

A Evolução Etimológica e Cultural do Termo “Dieta”

The Etymological and Cultural Evolution of the Word Diet

Joana Falcao¹; Pedro Graça^{2,3}

RESUMO

O sentido originário do termo “dieta”, do grego *diaita*, difere grandemente da significação que assumiu nos nossos dias. O retorno à sua etimologia e ao seu valor cultural inicial possibilitam uma maior compreensão do que significa, realmente, “fazer dieta”, uma expressão que viu o seu significado ficar empobrecido, ao ser utilizado comumente com o sentido de “perder peso”.

O retorno à sua origem possibilita, em simultâneo, a compreensão da riqueza simbólica do termo e, a partir dela, a redefinição dos moldes em que pode ser entendida e dada a conhecer pelos profissionais de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Antiguidade, *Diaita*, Dieta, Medicina, Nutrição, Regime alimentar

ABSTRACT

The original meaning of the term “diet”, which has its origin in the Greek term *diaita*, differs greatly from that assumed today. The return to its etymology and its initial cultural value enable greater understanding of what means, really, “being on a diet”, a phrase which saw its meaning become impoverished, to be used commonly to mean “lose weight.”

The return to their origin enables simultaneously the understanding of the symbolic richness of the term and, from it, redefining the way in which can be understood and made known by health professionals.

KEYWORDS: Antique, *Diaita*, Diet, Food regime, Medicine, Nutrition

INTRODUCTION

Ah, Dedalus, the Greeks. I must teach you. You must read them in the original. Thalatta! Thalatta!
James Joyce, *Ulysses*.

Surgimento do conceito

O vocábulo “dieta”, derivado do grego *diaita* (δίαιτα) (1, 2), encontra a sua aceção mais antiga em Esopo, na fábula do corvo e do cisne. Na tentativa de alcançar um esplendor semelhante ao da plumagem do cisne, o corvo passa a viver e a banhar-se nas mesmas águas que aquele, deixando de habitar os cimos das árvores. A esperança de embelezar o seu exterior traduz-se na modificação de um determinado estilo de vida, isto é, de uma dieta.

É esse significado que encontramos posteriormente em obras de géneros tão díspares como a tragédia (3, 4), a comédia (5) a poesia lírica (6), a narrativa histórica (7, 8), ou o romance biográfico (9)¹.

A noção de “modo de vida” implica a predisposição para um comportamento prolongado no tempo. Declaramos que um sujeito assume um modo de vida determinado pressupõe a existência de um conjunto de acções ou comportamentos cuja repetição sistemática permite a afirmação desse modo de vida em específico (daí a equivalência a “hábito”). O aspecto temporal alargado da palavra “dieta” é o que justifica a sua tradução, em alguns casos, para “viver” (10), “permanecer” (11) ou “vida quotidiana” (12).

Aliando esse aspecto a uma dimensão espacial, a palavra assume o sinónimo de “habitação” (13), podendo, a partir daí, fazer referência a um local que não seja necessariamente habitado num dia-a-dia constante. Todavia, este sentido não equivale apenas à materialidade de determinado edifício, mas engloba a ideia de local “habitável”. Em conformidade com esta matiz de significação, Aristóteles refere

que, perante a possibilidade de o conceito de “bem” se dizer de diversas formas, em relação à categoria “espaço”, tal “bem” corresponde à *diaita* (14). Este é o passo em que é mais claramente notória a ideia de conforto subjacente a um espaço que reúne as condições necessárias para que nele se possa morar. Tal conotação terá encaminhado a derivação de sentido para a correspondência literal a “edifício” (15) e, do mesmo modo, a “cabine” ou “camarote” de um barco (16).

Já no contexto da oratória, *diaita* é sinónimo de “arbitragem” (17, 18, 19). Em Aristóteles (20), ela opõe-se ao exercício da justiça (*dikê*), porque o legislador, seguindo apenas a lei, não pondera a decisão, deliberando de acordo com um certo dogma contido nos limites de uma lei sobre a qual não se impõe reflexão (21)². De forma diversa procede o “árbitro”, a quem uma maior liberdade de reflexão própria concede uma posição mais equitativa.

