



OPINIÃO

# O PODER AGREGADOR DA ALIMENTAÇÃO



**ANA PINTO DE MOURA**  
Professora auxiliar na Universidade Aberta, engenheira alimentar pela ESB-UCP e doutorada em Engenharia de Sistemas Industriais, pelo INPL, Investigadora do GreenUPorto e coordenadora do curso de Mestrado em Ciências do Consumo Alimentar da Universidade Aberta

É indiscutível o poder agregador da alimentação, sendo esta realidade marcadamente vivenciada nos períodos festivos, como é o caso dos aniversários, comemorações ou celebrações religiosas.

Nestas alturas, as pessoas, familiares e amigos, juntam-se à volta de uma mesa, havendo, em muitos casos, um esforço na confeção da refeição; investe-se na qualidade dos alimentos e considera-se também um investimento o tempo gasto na refeição, aguardando-se por sorrisos de contentamento. Significa, portanto, que, muito particularmente nestas ocasiões, as pessoas se entregam para alcançar a melhor refeição e partilham o que de melhor têm e fazem. É também frequente os convidados trazerem algo para acompanhar a refeição: seja um vinho, uma entrada, a sobremesa, os bombons para o café. Trata-se de comportamentos diferenciadores, considerando o mercado individualismo reiteradamente expresso nas sociedades industrializadas e o facto do tempo se assumir, para a maior parte das pessoas, como um bem precioso que deve ser gerido criteriosamente.

De facto, num estudo qualitativo e cross-cultural, envolvendo cinco culturas/países, a saber, Brasil, Espanha, França, Portugal e Uruguai, ao pedir-se aos participantes para listarem quatro formas dos alimentos afetarem o bem-estar das pessoas, se bem que a dimensão "saúde" (caracterizada, nomeadamente, pelas categorias alimentação/alimentar, colesterol, controlo do peso, diabetes, doenças, pressão arterial, problemas cardiovasculares, problemas gastrointestinais, obesidade, e saúde) tenha sido a mais valorizada pelos participantes dos países em questão, a mesma foi seguida pelas dimensões "psicológica" (alegria, ansiedade, estado de espírito, felicidade, humor, prazer, satisfação e vitalidade) e "social" (partilha, socialização e relações).

Nomeadamente em períodos de grande festividade, como é o caso da quadra natalícia, importa que a refeição seja um momento aprazível e de convívio, destacando-se a

importância do sabor dos alimentos. Para uma larga maioria de consumidores, ultrapassadas as restrições monetárias, o sabor é o principal ou um dos principais determinantes da escolha alimentar individual, particularmente, quando se considera o conceito de uma forma mais holística, incorporando o sabor propriamente dito, o cheiro e a percepção oral da textura, sendo que, nesta dimensão, também se pode considerar um componente de palatabilidade ou prazer. Nestes momentos, comparam-se receitas, descreve-se como se fazem as iguarias e vem à memória saudades de outros sabores, nunca mais recuperados.

Há também nestas ocasiões a preocupação de se conciliar diferentes preferências alimentares. Por exemplo, muito embora Portugal seja um dos maiores consumidores per capita de pescado, a nível europeu, porque os portugueses apreciam as características sensoriais do pescado e associarem o seu consumo à prática de uma alimentação saudável, não obstante o bacalhau assumir um estatuto único na gastronomia portuguesa, dos estudos qualitativos desenvolvidos, verifica-se que, pelo facto das gerações mais novas não apreciarem o sabor do bacalhau, é-lhes muitas vezes confeccionada, na ceia de Natal, uma refeição alternativa.

Por outras palavras, a alimentação e os alimentos assumem-se com um significado simbólico, estético, social, moral e com uma enorme carga psicológica associada, no sentido em que influencia o humor e as emoções, a satisfação global da vida e as relações das pessoas.