

## TRABALHO DE PESQUISA

### DIETA MEDITERRÂNICA

GRUPO: preto (Francisca Duarte; Clara Silva); **vermelho** (Sofia; Diogo Junqueira); azul (Carolina; Margarida Macedo).

<p><b>- Origens e história da dieta mediterrânica</b></p> <p><b>- Definição e principais características da dieta mediterrânica</b></p> <p><b>- Principais alimentos utilizados</b></p>	<p>A Dieta Mediterrânica teve origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados. Este padrão alimentar começou a ser descrito nos anos 50 e 60 do Século XX, sobretudo à luz do que se praticava em Creta, e noutras regiões da Grécia e no sul de Itália. O conceito de Dieta Mediterrânica começou a ser amplamente estudado com as investigações de Ancel Keys, um fisiologista norte americano, e da sua esposa que procuraram analisar o motivo do contraste da incidência de doenças cardiovasculares nas populações dos Estados Unidos da América e de Nápoles. O estudo dos Sete Países, realizado por Ancel Keys, foi um dos pioneiros na análise das características da dieta das populações da Grécia, Itália, França e Espanha, tendo sido publicado em 1975 no livro “How to eat well and stay well. The Mediterranean way”. É neste livro que surge pela primeira vez, a expressão “Dieta Mediterrânica”.</p> <p>A Dieta Mediterrânica é caracterizada por uma variedade de alimentos frescos e naturais, com ênfase em ingredientes tradicionais encontrados nas regiões do Mediterrâneo. Algumas das principais características incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Abundância de Frutas e Vegetais;</li><li>- Uso de Azeite de Oliva;</li><li>- Consumo Moderado de Peixe e Frutos do Mar;</li><li>- Ênfase em Grãos Integrais;</li><li>- Consumo Moderado de Laticínios;</li><li>- Inclusão de Nozes e Sementes;</li><li>- Redução do Consumo de Carne Vermelha;</li><li>- Uso Moderado de Vinho Tinto;</li><li>- Atividade Física.</li></ul>
<p>- Modo de preparação e consumo tradicional</p> <p>- Relação entre alimentos e sazonalidade</p>	<p>A dieta mediterrânea prioriza o azeite como principal fonte de gordura, além de frutas, vegetais, legumes, cereais integrais, sementes, frutos secos e peixes, evitando produtos industrializados nocivos para a saúde, como salsichas, salgados, alimentos congelados e pré-prontos.</p> <p>As técnicas culinárias utilizadas na Dieta Mediterrânica são simples, utilizando os alimentos nas quantidades necessárias, para quem os irá consumir, e respeitando a sazonalidade dos alimentos.</p> <p>No <b>Outono</b> são alimentos característicos o dióspiro, a romã, a laranja, a tangerina, a maçã ou produtos hortícolas como a abóbora, a acelga, o agrião, o aipo, a couve-lombarda, os grelos, as nabiças, os nabos, os rabanetes, os espinafres ou a rúcula. No setor dos peixes e mariscos, é tempo da dourada, do robalo, do polvo e das amêijoas, do berbigão ou do mexilhão.</p> <p>No <b>Inverno</b> impera o frio, com menor quantidade de raios de sol. Vários dos alimentos característicos do Outono estão presentes também no Inverno, para além daqueles que prevalecem todo o ano, de que são exemplo a banana da Madeira, o limão ou a cebola. Esta é ainda a estação típica de peixes como a corvina, o robalo, a lampreia, ou a cavala já no fim do Inverno, ou de mariscos como a amêijoas ou o berbigão.</p> <p>Na <b>Primavera</b> aparecem as nêspersas e os morangos e, já no fim da estação, as cerejas, os figos, os morangos, os mirtilos e a framboesas, abrindo as portas ao Verão. No caso dos produtos hortícolas é tempo de colher as cebolas e as batatas e obter as curgetes, as beldroegas, as ervilhas ou as favas. Nos meses da Primavera temos ainda disponíveis peixes como a cavala, a raia, a enguia e a lampreia e o choco e mariscos como a sapateira, a lagosta, o percebe e a santola.</p> <p>No <b>Verão</b> é tempo de calor e de dias longos. Nesta estação prevalecem as frutas e os produtos hortícolas sumarentos e cor intensa, com os frutos vermelhos, a melancia, o melão e a meloa, os alperces, os pêssegos, as uvas, a beringela, o feijão verde, o</p>