Formação da palavra

A tentativa de identificação de um núcleo de significação comum às cambiantes de sentido apresentadas para *diaita* volta o nosso pensamento para a origem etimológica da palavra.

P. Chantraine (22) sugere que a palavra se tenha formado a partir da associação da preposição *dia* (“através de”) a uma forma verbal (*aitaw* ou *aitaomai*) cujo significado seria “repartir”. Esta forma verbal teria origem no tema inicial, *aitos*, o qual estaria relacionado com o conceito de “parte”. A partir dele, terão surgido palavras como *aitios*, *aisa* e *aitew*⁴, todas elas integrando esse conceito como componente principal do seu sentido.

A concepção de “dieta” resultante desta composição gramatical fundamenta-se na ideia de que há para o

¹Licenciada em Estudos Clássicos, Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa
Alameda da Universidade,
1600-214 Lisboa, Portugal

²Nutricionista, Direcção-Geral da Saúde,
Alameda D. Afonso Henriques, 45,
1049-005 Lisboa, Portugal

³Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto,
Rua Dr. Roberto Frias,
4200-465 Porto, Portugal

Endereço para correspondência:
Pedro Graça
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto,
Rua Dr. Roberto Frias,
4200-465 Porto, Portugal
pedrograca@fcna.up.pt

Recebido a 5 de Janeiro de 2015
Aceite a 23 de Janeiro de 2015

¹O Mar! O Mar! Expressão de alegria utilizada pelos Gregos no regresso a casa depois da expedição contra o Império Persa em 401 A.C.

²Xenofonte. *Ciropeia*, 1.3.2. É relevante apontar que, neste passo, a tradução francesa, “genre de vie”, difere da inglesa, que traduz *diaitai* por “diet”.

³Também Platão (Leis 1.2. 956c) prefere a denominação “árbitro” a “juiz” no contexto de uma decisão judicial.

⁴*Aitew*: querer tomar, reclamar a sua parte; *aitios*: “que tem parte em”, tendo a partir daí evoluído para “responsável”, e justificando o sentido jurídico e filosófico de *aitia* como “causa” e “acusação”.

homem um meio através do qual (*dia*) se toma uma determinada parte (*aitaw/aitaomai*), supondo que essa parte se integra num leque de opções mais vasto. Seguindo esta linha de interpretação, é coerente afirmar-se que o termo “dieta”, quer se apresente enquanto sinónimo de “modo de vida”, “arbitragem”, ou ainda, de “regime alimentar”, corresponde a uma certa decisão de tomar para si uma parte (ou seja, adoptar uma postura, um ponto de vista, uma perspectiva), decisão essa realizada sob um pano de fundo mais global de uma panóplia de alternativas.

Embora não a julgue correcta, Chantraine aponta ainda uma outra etimologia para o termo, que Lidell e Scott (23) decidem adoptar: a que identifica a proveniência da palavra a partir da junção de *dia* a *itaw*, do verbo *eimi*, o qual, por sua vez, tem o sentido futuro de “irei”. Também A. Bailly toma em consideração esta possibilidade como acertada, pois, embora refira que *diaita* “faz pensar” em aisa, a existência do τ na palavra aponta para a relação com o verbo *eimi* (24). Esta conclusão está ainda em conformidade com a confrontação com um dos sentidos do verbo *diabainō*⁵, a saber, aquele que equivale a “decidir”. O conceito “dieta” incorpora assim a ideia de um caminho percorrido, uma revisão mental que permitiu ao sujeito tomar uma decisão particular.

Ambas as possibilidades etimológicas supõem a realização de uma escolha face a um conjunto de opções, mas a segunda hipótese seria, à partida, menos intuitiva. Porém, a sinonímia do verbo *diabainō* e a presença do τ, em *diaita*, que só poderia ser explicada à luz da junção de *dia* com uma forma do verbo *eimi*, fazem-nos tomar a segunda opção como a mais acertada.

