

A VIDA DIETÉTICA: A FILOSOFIA DO COMPORTAMENTO QUE NUTRE A EXISTÊNCIA

Antes de significar restrição alimentar, dieta significava governo da vida. Nutrir o corpo exige o mesmo rigor que nutrir o solo: analisar, corrigir, esperar.

A PALAVRA QUE PERDEU SEU TAMANHO

Poucos termos sofreram empobrecimento tão severo quanto dietético. Reduzido às tabelas de rotulagem e às prateleiras de produtos com baixo teor de açúcar, ele perdeu a amplitude que possuía na origem. Dietético vem do grego diaitetikós, relativo a díaita, e díaita não designava o que se punha no prato. Designava o modo pelo qual alguém conduzia a totalidade da própria existência: o sono e a vigília, o trabalho e o repouso, o exercício e o ócio, os afetos, as companhias, o clima em que se habitava e, sobretudo, as palavras que se pronunciava.

A alimentação era apenas um capítulo de um tratado muito maior, cujo tema verdadeiro era a arte de existir com medida. O médico antigo não prescrevia somente remédios, prescrevia regimes. Sua autoridade consistia em ajustar o modo de viver do enfermo às estações do ano, à sua constituição e ao seu temperamento. A cura não era um evento pontual, era um itinerário de reeducação. Quando se diz que o alimento deve ser o primeiro medicamento, não se afirma que a comida substitua a terapêutica. Afirma-se que a vida cotidiana já é, em si mesma, terapêutica ou patogênica, e que não existe território neutro entre uma coisa e outra.

Recuperar esse sentido não é exercício de erudição estéril. É necessidade prática diante de uma época que produziu a maior abundância material da história e, simultaneamente, a maior epidemia de esgotamento interior. Comemos demais e nos nutrimos de menos. Falamos demais e comunicamos de menos. Consumimos informação em volume industrial e formamos juízo em quantidade artesanal. A hipótese que sustenta este texto é simples: a mesma lógica que rege a nutrição do corpo rege a nutrição da alma, da linguagem e do solo, porque em todos esses domínios a saúde depende menos da quantidade ingerida do que da qualidade selecionada e do ritmo com que se assimila.

A LIÇÃO QUE VEM DA ANÁLISE DE SOLO

Quem trabalhou décadas em extensão rural aprendeu uma sequência que nunca falha e que jamais admite atalho. Antes de recomendar qualquer insumo, faz-se a análise. Antes de corrigir, conhece-se. Antes de esperar produção, verifica-se o que falta, o que sobra e o que está bloqueado. Um solo pode ter fósforo em abundância e ainda assim não entregá-lo à planta, porque o pH impede a absorção. Outro pode receber adubação generosa e queimar a raiz, porque a dose ignorou a realidade daquele perfil. Aplicar sem analisar é a definição exata do desperdício, e o desperdício, na agricultura como na vida, quase sempre se apresenta com a fisionomia da generosidade.

Ora, o corpo humano obedece à mesma gramática. Alimentar-se é, rigorosamente, adubar um organismo vivo, e todo adubo indiscriminado intoxica. Recomendação de calcário sem análise de solo é um erro elementar, e nenhum técnico sério a assinaria. Contudo, aceitamos de nós mesmos, todos os dias, uma alimentação decidida por impulso, por propaganda, por pressa ou por consolo emocional. Exigimos do solo um critério que não exigimos do próprio prato. Aí está a incoerência que a vida dietética se propõe a corrigir.

A analogia se estende com precisão. Existe o excesso que queima, como o adubo mal dosado, e é o excesso de sal, de açúcar, de gordura industrializada, de estímulo e de compromisso. Existe a carência silenciosa, que não dói de imediato e compromete a estrutura, como a deficiência de micronutrientes no solo e como a privação de sono, de silêncio e de convívio verdadeiro. Existe a compactação, que impede a raiz de descer, e corresponde à rigidez de quem não revisa hábitos há vinte anos. E existe a cobertura do solo, aquela camada aparentemente improdutiva que protege, retém umidade e alimenta a vida microbiana, e que na existência humana se chama repouso, oração, leitura lenta e conversa sem finalidade. Quem descobre o solo perde a fertilidade em poucas safras. Quem descobre a alma perde a serenidade em poucos anos.

