



RESENHA CRÍTICA DE *MUITO ALÉM DO PESO*¹, DOCUMENTÁRIO DE ESTELA RENNER

Louise Elis Monguilhott

Lançado em 2012 com direção e roteiro de Estela Renner, conhecida por trabalhos audiovisuais que promovem e discutem mudanças sociais e ambientais, o documentário “Muito Além do Peso” aborda a epidemia de obesidade infantil, com relatos de especialistas, pais, crianças e adolescentes que vivenciam esta experiência.

Segundo Jamie Oliver, líder do *Food Revolution*, as estatísticas mostram que 2/3 das pessoas estão acima do peso ou obesas e a expectativa de vida das novas gerações será inferior por consequência do ambiente alimentar que estamos construindo.

Observou-se que após a 2ª guerra mundial a tecnologia precisava alcançar novos consumidores, então as pessoas começaram a adquirir geladeiras e aumentar o consumo de alimentos prontos ou pré-preparados. O hábito de cozinhar e preparar as refeições foi diminuindo e o índice de obesidade e sobrepeso aumentando. Também se verificou que a prática de atividades físicas tem diminuído na população infantil. As famílias relatam que a questão da violência urbana é um forte argumento para manter seus filhos dentro de casa em frente a televisão.

A pesquisa ibope de 2011 informou que as crianças brasileiras passam em média 5 horas por dia em frente a televisão, e existe uma relação direta entre esse entretenimento e a obesidade. Não apenas porque as crianças não estão se exercitando, mas elas estão sendo expostas à publicidade de uma indústria multimilionária. E a manufatura de alimentos *junk food* e bebidas refrigerantes investem pesado nesse público. O consumidor infantil em certas situações é hipnotizado com imagens de comidas e bebidas associadas a brinquedos e personagens dos desenhos infantis mais famosos.

Apesar das políticas de controle e circulação de publicidade, parte da indústria consegue desbloquear barreiras físicas e econômicas para encontrar o seu público. O documentário comprova esse fato quando apresenta os casos de

¹ Documentário: Muito Além do Peso. Diretora: Estela Renner. Roteiro: Estela Renner, Marcos Nisti. Lançamento: 2012. 1h23min



Careiro da Várzea no Amazonas e Breves no Pará. Regiões com difícil acesso, comunidades praticamente isoladas, desprovidas de saneamento básico, sem água potável em suas casas são abastecidas com carrinhos de refrigerantes e barcos com produtos industrializados.

A mudança de comportamento das famílias com relação à alimentação, permitindo o contato desde a infância com alimentos industrializados, embalados, tem provocado um desconhecimento por parte das crianças de alimentos in natura. Conforme é mostrado no documentário, algumas confundem batata com cebola, não reconhecem frutas, legumes e hortaliças. Outra situação preocupante é a desinformação sobre as quantidades de açúcares, sal e gorduras contidos em refrigerantes, biscoitos recheados e batata frita industrializada. Adultos e crianças ficam chocados quando a entrevistadora mostra que há 7 saquinhos de açúcar, o equivalente a 37g em uma única lata de refrigerante.

Esses novos hábitos alimentares, estão criando uma geração viciada em alimentos ricos em açúcar e carboidratos refinados. E é essa a razão da epidemia de obesidade. De acordo com um grupo de pesquisadores da Universidade da Califórnia em São Francisco, “o açúcar deveria ser controlado da mesma forma que o álcool e o cigarro a fim de proteger a saúde pública” (BUNIM, 2012). Eles afirmam, que o açúcar está produzindo uma pandemia global de obesidade e contribuindo para 35 milhões de mortes anualmente por doenças não transmissíveis tais como diabetes, doença cardíaca e câncer. Na edição de fevereiro de 2012 da revista Nature, Lustig et al., argumentaram que o açúcar, que apresenta potencial de abuso, acompanhado de toxicidade e ampla disseminação na dieta ocidental, é o principal culpado desta crise mundial de saúde.

Mas o termo açúcar é um pouco confuso, pois misturam-se na cabeça das pessoas seu significado científico e seu uso na linguagem diária. A chave de tudo está em compreender a bioquímica, o processo metabólico e principalmente o efeito da glicose e o índice glicêmico dos alimentos.

O trigo, inclusive o integral, é um exemplo de “açúcar”. Um grão que não fez parte da dieta humana durante 99,5% da evolução da espécie, mas cujos efeitos vão muito além do fato de representar a principal fonte de carboidratos



da dieta atual. Trata-se do alimento que mais eleva a glicose no sangue, de um estimulante do apetite, e de um indutor de inflamação crônica e doenças autoimunes. Dr. William Davis, em seu instigante livro “Barriga de trigo” compilou os motivos pelos quais o trigo está especialmente implicado na gênese da obesidade, diabetes e inúmeras patologias autoimunes.

De acordo com o documentário, combater a obesidade e suas comorbidades é um conflito comparável a uma guerra, principalmente diante de tanta pressão midiática, informações desencontradas e autoridades responsáveis pouco interessadas em esclarecê-las. As grandes indústrias de “alimentos” parecem controlar, além de um vasto espaço publicitário destinado ao público infantil, também boa parte dos governantes que pouco fazem para resolver o problema.

Este ano o documentário completa dez anos de seu lançamento. Seria pertinente e meritório a produção de um novo volume atualizado. Verificar como estão as estatísticas atualmente, pesquisar se houve alguma atualização nas diretrizes nutricionais e principalmente resgatar a história dessas crianças, como e onde elas estão.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUNIM, Juliana. **Controle social do açúcar essencial para aliviar a carga de saúde pública**. University of California San Francisco, 2012. Disponível em: <http://www.ucsf.edu/news/2012/02/11437/societal-control-sugar-essential-ease-publichealth-burden> Acesso em: 25 out. 2022.

DAVIS, W. **Barriga de trigo**. São Paulo: WMF, 2013. Disponível em: <https://muitoalemdopeso.com.br/> Acesso em: 25 out. 2022.

LUSTIG, R.; SCHMIDT, L.; BRINDIS, C. The toxic truth about sugar. **Nature** **482**, 27–29 (2012). Disponível em: <https://doi.org/10.1038/482027a> Acesso em: 25 out. 2022.