A relevância do conceito de “dieta” para a Medicina da Antiguidade

Apesar de inúmeras serem as ocorrências da palavra no âmbito da Historiografia, Retórica, Direito e Literatura, o facto de o sentido de *diaita* se ter mantido nas línguas românicas como sinónimo de “regime alimentar” (2, 25, 26)⁶ revela-nos a importância que a alimentação adquiriu no contexto sociocultural, desde que surgiu enquanto pilar fundamental da medicina hipocrática. A sua relevância é de tal ordem, que na obra mais citada do *Corpus Hippocraticum*, “Sobre a Medicina Antiga”, a existência da Medicina é justificada pelo facto de, quando enfermo, não ser adequado ao homem manter o mesmo regime alimentar que realizava estando são; nem sequer, quando saudável, lhe ser favorável a mesma alimentação que a dos animais (27).

Para o médico de Cós, um estado de saúde desejável é aquele que se alcança através do equilíbrio dos diversos elementos/qualidades, os quais, embora presentes em qualquer ser humano, podem estar em desarmonia por uma pluralidade de razões. O equilíbrio ou a reconstrução da harmonia são conseguidos sobretudo pela adequação da alimentação a cada indivíduo, pois os alimentos, à semelhança de tudo o que constitui o Universo, possuem distintas proporções de uma determinada qualidade que pode estar em falta num indivíduo em particular. Nesse sentido, o estabelecimento de um regime

alimentar personalizado poderia corrigir a desarmonia responsável pela enfermidade (28).

A influência dos pensadores da Jónia (29) está presente em Hipócrates, através da organização cosmogónica dos vários elementos e da integração do ser humano numa concepção holística da Natureza, em que todas as manifestações do Universo estão em constante interacção e exercem umas sobre as outras uma influência de tal ordem, que é impossível que um fenómeno como uma doença surja isolado e indissociável da dinâmica que preside à orgânica da Natureza.

A reflexão sobre a origem e significado da “teoria dos elementos” possibilita a compreensão da importância que a alimentação assumiu no contexto medicinal da Grécia Antiga, na medida em que corresponde a um processo de organização desses elementos. Já para Alcmeon de Crotona (séc. V a.C.), a saúde (*hygieia*) era definida como o equilíbrio (*isonomia*) entre o húmido, o seco, o frio, o quente, o amargo, o doce, ao passo que a doença devia a sua origem à preponderância de um dos elementos sobre os outros. Alcmeon aponta ainda a deficiência na alimentação como uma causa externa para a ocorrência de uma doença (30).

Integrada na evolução da tradição cultural e filosófica, a manipulação dos alimentos surge como o meio de regulação privilegiado na manutenção da saúde.

O passo supracitado da obra “Sobre a Medicina Antiga” é ainda relevante devido ao facto de, para além de conceder à alimentação o papel fundacional da ciência médica, representar ainda, e sobretudo, o meio através do qual o homem se torna culto, em simultâneo recusando a brutalidade animal e acolhendo a civilidade humana. Como refere Montanari, a ideia do “homem civilizado”, tendo evoluído a partir das primeiras sociedades, simboliza um ser vivo que engenhosa e artificialmente criou a sua própria “comida” – uma “comida” que não existia naturalmente, e aquela que serviu para distinguir a cultura da natureza (31)⁷, e, em consequência disso, os homens dos animais: *Cooking is the human activity par excellence: it is the act that transforms a product “from nature” into something profoundly different* (32).

Contextualização da prática em Roma e na Grécia Antigas

Um claro entendimento das raízes da palavra no contexto da Medicina, Nutrição e Dietética exige uma reflexão mais aprofundada sobre as condições de aprovisionamento alimentar destes povos.

O contexto histórico da Antiguidade Clássica não tem paralelo com a contemporaneidade e dificilmente se repetirá. É impossível generalizar o estado da economia rural durante todo o período, devido, por um lado, à sua larga extensão temporal, e, por outro, aos diversos contextos geográficos que abarca. Há, contudo, algumas características que podemos apontar como sendo comuns à época. As epidemias de fome eram frequentes na Antiguidade, devendo-se muitas vezes às más colheitas. A produção agrícola da região mediterrânica foi, desde sempre, fruto de uma regime de plantação em sequeiro. O sucesso das colheitas dependia, em grande parte, da precipitação