O corpo, portanto, pede laudo. Pede exame periódico, pede leitura atenta dos próprios sinais, pede correção pontual e pede paciência com o tempo de resposta, porque nenhuma correção de solo produz efeito na semana seguinte e nenhuma reforma alimentar produz saúde em quinze dias. A terra ensina, antes de tudo, a economia da pressa.

DIETÉTICA DO SER

Aplicada à existência, a dietética significa conceber a vida como campo de escolhas conscientes. Assim como o organismo adoece pela ingestão indiscriminada de substâncias, a interioridade se degrada pelo consumo contínuo de ambientes estéreis, de estímulos desordenados e de vínculos que não geram reciprocidade. A pergunta dietética fundamental não é o que me falta. É o que me sobra e me intoxica.

Aqui a Motivação Racional oferece instrumento decisivo. Motivar-se racionalmente não é aguardar o entusiasmo que vem de fora, é construir critérios estáveis de decisão que resistam à oscilação do humor e à pressão do meio. A pessoa dieteticamente orientada não pergunta apenas se algo lhe dá prazer imediato, pergunta se aquilo a aproxima da vida que deseja ter construído ao final de suas décadas. Toda dieta é, no fundo, uma aposta no futuro contra a tirania do presente, e é por isso que ela exige filosofia antes de exigir nutricionista. Sem uma concepção clara do que se considera uma vida boa, qualquer regime se dissolve na primeira contrariedade.

O mesmo vale para o tempo. Há uma gula de compromissos que se disfarça de virtude e que consome as melhores horas de uma existência em atividades que ninguém recordará. Subtrair é o gesto dietético por excelência, e ele se aplica tanto à mesa quanto à agenda.

DIETÉTICA DO LOGOS

A palavra é alimento para quem a pronuncia e para quem a escuta. Existe um fast food verbal amplamente disponível e gratuito: o ruído da fofoca, a acidez do julgamento apressado, a gordura saturada do exagero, o excesso de sódio da indignação permanente. Esse cardápio produz o mesmo efeito de sua contraparte alimentar. Sacia rapidamente, agrada ao paladar, não nutre e cobra a fatura depois.

Uma fala dietética submete cada enunciado a três filtros. É verdadeiro, é necessário, é edificante. O primeiro elimina a mentira e o boato. O segundo elimina o supérfluo, que é a forma mais comum de poluição verbal, porque não é necessariamente falso, é apenas desnecessário. O terceiro elimina a crueldade, inclusive aquela que se apresenta sob o disfarce da sinceridade. Sobra pouco, e é exatamente essa escassez que confere valor ao que resta.

Quem fala em público conhece bem esse cálculo. Uma conferência de sessenta minutos que poderia ter trinta desperdiça a atenção alheia, que é o bem mais escasso do nosso tempo. O silêncio, nessa perspectiva, não é ausência de comunicação, é o intervalo que permite a digestão. Sem intervalo não há assimilação, há apenas acúmulo. A Inteligência Orientada consiste precisamente em dirigir a capacidade intelectual para o que produz fruto, e não para o que apenas produz volume.

DIETÉTICA DA CONDUTA

No plano do comportamento, a dietética traduz-se como temperança e autodomínio, e é aqui que ela se torna verdadeiramente filosófica. Nenhuma tradição séria de pensamento definiu a liberdade como ausência de limite. Definiu-a como capacidade de dizer não a si mesmo. Quem não domina o que entra em si não domina o que sai de si, e quem não governa os próprios apetites não governa coisa alguma, nem uma casa, nem uma empresa, nem uma comunidade.

A conduta dietética manifesta-se em gestos discretos e repetidos, quase invisíveis, e é justamente nisso que reside sua dificuldade. Consiste em não responder de imediato à mensagem que provoca irritação. Consiste em recusar a última rodada de uma discussão já vencida. Consiste em levantar da mesa antes da saciedade completa. Consiste em administrar a exposição às telas com o mesmo rigor com que um cardiopata administra o sal. Aplica-se aqui o princípio da Ciclomotivação: nenhuma disposição interior permanece constante, ela oscila em ciclos previsíveis, e a sabedoria está em antecipar a queda antes que ela ocorra, estabelecendo hábitos que sustentem o comportamento quando o entusiasmo faltar. Disciplina não é o que se faz quando se está motivado. É o que se faz quando não se está.

