

# O conceito de Dieta Mediterrânea e a pirâmide alimentar mediterrânea

## Conceito da dieta mediterrânea

O conceito da dieta mediterrânea foi elaborado por Ancel Keys que em 1986, publicou o resultado da sua investigação no “Seven Countries Study”. Demonstrou que havia uma estrita relação entre o consumo de gorduras e a incidência da doença coronária que era tanto mais frequente quanto mais elevado fosse o consumo de gordura. A exceção verificou-se apenas nos povos da bacia do Mediterrâneo, que apesar de terem um elevado consumo de gordura sofriam de relativamente poucos enfartes do miocárdio. Esta exceção, segundo Keys, devia-se ao tipo de gordura consumida que no Mediterrâneo era sobretudo gordura insaturada (azeite).

Tal noção foi aprofundada e estudado o tipo de gordura na dieta. Além da relação entre gorduras saturadas e insaturadas, verificou-se que *certas* gorduras poli-insaturadas não são sintetizadas pelo organismo humano apesar de serem essenciais para a saúde; pertencem a duas grandes famílias: os ácidos gordos ómega 3 e os ácidos gordos ómega 6. Os ómega 3 são abundantes nos peixes gordos, nas sementes e nos frutos secos; encontram-se os ómega 6 na gordura animal e nos óleos vegetais. Desde a sua origem, a dieta mediterrânea devido à sua riqueza em peixes, sementes e frutos secos tem um aporte equilibrado em ómega 3 e ómega 6, o que é benéfico para a saúde.

## A pirâmide alimentar mediterrânea

O conceito de Ancel Keys foi aprofundado e alargado. Além da composição do cabaz de alimentos, é importante a frequência da sua ingestão. Foi assim que nasce a pirâmide dos alimentos que relaciona estes dois aspectos (fig. 1).

# Pirâmide da Dieta Mediterrânea



Seis copos de água dia



Vinho em moderação



Mais tarde, na base da pirâmide foi colocado o **exercício** e a necessidade da sua prática diária. Um padrão alimentar – **uma dieta** – tinha evoluído para um **estilo de vida** que o integrava, mas que era muito mais do que isso. Era a “**dieta**” ou estilo de vida, classificado pela Unesco, Património Imaterial da Humanidade.

Os aspectos culturais, tais como feiras, romarias, festivais, foram também valorizados e integrados no conjunto bio psico-social que caracteriza o estilo de vida mediterrânico. Além disso, as refeições são tomadas com tempo para saborear os alimentos, a bebida e a companhia, ao contrário das refeições de tipo “*fast-food*”.

A primeira grande diferença entre a dieta mediterrânica e outros padrões alimentares é a ingestão quotidiana de verduras, legumes e frutos (frescos e secos), o que lhe dá um grande aporte de fibra.

A segunda grande diferença é a utilização do azeite como principal gordura alimentar. A terceira diferença é o baixo consumo de carne vermelha e a preferência dada ao peixe, sobretudo peixe gordo como sardinha, cavala, carapau etc..., e às carnes brancas.

O vinho, sobretudo tinto, é bebido às refeições com moderação, a água com abundância.

**Prof. Doutor Jacinto Gonçalves**

Vice-Presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Fonte: <https://www.fpcardiologia.pt/o-conceito-de-dieta-mediterranica-e-piramide-alimentar-mediterranica/>

# A Dieta Mediterrânea é tida como um padrão de referência para a nossa relação com a comida e, ao fim de contas, com a saúde. Conhece todos os seus princípios?

*(Artigo atualizado a 28 de fevereiro de 2023)*

O padrão alimentar da [dieta mediterrânea](#) desenvolveu-se em países como Grécia, Itália, Espanha e Portugal, estando por isso particularmente ao alcance da nossa tradição cultural.

Mais do que uma dieta ou um padrão alimentar, assente e numa alimentação equilibrada e variada, acaba por ser também um modo de vida que promove a saúde a vários níveis e o equilíbrio entre a dimensão física e psicológica assente na sustentabilidade ambiental.

A sua importância é de tal ordem, que ultrapassou fronteiras e acabou por se tornar há dez anos **Património Cultural Imaterial da Humanidade**. Estes são os seus princípios:

## 10 princípios da Dieta Mediterrânea

1. **Frugalidade e cozinha simples.** Não é preciso comer muito, é preciso comer bem; tão importante quanto isso é preparar os alimentos de modo a preservar o mais possível os seus [nutrientes](#). As sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas são boas práticas de confeção.

2. **Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento de alimentos de origem animal** – os produtos hortícolas, a [fruta](#), o pão e os [cereais](#) de qualidade, as leguminosas secas e frescas, os [frutos secos](#) e oleaginosos são essenciais.

3. **Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época**, de acordo com o princípio da sazonalidade e em nome de um planeta mais sustentável.
4. **Preferência pelo [azeite](#) como principal fonte de [gordura](#).**
5. **Consumo moderado de [laticínios](#)** – leite, queijos, manteiga e iogurtes devem ser comidos com conta, peso e medida.
6. **Utilização de ervas aromáticas e especiarias para temperar em detrimento do sal.**
7. **Consumo frequente de [pescado](#) em contraponto com um baixo consumo de [carnes](#) vermelhas.**
8. **Ingestão moderada de vinho e apenas nas refeições principais.**
9. **[Água](#) como principal bebida ao longo do dia;**
10. **Promoção do convívio** à volta da mesa, o que implica comer com calma, sem telemóveis nem ruídos, saborear a refeição e prestar atenção aos outros.