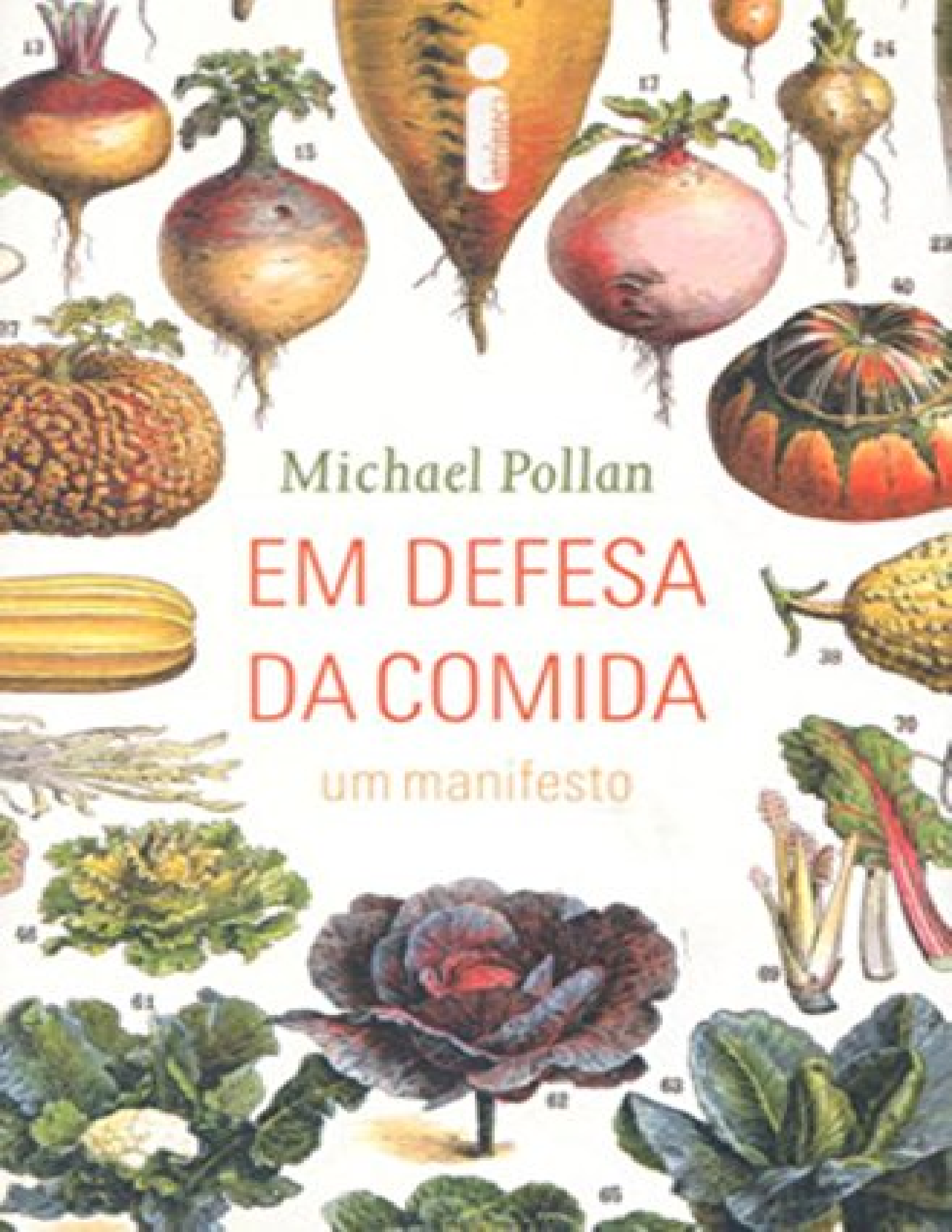




Michael Pollan

EM DEFESA DA COMIDA

um manifesto

Resumo de Em Defesa da Comida. Um Manifesto

Neste manifesto a favor de uma alimentação de verdade, Michael Pollan nos prova que, em vez de alimentos, somos levados a ingerir "substâncias comestíveis parecidas com comida". O autor denuncia as razões para nossa alimentação se basear em produtos processados colocados à disposição de acordo com as prioridades da agroindústria e da indústria alimentícia, e conforme os dogmas da ciência da nutrição.

Pollan investiga também os motivos de a maior parte 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 - e uma série de elementos 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 na atualidade são doenças crônicas ligadas à alimentação: distúrbios coronarianos, diabetes, AVC e câncer.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)