A temperança, elencada entre as virtudes cardeais, não é repressão do desejo, é sua ordenação. O jejum, praticado com maturidade, não busca a mortificação pela mortificação, busca devolver ao sujeito a percepção do que é essencial, sensibilidade que a saciedade permanente anestesias. Há convergência notável entre a medicina antiga, a filosofia da vida boa e a espiritualidade. Todas afirmam, com vocabulários diferentes, que o excesso é a forma mais eficiente de produzir tédio, e que a medida é a condição da alegria duradoura.

O QUE A EVIDÊNCIA CONFIRMA

O que a tradição intuiu, a ciência contemporânea documentou. Grandes estudos populacionais correlacionaram padrões alimentares e doenças crônicas, e a literatura cardiológica demonstrou que a doença coronariana, principal causa de morte no mundo, responde de modo consistente a mudanças de regime que envolvem alimentação predominantemente vegetal, redução drástica de gordura saturada e de ultraprocessados, atividade física regular e manejo do estresse. Não se trata de fórmula milagrosa, trata-se do velho princípio hipocrático verificado com metodologia moderna: o modo de viver é a variável mais poderosa de que dispomos, e é também a única que está inteiramente sob nossa responsabilidade.

O dado mais eloquente, contudo, é comportamental. Sabe-se o que fazer há décadas. O que falta não é informação, é constância. E constância é matéria de filosofia, não de bioquímica.

O TESTEMUNHO COMO MÉTODO

Toda tese sobre a vida deve poder ser verificada na vida de quem a formula, sob pena de se converter em retórica.

Aprendi essa gramática antes de aprender agronomia. Minha mãe, Erica Laurentino Lotério, tratava a casa como quem trata uma horta. Conhecia as ervas do quintal pelo nome e pela função, preparava os chás conforme o sintoma e a estação, e possuía uma convicção que a técnica só me confirmaria décadas depois: o remédio verdadeiro está mais próximo do fogão e da horta do que da farmácia. Sua medicina caseira não era ingenuidade, era observação acumulada por gerações, transmitida sem bibliografia e comprovada na prática cotidiana de uma família numerosa e saudável.

Meu pai, Auri Fábio Lotério, zelava com o mesmo cuidado pela saúde da casa, embora por outro caminho. Recomendava a todos, ao amanhecer, a ingestão de um copo de água antes de qualquer alimento, para a limpeza do estômago e a boa disposição do dia. Era um gesto simples, quase banal, repetido sem discurso e sem exceção. Só muito depois compreendi que ali estava toda a lógica da dietética: um hábito mínimo, cumprido diariamente, vale mais do que uma decisão grandiosa tomada uma única vez.

Da extensão rural veio o restante. Trabalhando com produção de alimentos e nutrição humana em comunidades do interior, aprendi que não existe corpo saudável sobre solo doente, nem mesa digna sem agricultura digna. Solo compactado e exposto produz planta frágil, planta frágil exige veneno, veneno chega à mesa e retorna ao corpo. A cadeia é contínua e não admite compartimentos estanques. Quem separa nutrição de agronomia não entendeu nenhuma das duas.

Hoje, no Sítio Agrosafia, na Comunidade Rural do Braço, em Camboriú, o plantio de espécies nativas da Mata Atlântica, o garapuvu e o ipê, obedece a uma temporalidade que não se negocia. A árvore não acelera porque o proprietário tem pressa. Ela impõe seu ritmo e, ao impô-lo, educa. Quem convive com árvores aprende a economia da palavra, porque percebe que o crescimento verdadeiro é silencioso. Quem observa o solo aprende a temperança, porque

constata que o excesso de insumo queima a raiz.