	<p>pepino, o pimento ou o tomate. No Verão encontramos também peixes como o atum, o peixe-espada, o carapau, as lulas ou a sardinha que tão habituados estamos a consumir nesta estação.</p>
<p><b>Referências Bibliográficas</b></p>	<p><a href="https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf">https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf</a>  <a href="https://www.med.uevora.pt/pt/importancia-dieta-mediterranica-saude-humana-sustentabilidade/">https://www.med.uevora.pt/pt/importancia-dieta-mediterranica-saude-humana-sustentabilidade/</a>  <a href="https://pt.wikipedia.org/wiki/Dieta_mediterr%C3%A2nica">https://pt.wikipedia.org/wiki/Dieta_mediterr%C3%A2nica</a>  <a href="https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/">https://nutrimento.pt/noticias/conheca-os-10-principios-da-dieta-mediterranica-em-portugal/</a> <a href="https://oglobo.globo.com/saude/bem-estar/noticia/2023/07/19/dieta-mediterranea-o-que-e-como-fazer-cardapio-e-para-quem-e-indicada.ghtml">https://oglobo.globo.com/saude/bem-estar/noticia/2023/07/19/dieta-mediterranea-o-que-e-como-fazer-cardapio-e-para-quem-e-indicada.ghtml</a></p>
<p><b>- Benefícios para a saúde:</b></p> <p>- Redução do risco de doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, obesidade e certos tipos de cancro</p> <p>- Benefícios para a saúde mental</p> <p>- Aspetos Culturais e Sociais:</p> <p>- Influência da cultura, tradição e estilo de vida; Importância da partilha de refeições e convívio social na cultura mediterrânica</p>	<p><b>Benefícios para a saúde</b></p> <p>A dieta mediterrânea é um tipo de alimentação saudável que prioriza o consumo de alimentos frescos e naturais, baseando-se nos sabores e tradições da região mediterrânea, o que traz benefícios para a saúde de uma forma geral.</p> <p>A dieta mediterrânica traz benefícios como: redução do risco de doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, obesidade e certos tipos de cancros, a razão da dieta ser benéfica para estes assuntos é porque ela contém alimentos ricos em nutrientes, possui gorduras saudáveis, contém Omega-3 e possui um baixo teor de carne vermelha. Para além disto tudo a dieta mediterrânica traz benefícios para a saúde mental pois aqueles que seguem uma dieta mediterrânica, especialmente idosos, podem ter benefícios para o cérebro e um menor risco de problemas cognitivos no fim da vida.</p> <p><b>Aspetos culturais e sociais-</b></p> <p>A dieta mediterrânica influencia profundamente a cultura, a tradição e o estilo de vida. A dieta promove refeições partilhadas em famílias e entre amigos, enfatizando a importância do convívio social durante as refeições. Além disso, valoriza ingredientes frescos, sazonais e locais como peixes, frutas, vegetais, legumes, nozes, grãos integrais e azeite de oliva, que são abundantes nessas regiões. A dieta também está associada a um estilo de vida mais ativo, comumente incluindo atividades ao ar livre, como caminhadas e desportos recreativos promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar social e emocional.</p>
<p><b>Referências Bibliográficas</b></p>	<p><a href="https://oglobo.globo.com/saude/dieta-mediterranea-pode-ajudar-manter-saude-mental-diz-estudo-19883872">https://oglobo.globo.com/saude/dieta-mediterranea-pode-ajudar-manter-saude-mental-diz-estudo-19883872</a>  <a href="https://www.tuasaude.com/dieta-mediterranea/">https://www.tuasaude.com/dieta-mediterranea/</a>  <a href="http://metis.med.up.pt/index.php/Dieta_Mediterr%C3%A2nica">http://metis.med.up.pt/index.php/Dieta_Mediterr%C3%A2nica</a></p>

