

A dieta dos homens das cavernas

Hábitos alimentares pré-históricos ajudam a entender distúrbios modernos como obesidade

Carlos Albuquerque escreve para "O Globo":

Não espere ver um nutricionista das celebridades de Hollywood anunciar a dieta do homem das cavernas como a grande novidade para perder peso em pouco tempo.

Mas o estudo dos hábitos alimentares dos nossos ancestrais pré-históricos pode, de fato, nos ensinar muito sobre distúrbios típicos do homem moderno, como a obesidade e o diabetes, que já atingem níveis epidêmicos.

É o que garantem especialistas como os antropólogos William Leonard, da Universidade do Noroeste, de Chicago, e Richard Wrangham, da Universidade de Harvard.

— A obesidade e o diabetes são doenças típicas da nossa civilização — disse Leonard, durante um simpósio sobre a evolução da dieta humana, realizado no encontro anual da Associação Americana para o Progresso da Ciência (AAAS, na sigla em inglês). — Assim como as altas taxas de colesterol, elas representam um desequilíbrio entre o nosso balanço energético, entre o que precisamos consumir e o que precisamos gastar para nos manter ativos.

Segundo Leonard, um olhar evolucionista é fundamental para entendermos as origens dos atuais problemas alimentares e podermos controlá-los.

— Um traço fundamental da nossa evolução ao longo de dois milhões de anos foi a nossa capacidade de encontrar alimentos nos mais variados ambientes, já que nos espalhamos pelos quatro cantos do planeta a partir do continente africano — explicou o pesquisador, que apresentou no encontro da AAAS o trabalho intitulado "O que os humanos evoluíram para comer".

A dieta do homem ocidental, rica em gorduras e açúcares, teria pouco a ver com o corpo e os genes que herdamos dos nossos parentes da Idade da Pedra, caçadores e coletores de alimentos. Aliada a comportamentos sedentários, isso explicaria boa parte das chamadas "doenças da civilização".

No simpósio, Leonard e outros especialistas ressaltaram que a dieta humana evoluiu em torno de alimentos mais calóricos para poder atender as demandas de um cérebro maior e também as necessidades energéticas criadas pela nossa expansão pelo planeta.

— Enquanto alguns dos nossos parentes, como os chimpanzés, podem, ainda hoje, se alimentar de frutas e sementes, nós evoluímos em direção a uma alimentação mais rica em calorias para atender às nossas demandas energéticas, principalmente àquelas do nosso cérebro em evolução — disse Leonard. — E, para obter esses alimentos, nossos antecessores percorriam grandes distâncias.

Hoje, basta pegar o telefone e uma pizza está na sua porta em alguns minutos. Ou seja, quando nos estabelecemos e ficamos sedentários, criamos um desequilíbrio energético que nos assombra até hoje.

Para exemplificar isso, Wrangham, especialista no estudo dos hábitos alimentares dos chimpanzés, tentou, durante um período, se alimentar da mesma forma que esses primatas.

— Foi um teste menor, paralelo ao meu trabalho principal com os chimpanzés africanos, mas que se revelou bastante curioso, já que eu ficava sempre morrendo de fome — contou ele, no simpósio. — De certa forma, a experiência mostrou que não sobreviveríamos hoje se voltássemos à selva e tentássemos nos alimentar como nossos parentes evolutivos, os demais primatas.

Para Leonard, as epidemias de obesidade e diabetes não podem ser analisadas exclusivamente a partir do ponto de vista do consumo.

— Obviamente, sempre fomos atraídos pelos alimentos doces, até porque nossa resistência à insulina era grande, já que precisávamos passar dias sem comer direito e o cérebro não funciona sem glicose — afirmou o especialista. — Mas essa vantagem evolutiva se tornou uma desvantagem quando nos tornamos sedentários e aumentamos ainda mais o nosso consumo de açúcar. A origem do diabetes está nesse ponto.

Leonard, porém, é crítico de uma corrente que defende uma espécie de retorno às origens, segundo a qual deveríamos nos alimentar como nossos ancestrais do paleolítico para combater os males atuais.

— A chave da nossa evolução e da nossa sobrevivência sempre foi a flexibilidade alimentar. Não pode existir apenas uma dieta padrão — sustentou o antropólogo. — Como ela se aplicaria, por exemplo, aos habitantes das regiões mais extremas do planeta, aquelas mais frias? Eles precisam de muita gordura para sobreviver. O que precisamos é encontrar o melhor de cada dieta, seja ela, por exemplo, a mediterrânea que, aliás, é excelente. Mas acima de tudo, precisamos mudar nosso comportamento e fugir do sedentarismo, que é o grande fantasma a pairar sobre a nossa mesa.

Fonte: (O Globo, 16/fev/2009).