Confesso, sem constrangimento, que mantenho comigo mesmo um rigor que alguns considerariam excessivo. Peso, controlo, examino, estudo composição, leio rótulo, recuso o que não me serve e mantenho a rotina quando ninguém está observando. Não faço isso por vaidade nem por medo da morte. Faço porque compreendi que a disciplina do corpo é a escola elementar de todas as outras disciplinas. Quem não consegue governar o próprio prato dificilmente governará a própria língua, e quem não governa a língua não governa a conduta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Propor uma vida dietética não significa prescrever austeridade sombria nem confundir sobriedade com tristeza. A tradição antiga associava a medida à alegria, porque compreendia que é o excesso que produz o tédio. Quem come sem fome não sente o sabor. Quem fala sem necessidade não é ouvido. Quem se distrai permanentemente não descansa nunca. A subtração é o caminho da intensidade.

Resta uma pergunta que cada leitor responderá sozinho. Se um técnico competente analisasse não o cardápio de nossa semana, mas o laudo completo de nossas leituras, de nossas conversas, de nossas companhias e de nossas horas, qual correção ele recomendaria, e teríamos coragem de aplicá-la. A resposta a essa pergunta é o começo de todo regime digno do nome.

REFERÊNCIAS

AFSHIN, Ashkan et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990 a 2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. **The Lancet**, Londres, v. 393, n. 10184, p. 1958 a 1972, 2019.

CAMPBELL, T. Colin; CAMPBELL, Thomas M. **O estudo de China: o mais abrangente estudo já realizado sobre alimentação, nutrição e saúde**. São Paulo: Alaúde, 2020.

ESSELSTYN JR., Caldwell B. **Prevent and reverse heart disease: the revolutionary, scientifically proven, nutrition based cure**. Nova York: Avery, 2007.

HIPÓCRATES. **Da medicina antiga**. São Paulo: Hedra, 2013.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Healthy diet: fact sheet**. Genebra: OMS, 2020.

ORNISH, Dean. **Dr. Dean Ornish's program for reversing heart disease**. Nova York: Ballantine Books, 1990.

POLLAN, Michael. **Em defesa da comida: um manifesto**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.

PUBLICAÇÕES DO AUTOR RELACIONADAS AO TEMA

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Agroteologia: o chão também é altar. **Aínor Lotério**, Camboriú, 15 ago. 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/agroteologia-o-chao-tambem-e-altar/>. Acesso em: 20 ago. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. O tempo de observar: é chegado o tempo em que nada precisa cobrar. **Aínor Lotério**, Camboriú, 15 ago. 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/o-tempo-de-observar-e-chegado-o-tempo-em-que-nada-precisa-cobrar/>. Acesso em: 20

ago. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. A hesitação fértil: o conflito entre intenção e prática através da motivação racional. **Aínor Lotério**, Camboriú, 18 ago. 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/a-hesitacao-fertil-o-conflito-entre-intencao-e-pratica-atraves-da-motivacao-racional/>. Acesso em: 20 ago. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. Por que às vezes nos falta a motivação? **Aínor Lotério**, Camboriú, 18 ago. 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/por-que-as-vezes-nos-falta-a-motivacao/>. Acesso em: 20 ago. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. O que muda com a idade não é o afeto de Deus, é a queda do que nos distraía dele. **Aínor Lotério**, Camboriú, 16 ago. 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/o-que-muda-com-a-idade-nao-e-o-afeto-de-deus-e-a-queda-do-que-nos-distraia-dele/>. Acesso em: 20 ago. 2026.

LOTÉRIO, Aínor Francisco. **Agrosafia**: acervo temático. Aínor Lotério, Camboriú, 2026. Disponível em: <https://loterio.com.br/categoria/02-agrosafia/>. Acesso em: 20 ago. 2026.

SOBRE O AUTOR

Aínor Francisco Lotério é engenheiro agrônomo, filósofo e teólogo. Atuou por décadas como extensionista rural, com trabalho diretamente ligado à nutrição humana e à produção de alimentos junto a famílias e comunidades do interior. Formou-se nessa sensibilidade desde a infância, com sua mãe, Erica Laurentino Lotério, que cultivava a medicina caseira, os chás e as práticas alternativas de cuidado, e com seu pai, Auri Fábio Lotério, que zelava pela saúde da casa em hábitos simples e diários. Mantém disciplina rigorosa em relação à própria alimentação e ao próprio comportamento, e dedica-se ao estudo permanente da nutrição como extensão natural de sua formação agrônoma.