****

**PROJETO ESTÁGIO I- JOGO DA DIETA MEDITERRÂNEA**

**Dieta Mediterrânea**

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.

A Dieta Mediterrânica teve a sua 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, em outras regiões da Grécia e no sul de Itália.

Esta prioriza o azeite de oliva 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-preparados. Essa dieta é, na verdade, um tipo de alimentação que ajuda a mudar o estilo de vida, e nem sempre é necessário ter poucas calorias para ajudar a perder peso, pois naturalmente ajuda a melhorar o metabolismo e a promover o controle do peso.

Os principais benefícios da dieta mediterrânea são:

* **Diminui o risco de doenças cardiovasculares**

A dieta mediterrânea inclui alimentos como azeite de oliva, peixes, frutos secos, frutas e vegetais, que possuem ácidos graxos polinsaturados, vitamina E, fibras e antioxidantes, que são responsáveis por diminuir a inflamação do organismo, melhorar a circulação sanguínea e ajudar a diminuir o colesterol LDL no sangue, além de promover o aumento do colesterol HDL, prevenindo, assim, doenças cardiovasculares, como aterosclerose, infarto, derrame cerebral, entre outras.

* **Previne o câncer**

A grande quantidade de frutas e verduras na dieta mediterrânea garante uma boa quantidade de antioxidantes, o que ajuda a diminuir o risco de alguns tipos de câncer, principalmente de estômago e esôfago, além de câncer de mama e de ovário, de acordo com alguns estudos científicos.

* **3. Ajuda a emagrecer**

Como na dieta mediterrânea há maior incentivo para o consumo de alimentos naturais e frescos com alto teor de fibras, gorduras boas e antioxidantes, essa alimentação ajuda a melhorar o metabolismo e a aumentar os níveis de saciedade durante o dia, diminuindo o consumo de calorias e favorecendo o controle do peso.

* **4. Controla o açúcar no sangue**

Os alimentos ricos em fibras, como os vegetais, frutas, legumes e frutos secos, que fazem parte da alimentação mediterrânea, promovem um controle do açúcar do sangue depois das refeições, diminuindo o risco de diabetes, além de também auxiliar no tratamento de pessoas já diagnosticadas com diabetes.

Além disso, como a dieta mediterrânea possui grande quantidade de substâncias antioxidantes, ajuda a melhorar as funções do organismo e de vários órgãos, incluindo o pâncreas, que é responsável pela produção do hormônio insulina, que atua diminuindo a concentração de glicose no sangue.

* **5. Melhora a função cognitiva**

Os altos níveis de antioxidantes na dieta mediterrânea protegem as células neuronais, evitando o estresse oxidativo e, consequentemente, a destruição dos neurônios, preservando a capacidade cognitiva ao longo do tempo. Além disso, é capaz de prevenir a perda de memória e diminuir as chances de desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, como a doença de Parkinson, Alzheimer e a demência, por exemplo.

* **6. Alivia dos sintomas da artrite reumatoide**

A dieta mediterrânea é rica em ômega-3, que possui propriedades anti-inflamatória, ajudando a diminuir e a aliviar a rigidez e dor nas articulações em doenças de origem inflamatória, como a artrite reumatoide.

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](https://www.arodadaalimentacao.pt/tag/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 e tem como princípios:

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](https://www.arodadaalimentacao.pt/tag/produtos-horticolas/), a fruta, o pão e os [cereais](https://www.arodadaalimentacao.pt/tag/cereais/) de qualidade, as [leguminosas](https://www.arodadaalimentacao.pt/tag/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](https://www.arodadaalimentacao.pt/programa/producao-de-azeite/) como principal fonte de [gordura](http://www.arodadaalimentacao.pt/alimentacao/gorduras-boas-mas/).

5. **Consumo moderado de lacticínios** – [leite](https://www.arodadaalimentacao.pt/tag/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**](https://www.arodadaalimentacao.pt/alimentacao/dia-mundial-agua/) **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.

**Impacto da Dieta Mediterrânica na sustentabilidade**

Os alimentos de origem vegetal e de época, produzidos localmente, assim como as práticas agrícolas que maximizam o uso de recursos, contribuem para uma baixa pegada ecológica e maior sustentabilidade ambiental.

A associação entre a produção e a transformação de produtos numa mesma região é também um contributo para a sustentabilidade social e económica das diferentes regiões.

Em populações rurais e agrícolas, tem ainda a vantagem de contribuir para maior valorização e capacitação das mulheres. As mulheres têm aqui um papel particularmente importante, e muitas vezes subvalorizado, pois estão ligadas a atividades agrícolas e são as principais responsáveis pela seleção e preparação dos alimentos.

Em suma, há a necessidade de salvaguardar a Dieta Mediterrânica, de repensar estratégias para aproximá-la da sociedade de hoje e, em simultâneo, aproveitar melhor os ensinamentos alimentares dos nossos pais e avós.

Neste contexto de alterações climáticas, aderir à Dieta Mediterrânica é o grande contributo que podemos dar à saúde humana, ao planeta e à sustentabilidade económica e social.