adequada durante as estações de Outono e Inverno (33). Aliado às rudimentares trocas comerciais, esse facto dificultou o regular abastecimento de comida para as populações em determinados momentos de menor pluviosidade. Por essa razão, a tríade mediterrânica, composta por cereais (sobretudo trigo e cevada nas terras mais pobres), pela videira e pela oliveira, devido a uma boa adaptação às secanas regiões de clima mediterrânico, acabou por determinar, desde a Idade do Bronze, o padrão alimentar dos territórios do mar Egeu. Acrescida às dificuldades de produção derivadas do clima, a insuficiência de terra de qualidade disponível, face à elevada densidade populacional (sobretudo em Itália no período clássico), tornava difícil a criação de gado: uma vez que os terrenos disponíveis teriam de ser aproveitados da melhor forma possível para colmatar as necessidades alimentares, eram explorados para o cultivo de vegetais, pois, destes, uma unidade espacial fornecia muito mais sustento do que uma unidade destinada à pecuária (34).

Para além disso, a necessidade de pagar tributos oficiais, ou a credores ou proprietários de terras forçava os pequenos camponeses a produzir vegetais que pudessem vender, e a reduzir a proporção destinada ao seu sustento (34).

As circunstâncias descritas tornam compreensível que estivesse generalizado um sentimento de ansiedade em relação à acessibilidade aos alimentos. A evidência desta preocupação manifesta-se na centralidade que adquiriam os rituais religiosos em honra de divindades associadas à alimentação, como Deméter, na Grécia, ou Ceres, em Itália.

Hoje em dia, é comum falar-se de alimentação desequilibrada ou de privações alimentares decorrentes de situações de pobreza. Contudo, a existência de uma escassez generalizada de géneros alimentícios é, para nós, difícil de conceber como possibilidade real, tal como ela existiu na Antiguidade⁸. Nessa época, a riqueza e o estatuto social eram frequentemente revelados através das manifestações de abundância de comida. Identificamos, deste modo, um outro vínculo entre a alimentação e a cultura: aquele que existe entre o poder e o acesso aos alimentos. Ilustrativa dessa relação é a famosa *Cena Trimalchionis*, no poema satírico de Petrónio (35): a forma como Trimalquião, que ascendeu de escravo a homem rico, pretende impressionar os convidados e conquistar uma posição de respeito na alta sociedade é apresentando um banquete ostensivo. Já em Aristófanes, no âmbito da comédia grega, não seria despidendo a exclamação “É um homem cuja cozinha sabe a tirania!” (36).

O acesso a iguarias e comidas exóticas estava, pois, limitado a uma parcela privilegiada da população. A *haute cuisine* de Apício, e as suas receitas com especiarias oriundas do Oriente, era um luxo acessível a uma minoria. Perante o cenário apresentado, a opção de se adoptar determinado padrão alimentar ou dieta, conforme a recomendação hipocrática, estaria, também ela, apenas ao alcance de uma classe social elevada, uma vez que só ela poderia ter acesso a uma alimentação variada. O leite expresso por Galeno pela satisfação de clientes privilegiados, como

⁵Aisa: inicialmente “parte”; depois, assume um sentido religioso, ao corresponder à parte que Zeus reservou para cada um, e, a posteriori, torna-se sinónimo do próprio destino.

⁶A influência de “dia” na evolução semântica do termo parece ter justificado a equivalência a “salário” (em castelhano, as “dietas” são as “ajudas de custo”), na medida em que ele é a retribuição de um dia de trabalho. E, na mesma linha de raciocínio, fundou a sinonímia a “assembleia” (os congregados da Dieta de Ratisbona protestaram contra a perfídia do Imperador); Camilo Castelo Branco, Noites de Lamego (cf. alemão “Reichstag” e “Bundestag”).

⁷Já em Homero (Odisséia 8.222 e 9.89), a expressão *siton edontes*, à letra “aqueles que comem pão” ocorre para distinguir o homem civilizado daqueles que desconhecendo as regras da convivência, como os Ciclopes, praticavam a antropofagia.

⁸Montanari (op. cit., p. 121) refere que o “medo da fome”, característico das sociedades primitivas, transformou-se, nas sociedades ocidentais, no “medo da obesidade”.

imperadores e aristocratas (37), era disso prova. O seguimento de uma dieta, enquanto regime alimentar variado, tinha o propósito de tornar saudável o indivíduo. Por essa razão, integrava-se mesmo num estilo de vida, composto por outros aspectos para além da alimentação, como a adequação do exercício físico, da quantidade e qualidade dos banhos, a regulação da vida sexual e até da prática de regurgitação como ato de purificação.