**- Efeitos Ambientais e Sustentabilidade:**

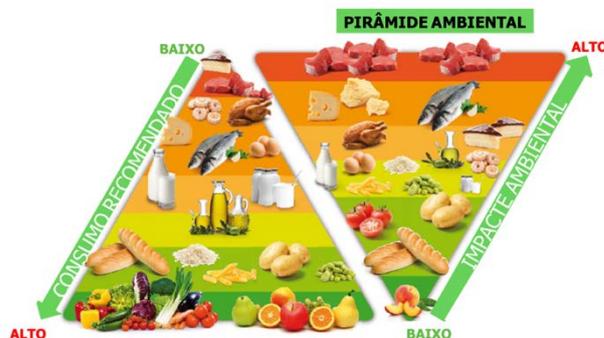
- Impacto ambiental da dieta mediterrânica em comparação com outras dietas; uso sustentável de recursos naturais, como água e solo; Potencial da dieta mediterrânica para mitigar a mudança climática e promover práticas agrícolas sustentáveis.

**- Desafios da dieta mediterrânica**

- Principais obstáculos ao conhecimento e prática de um dieta mediterrânica

Existem outros aspetos merecedores de destaque que não se limitam à composição nutricional dos alimentos, que se relacionam com comportamento alimentar característico deste padrão alimentar, como a componente social, cultural, económica e ambiental. Estes têm vindo a ser igualmente considerados como determinantes dos benefícios decorrentes da adesão ao padrão alimentar mediterrânico. O consumo de alimentos frescos e de produção local, com respeito pela sazonalidade, pela biodiversidade e atividades culinárias tradicionais e a convivialidade, assim como a variedade de alimentos (especialmente frutas e produtos hortícolas) representam a base deste padrão alimentar.

Do ponto de vista ambiental, a promoção da dieta mediterrânica representa uma interessante oportunidade para a promoção dos valores da preservação da natureza. **A forma de comer mediterrânica, constituída por alimentos e diversas técnicas culinárias, favorece a utilização frequente e predominante de produtos vegetais produzidos localmente, estimula a diversificação alimentar e consequentemente utiliza e enaltece a biodiversidade local e reduz o tempo de transporte e a utilização excessiva de embalagens.** A escolha de produtos locais e sazonais pode constituir um fator impulsionador da economia local, conjugando preços mais competitivos, maior frescura e melhor sabor dos produtos frescos. A promoção deste padrão alimentar, com uma maior proporção e incorporação de produtos locais de origem vegetal, face aos de origem animal, pode assumir um papel também importante na preservação do meio ambiente, ou seja, produções vegetais têm um impacto inferior ao das produções animais, devido, por exemplo, à emissão de gases com efeito estufa: **A Dieta Mediterrânica é benéfica para a saúde e para o ambiente.**



As alterações climáticas, evidenciadas por imprevisibilidade nos padrões climáticos e frequência de eventos extremos, mostram uma necessidade de adotar hábitos de produção e consumo alimentar mais sustentável.

De entre os diversos sistemas alimentares a **Dieta Mediterrânica é reconhecida como associada a um padrão de produção sustentável, pois pode reduzir a utilização de água, minimizar a emissão de CO2, bem como promover a biodiversidade alimentar e os valores tradicionais e comidas locais, graças à sua enorme variedade, que são igualmente ricas nutricionalmente.**

O sucesso desta promoção passa pelo envolvimento da sociedade civil e de todos os envolvidos nos setores agrícola, nutricional, saúde, ambiente, educação, cultura, comércio, tanto do lado da procura como do da oferta.

