



Michael Pollan

EM DEFESA DA COMIDA

um manifesto

Em defesa da comida

Michael Pollan investiga também os motivos de a maioria dos alimentos da dieta ocidental ser comercializada com destaque de seus benefícios à saúde. Hoje os comestíveis anunciam “vitaminas”, “baixo teor de gordura” ou “enriquecimento” com ômega-3 ferro, magnésio, soja ou uma série de substâncias pretensamente saudáveis, que variam conforme campanhas de marketing fundamentadas em diretrizes econômicas e/ou governamentais. Em defesa da comida ressalta que esse deve ser o primeiro sinal de alerta. Afinal, quatro das dez principais causas de morte são doenças crônicas ligadas à alimentação: distúrbios coronarianos, diabetes, AVC e câncer. Se nos falta comida de verdade – aquela que nossas avós reconheceriam como comida e que dispensava rótulos com as porcentagens de adição de substâncias benéficas, nutrientes, teor calórico ou índices de gorduras –, Michael Pollan mostra o que de fato aconteceu e desvirtuou a cadeia alimentar. Por isso ele indica o que fazer propondo hábitos simples e libertadores: Coma comida. Não muita. Principalmente vegetais. Saúde e alimentos não-industrializados andam juntos. E apesar das verdadeiras ameaças ao bem-estar disponíveis nas prateleiras dos supermercados, podemos escapar das doenças crônicas resultantes dessa dieta realocando nossos hábitos e nosso apetite. Em defesa da comida aponta as escolhas que podem transformar nossa compreensão do que significa ser saudável, e levar ainda mais prazer às refeições. Salon.com “Pollan produziu outro grande livro. Não é apenas uma reflexão. Procura responder questões, e não levá-las.” The Washington Post “Neste livro memorável, Pollan constrói um argumento convincente não só contra o filé, mas contra toda a dieta ocidental.” The New York Times “Um livro inestimável e intenso.”

[Clique aqui para obter este livro](#)