Assim o reconhece Michel Foucault, num capítulo dedicado por inteiro ao sentido da dietética:

“O regime é toda uma arte de viver. O domínio que um regime convenientemente reflectido deve cobrir é definido por uma lista que, com o tempo, assumiu um valor quase canónico. É a que se encontra no livro IV das Epidemias [de Hipócrates]; ela compreende: os exercícios (ponoi), os alimentos (sita), as bebidas (pota), os sonos (hupnoi), as relações sexuais (aphrodisia) - todas coisas que devem ser medidas” (38).

Dieta antiga vs. dieta contemporânea: enquadramento sociocultural

A dieta era uma prática que passava sempre pelo crivo de uma medição. Mas essa medição não era apresentada necessariamente sob a forma de uma restrição, divergindo assim do modo como a dieta é encarada no seio da sociedade ocidental actual, onde o conceito é imediatamente associado à necessidade de emagrecer por questões estéticas ou de saúde - o que não se deve tanto à alteração de um determinado modelo ideal de beleza, quanto à força simbólica que o corpo, enquanto objeto estético, assumiu na contemporaneidade (39, 40).

Tendo a sua origem no contexto cristão (41), a predisposição para a auto-regulação e para a autovigilância não se atenuou com o advento da laicização; antes assumiu novas formas, ocultando-se nas narrativas de exaltação ao individualismo, ao empreendedorismo, e manifestando-se subtilmente em comportamentos como a excessiva preocupação com o corpo, regulação da saúde e da alimentação. Mas, se, por um lado, a sobrevivência da herança cristã é notória através da predisposição para a autovigilância, por outro, diluiu-se na inflexão da tônica social: perdeu-se o sentido de “comunidade” agregador, para dar lugar a um individualismo centrado apenas nas necessidades e valores do “eu”. Os rituais de comunhão religiosa, para além de desviarem os participantes de um eixo egocêntrico (42), retiravam, através dos actos de purificação, o fardo que o indivíduo carrega pelos seus “erros” e o peso que a necessidade de os reprimir implicava (43)⁹.

A existência de um movimento comunitário agregador verifica-se também na Antiguidade. Em Aristóteles, a subjectividade tem uma dimensão ética. (44) E, sendo o Homem por natureza um “animal político” (45), a plenitude da sua felicidade depende do bem comum. Também na República de Platão, concluímos que aquele que viu “a luz” tem de voltar à comunidade, ainda que desprezado pela mesma, porque foi essa comunidade que o educou (46).

De igual forma, no contexto latino, os valores da *Res Publica* e, posteriormente, do Império, eram

sustentados pela união de todos os indivíduos (47)¹⁰. Mesmo a emergência do estoicismo romano, cuja justificação se deve, em parte, à existência de uma atitude pessimista face às injustiças do sistema imperial, revela-se uma tentativa de agregar os indivíduos numa pequena comunidade sustentada por valores comuns.

A perda da noção de comunidade, em paralelo com a exaltação exacerbada do valor do “indivíduo”, contribui para o isolamento do sujeito sobre si próprio, e é um terreno propício à existência de distúrbios psíquicos, nos quais as patologias alimentares ou a obsessão com um estilo de vida saudável se inserem.

Ao definir o valor do seu corpo como “objecto” da realidade, obedecendo, em primeiro lugar, às exigências económicas da sociedade, o sujeito perde o seu referencial ontológico (48). De certo modo, perde também o que o caracteriza enquanto humano. Por essa razão, afasta-se de um estado “saudável” ao manifestar comportamentos doentios e que facilmente resvalam para o excesso.

ANÁLISE CRÍTICA

Talvez o desvio temporal até à Antiguidade seja uma útil reflexão sobre a organização contemporânea da sociedade e sobre as consequências que, nela, o esvaziamento de uma dimensão ontológica representa. Semelhante reflexão não implica, contudo, que se almeje, através de uma tentativa nostálgica, um “regresso ao passado”; antes se pretende que sejam reutilizados os valores positivos do passado numa integração do sentido do presente. Como refere Agamben, *It is as if this invisible light that is the darkness of the present casts its shadow on the past, so that the past, touched by this shadow, acquired the ability to respond to the darkness of the now* (49).

