que embasou o olhar sobre os alimentos apenas como veículos de nutrientes, a compreensão de que sua composição pode ser melhorada por meio da fortificação ou da redução de determinados nutrientes, originando as versões diet e light, e a atuação da indústria de alimentos ultra-processados. A lógica é a redução de alimentos a determinados ingredientes (farinha, óleo, açúcar, proteína isolada, entre tantos outros) e sua recombinação, contando com a presença de um número cada vez maior de aditivos, de modo a originar produtos alimentícios que se distanciam bastante dos alimentos in natura, mas apresentam elevada durabilidade e atributos sensoriais (sabor, aroma, cor, crocância) marcantes.

Fato é que, desde a fundação da ciência da Nutrição, o mundo mudou muito, assim como os problemas e desafios que a humanidade enfrenta – muitos deles originados pela própria humanidade. Com a intensificação da urbanização e da mecanização da produção de alimentos, já na segunda metade

do século XX alcançamos uma disponibilidade e variedade de oferta de alimentos sem precedentes na história - mas cuja qualidade nutricional é bastante questionável. Isto acompanhou mudanças consideráveis de estilo de vida no sentido de favorecer o sedentarismo. Esse contexto favoreceu o surgimento e crescimento exponencial da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, a hipertensão e as doenças cardiovasculares.

O nutricionismo tentou atuar segundo suas ferramentas, e encontrou em nutrientes específicos (açúcar, gorduras e sal) a causa para tais condições de saúde. Entretanto, ainda que tenham sido elaboradas sucessivas recomendações de controle da ingestão de tais nutrientes, essa abordagem não está sendo suficiente para resolver a obesidade, que se consolidou como um dos maiores contribuintes para a saúde precária da maioria das populações ao redor do mundo. Por outro lado, condições carenciais relacionadas ao consumo insuficiente ou desbalanceado de nutrientes também não foram resolvidas, e seguem sendo a maior causa de perda de saúde globalmente.

Somam-se a essa equação tão complexa e perigosa, as mudanças climáticas, que já adquiriram o caráter de emergência global, graças à iminência de entrar em um caminho sem volta, com impacto catas-

trófico previsto na saúde humana e nos mais variados ecossistemas do planeta (SWINBURN et al., 2019). É interessante notar que, embora a emergência climática promova agravamento dos índices e consequências da má nutrição (tanto relativa ao excesso, quanto à carência de nutrientes), e a produção de alimentos seja a atividade humana que causa maior impacto no meio ambiente, esse não é um tema abordado pelo paradigma dominante até hoje na ciência da Nutrição.

Nos encontramos, portanto, numa fase de crise de paradigma, segundo a teoria de Kuhn, em que a mudança se torna cada vez mais necessária e urgente. De fato, já está em curso, e o caminho que vem sendo apontado como mais promissor para abordar os desafios complexos e sem precedentes da atualidade é a expansão das noções existentes, rumo a uma visão sistêmica ou holística. Nela é marcante a compreensão de que as propriedades essenciais de um organismo ou sistema são aquelas apresentadas pelo todo, que surgem justamente das interações e relações entre as partes, de modo que nenhuma das partes as possui individualmente, ao contrário do que fundamenta o nutricionismo.

O movimento de construção de um novo paradigma vem se consolidando e ganhando força há mais de uma década, apesar de ainda não ter recebido suporte

político ou atenção suficientes, face à oposição organizada e concentrada que vem sofrendo. Um marco de grande relevância nesse movimento foi a elaboração, pelo grupo de trabalho da Declaração Giessen, conferência realizada na Alemanha em 2005, dos princípios, definição e dimensões do que foi batizada a “Nova Ciência da Nutrição”. O desenvolvimento dessa proposta se deu a partir da percepção de que a Nutrição foi se desenvolvendo ao longo do último século sem uma definição consensual e uma teoria geral, o que se reflete em lacunas importantes e, conseqüentemente, em sua capacidade de resolução de problemas cada vez mais limitada, enquanto campo científico (BEAUMAN et al., 2005).

A proposta é que a “Nova Ciência da Nutrição” não deixe de lado suas bases nas ciências biológicas, mas que, atendendo às circunstâncias do século XXI, se transforme e passe a ser identificada também como uma ciência integrativa, abarcando explicitamente e com igual relevância as dimensões social e ambiental. Dessa forma, a Nutrição passaria a apresentar uma só definição, muito mais holística e ampliada: “estudo dos sistemas alimentares, alimentos e bebidas, seus nutrientes e outros constituintes, e de suas interações dentro e entre todos os sistemas biológicos, sociais e ambientais relevantes”.

O paradigma holístico da ciência da Nutrição reconhece, portanto, que o maior objeto de estudo dessa ciência precisa ser os sistemas alimentares e seus nexos, cujas múltiplas atividades são mediadoras da sustentabilidade ambiental, transformando-a em um dos

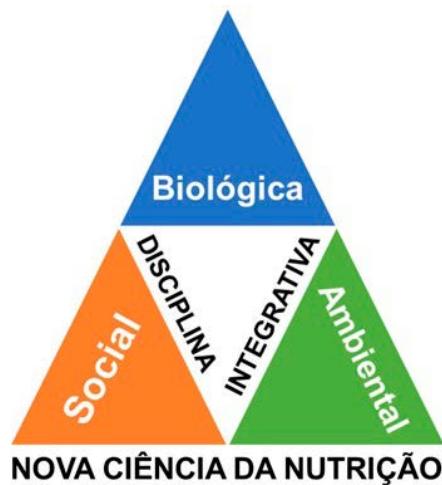


Figura 2 – Ilustração da nova ciência da Nutrição como uma disciplina integrativa, com três pilares igualmente relevantes.

Fonte: Produzido pela autora com base em Beauman et al., 2005.

desafios mais urgentes do século XXI. Seu propósito está para além da promoção e manutenção da saúde e bem-estar das populações humanas. Ao estabelecer conexões com a saúde planetária na medida em que muda seu centro do ser humano para a biosfera, busca “contribuir para um mundo em que as gerações presentes e futuras cumpram seu potencial humano, vivam o melhor da saúde, e desenvolvam, sustentem e desfrutem de um ambiente humano, vivo e físico

cada vez mais diversos”.

Que os esforços transdisciplinares sejam cada vez mais marcantes na evolução e consolidação desse novo paradigma, para que sejamos capazes, enquanto comunidade científica e sociedade como um todo, de endereçar os desafios tão urgentes que já não podem mais ser minimizados ou negligenciados.

Referências

BEAUMAN, Christopher et al. The principles, definition and dimensions of the new nutrition science. *Public health nutrition*, v. 8, n. 6a, p. 695-698, 2005.

KUHN, Thomas S. *A estrutura das revoluções científicas*. Editora Perspectiva SA, 2020.

RIDGWAY, Ella et al. Historical developments and paradigm shifts in Public Health Nutrition Science, guidance and policy actions: a narrative review. *Nutrients*, v. 11, n. 3, p. 531, 2019.

SCRINIS, Gyorgy. On the ideology of nutritionism. *Gastronomica*, v. 8, n. 1, p. 39-48, 2008.

SWINBURN, Boyd Anthony et al. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *Lancet*, v. 393, n. 10173, p.791-846, 2019.