**O abandono de hábitos tradicionais e o surgimento de novos estilos de vida, associados às mudanças socioeconómicas, representam uma ameaça**



à preservação e transmissão às futuras gerações do património que representa a Dieta Mediterrânica.

A FAO (*Food and Agriculture Organization*) aponta como fatores desencadeadores a tendência para vidas mais urbanizadas e as mudanças de estilo de vida que proporcionam, por exemplo, a diminuição do tempo disponível para cozinhar ou planejar uma alimentação regular e equilibrada. Esta situação leva à procura de soluções mais rápidas, como as refeições ultraprocessadas e pré-cozinhadas, embaladas e de maior durabilidade.

Conciliar aspetos da vida moderna, como a presença maciça das mulheres no mercado de trabalho, com a dinâmica da publicidade e de outras estratégias seguidas pelas empresas, nem sempre é fácil.

Menos tempo à mesa, menos tempo despendido com os pais e menos tempo para cozinhar são tendências que fazem perder o conhecimento nutricional.

Num estudo publicado em 2020 no âmbito do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável, que incluiu 1.000 indivíduos, concluiu-se que apenas 26% da amostra apresentava uma elevada adesão à Dieta Mediterrânica.

Dados do mesmo trabalho indicaram que 69% não consumia três ou mais porções por semana de leguminosas, 52% não ingeria duas ou mais porções por dia de hortícolas, 61% não consumia três ou mais porções por dia de fruta, nem três porções por semana de frutos oleaginosos.

Neste estudo, as principais barreiras descritas para a adesão à Dieta Mediterrânica são:

- Hortícolas, sopas e leguminosas: não gostar do sabor, dificuldades em cozinhar e obter refeições saborosas;
- Leguminosas, frutos oleaginosos e pão: a ideia de que estes alimentos “engordam”;
- Azeite: o preço elevado;
- Pescado: preço elevado e dificuldades em cozinhar.

Além disso, tanto o conhecimento como a adesão a este padrão alimentar parecem estar restritos às populações com maior escolaridade e orçamento familiar.

O futuro da alimentação dos portugueses está de mãos dadas com a Agricultura. Todos reconhecemos que a Dieta Mediterrânica é a única que guarda relação com a nossa tradição, com a nossa cultura e que tem alimentos próprios da nossa zona geográfica. **O desafio é simples e traz consigo oportunidades: reavivar memórias, revisar sabores e aromas, maior consumo sazonal e de proximidade, mais e melhor conhecimentos para maior adesão a este padrão alimentar, a bem da saúde dos portugueses.**

Investimento em publicidade nalguns componentes alimentares

(EUR Milhões)



Razões que levam os consumidores a comprarem comida pronta a comer



<b>Referências Bibliográficas</b>	<a href="https://ajap.pt/dieta-mediterranica-um-estilo-de-vida-promotor-de-saude/">https://ajap.pt/dieta-mediterranica-um-estilo-de-vida-promotor-de-saude/</a> <a href="https://pensarnutricao.pt/por-uma-definicao-de-dieta-mediterranica-que-permita-a-sua-sobrevivencia/">https://pensarnutricao.pt/por-uma-definicao-de-dieta-mediterranica-que-permita-a-sua-sobrevivencia/</a> <a href="http://www.cothn.pt/files/1305_dieta%20medi_5385974b71431.pdf">http://www.cothn.pt/files/1305_dieta%20medi_5385974b71431.pdf</a> <a href="https://www.inforcna.pt/Media/Files/2023615_BoletimCnaVozDaTerraMarAbr2023Baixa922.pdf">https://www.inforcna.pt/Media/Files/2023615_BoletimCnaVozDaTerraMarAbr2023Baixa922.pdf</a> <a href="https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/dieta-mediterranica-apesar-de-boa-para-a-saude-o-que-nos-afasta-dela">https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/dieta-mediterranica-apesar-de-boa-para-a-saude-o-que-nos-afasta-dela</a>
-----------------------------------	---