Sendo desadequado colocar a responsabilidade de uma mudança de paradigma social maior nas mãos dos profissionais de saúde ligados à alimentação, estes têm, contudo, um importante papel na mudança da representação social dos regimes alimentares. A necessidade de um enquadramento numa atitude mais ampla, que ambicione o bem-estar geral da população, afasta o conceito de “alimentação saudável” de uma interpretação asfixiada pela relação ao termo “restrição”. O recuo à etimologia de “nutrição” poderá, por sua vez, auxiliar-nos na prossecução desse propósito (2, 50, 51). A palavra, do latim *nutrire* está, na sua origem, relacionada com a prática de uma alimentação que fornece sustento a um corpo, para que este possa manter um desempenho robusto e desenvolver-se de forma saudável; corresponde à ideia de um acto que alimenta a própria vida, que lhe concede energia e vigor. Por isso, o termo é também sinónimo de “crescer” (52)¹¹ e “educar” (53)¹².

Esta é uma ideia que se mantém ainda hoje quando afirmamos, por exemplo, que um corpo está “bem nutrido”; associamos a expressão a um corpo saudável, alimentado de forma apropriada, com todos os nutrientes que necessita, sem, no entanto, cometer excessos que prejudiquem a saúde daquele que o detém.

Quando comparada com a noção de “dieta”, a

representação simbólica de “nutrição” é muito mais adequada ao propósito educacional da alimentação. Ao remeter para a manutenção de um adequado estado de saúde através da ingestão de alimentos, ela afasta-se do estreitamento de sentido que, de forma redutora, transformou a “dieta” numa associação à perda de peso, cuja finalidade é, em primeiro lugar, de cunho estético.

CONCLUSÃO

O périplo de retorno ao significado originário de “dieta” cria condições para uma reflexão sobre o valor simbólico do conceito no presente. A correspondência inicial a “modo de vida” aponta para a necessidade de se realizar uma escolha - escolha que, no domínio da alimentação, equivale a um determinado “regime alimentar”. Apesar de ser a mais relevante componente, esse “regime” era apenas parte de um esforço mais abrangente de equilíbrio, o qual, por sua vez, era composto pelo ajustamento de outros elementos igualmente essenciais na vida de um indivíduo, como o sono ou o exercício físico. A harmonização desses elementos confluía para a obtenção de um estado de bem-estar físico, mental e psicológico, afastando o objectivo de “fazer dieta” da dimensão física e da perda de peso, ideia que julgamos necessário retomar.

Curiosamente, as mais recentes estratégias de intervenção pública para modificar hábitos alimentares centram-se cada vez mais na alteração dos ambientes e dos conhecimentos dos cidadãos que permitem a acção. Tendo em vista a continuidade dessas estratégias, julgamos benéfica a utilização do valor simbólico de que, na Antiguidade, se revestiu o termo “nutrição”. Ele deve aliar-se à actual representação da palavra, que corresponde ao estudo das relações entre os alimentos ingeridos e o bem-estar do homem, e ser aproveitado pelos profissionais de saúde como instrumento de educação para a saúde e para a modificação das mentalidades no que ao significado de um estilo alimentar equilibrado concerne, salientando como finalidade prioritária a manutenção da saúde na sua componente holística, integrando todas as componentes do indivíduo e valorizando a interacção e a harmonização entre as dimensões exterior e interior do mesmo.

AGRADECIMENTOS

À Professora Ana Alexandra Sousa, da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, pela indicação da metodologia a utilizar, e à Professora Maria Mafalda Viana, do Centro de Estudos Clássicos da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, pela leitura e apreciação do texto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morais Silva, A. Grande Dicionário da Língua Portuguesa, vol. 4. 10ª ed. Lisboa: Editorial Confluência; 1952.
2. Cunha, A. Dicionário Etimológico Nova Fronteira da Língua Portuguesa. 2ª ed. Lisboa: Editora Nova Fronteira; 1982.
3. Ésquilo. Prometeu agrilhado. 2ª ed. Lisboa: Editorial Inquérito; 1982; v. 490.
4. Sófocles. Édipo em Colono. Tragédias do ciclo tebano. Lisboa: Sá da Costa; 1957; v. 751.

⁹Expressos livremente, alguns dos nossos impulsos fracturariam irreparavelmente as nossas sociedades. Todavia, se fossem simplesmente reprimidos com igual força, acabariam por desafiar a sanidade dos indivíduos. Assim, o ritual concilia o eu e os outros. É uma purificação controlada e por vezes esteticamente comvente. Demarca um espaço onde as nossas exigências egocêntricas podem ser honradas e ao mesmo tempo atenuadas, para que a harmonia e a sobrevivência a mais longo prazo possam ser negociadas e garantidas.”

¹⁰A Eneida, provavelmente a obra mais relevante de toda a antiguidade latina, é um poema épico de exaltação aos valores romanos, na qual Eneias foi o herói que abdicou de si em prol de um destino comum.

¹¹Fruges humo nutriente (o solo que faz crescer as plantas”. Op. Cit. 8, 10, 14).

¹²Romae nutriti mihi contigit (tive a felicidade de ser educado em Roma”. Op. Cit. 2,241).

5. Aristóteles. *As Aves*. Lisboa: Edições 70; 2006; v. 412.
6. Píndaro. *Selected Odes*. Eastbourne: Aris & Phillips; 2008; 1ª Pítica, v. 93.
7. Tucídides. *História da Guerra do Peloponeso*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian; 2010; 2.17.
8. Hérodoto. *Histórias*, vol. 1. Lisboa: Edições 70; 1994; 1.157.
9. Xenofonte. *Ciropeia*, vol. 1. Paris: Les Belles Lettres; 1972.
10. Xenofonte. *Obra Completa*, vol. 2. Oxford University Press; 1958.
11. Hérodoto. *Histórias*, vol. 1. Lisboa: Edições 70; 1994; 1.136; 2.68.
12. Tucídides. *História da Guerra do Peloponeso*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian; 2010; 1.6.
13. Xenofonte. *Económicos*. Paris: Clássicos Garnier; 1954; 9,4. Plutarco. *Vidas paralelas: Sólon e Públicola*. Coimbra: Centro de Estudos Clássicos e Humanísticos da Universidade de Coimbra; 2012; *Públicola*: 15.5.
14. Aristóteles. *Ética a Nicómaco*. 2ª ed. Lisboa: Quetzal; 2006; 1096a: p.27.
15. Josefo. *Antiguidades*. Trad. William Whiston, A.M. Auburn e Bufafalo John E. Beardsley. 1895; 15.9.6 [citado a 04/01/2015]. Disponível em: <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.01.0146%3Abook%3D15%3Awhiston+chapter%3D9%3Awhiston+section%3D6>.
16. Petrónio. *Satyricon*. Lisboa: Cotovia; 2005; 115.
17. Lísias. *Discursos*, vol. 3. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas; 2000; 32.2.
18. Isócrates. *Discursos*, vol. 1. Paris: Les Belles Lettres; 1956; 18.13.
19. Demóstenes. *Private Orations*, vol. 4. Londres: Harvard University Press; 1958; 29.58.
20. Aristóteles. *Retórica*. Londres: Harvard University Press; 1967; 1374b20.
21. Platão. *Leis*. Londres: Harvard University Press; 1968; 12.956c [consultado a 04/01/2015]. Disponível em: <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Plat.+Law+12.956&fromdoc=Perseus%3Atext%3A1999.01.0166>.
22. Chantraine, P. *Dictionnaire étymologique de la langue grecque: histoire des mots*. Paris: Klincksieck; 1999; p. 276.
23. Liddell, H. G., Scott, R. *A Greek-English lexicon*. Oxford: Clarendon; 1996.
24. Bailly, A. *Dictionnaire-grec français*. Paris: Hachette; 1950; p. 472.
25. Corominas, J. *Diccionario Critico Etimologico de la Lengua Castellana*, vol. 2. Madrid: Editorial Gredos; 1954.
26. *Dicionário Espanhol - Português [em linha]*. Porto: Porto Editora; 2003-2015. [consultado a 04/01/2015]. Disponível em: <http://www.infopedia.pt/dicionarios/espanhol-portugues/dieta>.
27. Hipócrates. *Sobre a Medicina Antiga 3*. Trad. Francis Adams [consultado a 04/01/2015]. Disponível em <http://classics.mit.edu/Hippocrates/ancimed.mb.txt>.
28. Hipócrates. *Sobre a Dieta*. Paris: Les Belles Lettres; 1967.
29. Kirk, G. S., Raven, J.E., Schofield, M. *Os filósofos pré-socráticos*. 4ª ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian; 1994.
30. Alcmeón. *Die Fragmente der Vorsokratiker*. Berlin: Weidmann; 1951; fragmento nº4. pp. 214-216.
31. Homero. *Odisseia*. London: Harvard University Press; 1919 [consultado a 04/01/2015]. Disponível em: <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Hom.+Od.+9.89&fromdoc=Perseus%3Atext%3A1999.01.0135>.
32. Montanari, M. *Food is Culture*. Nova Iorque: Columbia University Press; 2006; p. 30.
33. Curtis, R. *Ancient food technology*. Leiden: Brill; 2001; p. 259.
34. Garnsey, P. *Food and Society in Classical Antiquity*. Cambridge: Cambridge University Press; 1999; pp. 16-34.
35. Petrónio. *Satyricon*. Lisboa: Cotovia; 2005; 26-78.
36. Aristóteles. *As Vespas*. Oxford: Clarendon Press; 1907; v.493 [consultado a 04/01/2015]. Disponível em: <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Aristoph.+Wasps+493&fromdoc=Perseus%3Atext%3A1999.01.0043>.
37. Galeno. *De praecognitione*. Trad. Vivian Nutton. Berlin; 1979 [consultado a 04/01/2015]; 11.14.657. Disponível em: http://cmg.bbaw.de/epubl/online/cmg_05_08_01.html.
38. Foucault, M. *História da Sexualidade II – O Uso dos Prazeres*. Rio de Janeiro: Edições Graal; 1998; p. 94.
39. Montanari, M. *Food is Culture*. Nova Iorque: Columbia University Press; 2006; p. 119.
40. Reischer, E. *The Body Beautiful: Symbolism and Agency in the Social World*. *Annual Review of Anthropology*. 2004 Out; 33: pp. 297-317.
41. Foucault, M. *Dits et écrits*, vol. 2. Paris: Gallimard; 2012; p.1629.
42. Botton, A. de. *Religião para Ateus*. Lisboa: D.Quixote; 2012; pp. 32-35.
43. Botton, A. de. *Religião para Ateus*. Lisboa: D.Quixote; 2012; pp. 59.
44. Aristóteles. *Ética a Nicómaco*. Lisboa: Quetzal; 2006; 1094b: p.23.
45. Aristóteles. *Política*. Lisboa: Veja; 1998; 1.1253a.
46. Platão. *A República*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1993; 7520b-d.
47. Vergílio. *Eneida*. Lisboa: Bertrand; 2003.
48. Klossowski, P. *A Moeda Viva*. Lisboa: Antígona; 2008.
49. Agamben, G. *What is an apparatus and other essays*. California: Stanford University Press; 2009; p. 53.
50. Ferreira, A. G. *Dicionário de português-latim*. Porto: Porto Editora; 1996.
51. *Dicionário Gaffiot Latim-Português*. Paris: Hachette; 1986 [consultado a 04/01/2015]. Disponível em: <http://www.lexilogos.com/latin/gaffiot.php?q=nutrio>.
52. Quintus Curtius Rufus. *Histórias de Alexandro Magno*. Leipzig: Teubner; 1908 [consultado a 04/01/2015]. Disponível em: <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A2008.01.0536%3Abook%3D8%3Achapter%3D10%3Asection%3D14>.
53. Horácio. *Cartas*. Londres, Cambridge, Massachussets: Harvard University Press; 1929 [consultado a 04/01/2015]. Disponível em: <http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Hor.+Ep.+2.2&fromdoc=Perseus%3Atext%3A2008.01.0539>.