**Dieta Mediterrânea**

Em 2010, a [UNESCO](https://pt.wikipedia.org/wiki/UNESCO) reconheceu este padrão de dieta como [Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade](https://pt.wikipedia.org/wiki/Patrim%C3%B4nio_Cultural_Imaterial_da_Humanidade) de Itália, [Portugal](https://pt.wikipedia.org/wiki/Portugal), Espanha, [Marrocos](https://pt.wikipedia.org/wiki/Marrocos), Grécia, [Chipre](https://pt.wikipedia.org/wiki/Chipre) e [Croácia](https://pt.wikipedia.org/wiki/Cro%C3%A1cia).

É uma dieta sustentável "amiga do ambiente" pelo baixo consumo de água e escassa produção de CO2.

Caracteriza-se do ponto de vista alimentar pelo consumo de produtos frescos, produzidos localmente, de acordo com as estações do ano. A riqueza nutricional da dieta mediterrânica resulta do consumo dos produtos em sintonia com os ciclos astrais e os ritmos da natureza, promove a utilização de grande variedade de leguminosas, hortícolas, frutos secos e frutas diversas, incluindo citrinos (laranjas, tangerinas e outros citrinos),[[2]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Dieta_mediterr%C3%A2nica#cite_note-2) damascos, ameixas, romãs e outros.

Comer é um ato cultural, a refeição em conjunto assegura a transmissão de valores culturais e a permuta de conhecimentos, negociações e acordos .

Os principais aspectos desta dieta consiste no consumo elevado e em proporção de [azeite](https://pt.wikipedia.org/wiki/Azeite), [legumes](https://pt.wikipedia.org/wiki/Legume), [cereais não refinados](https://pt.wikipedia.org/wiki/Alimento_integral), [frutas](https://pt.wikipedia.org/wiki/Fruta) e [vegetais](https://pt.wikipedia.org/wiki/Vegetais), o consumo moderado a elevado de peixe, consumo moderado de lacticínios (queijo e iogurte na sua maior parte), consumo moderado de vinho, e baixo consumo de carnes e seus derivados.

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, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças degenerativas.

A dieta mediterrânea 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-prontos.

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.

**Principais benefícios**

Os principais benefícios da dieta mediterrânea são:

**1. 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.

**2. 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.

Além disso, nessa alimentação também se evita o consumo de alimentos industrializados e processados, que são ricos em gordura, sódio e açúcares, o que também é importante para a diminuição 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.

**Como fazer a dieta mediterrânea**

Para fazer a dieta mediterrânea, deve-se alterar a alimentação da seguinte forma:

**1. Evitar produtos industrializados**

A alimentação tem que ser na maior parte formada por produtos naturais, principalmente de origem vegetal, como arroz integral, soja e legumes. No entanto, produtos naturais de original animal, como ovos e leite, também podem ser consumidos com moderação. Além disso, deve-se trocar os alimentos que se compram prontos, como biscoitos e bolos, preferindo as versões caseiras.

Retirar os produtos industrializados vai ajudar a diminuir a produção de toxinas no organismo, reduzir a inflamação e combater a retenção de líquidos, ajudando naturalmente a desinchar.

**2. Consumir peixes e frutos do mar**

Deve-se consumir peixes ou frutos do mar pelo menos 3 vezes por semana, pois são fontes de proteínas e gorduras boas, como o ômega-3, que atua como anti-inflamatório, ajudando a aliviar dores nas articulações, melhorar a circulação sanguínea e prevenir doenças cardíacas. Veja todos os [benefícios do ômega-3](https://www.tuasaude.com/omega-3/).

**3. Azeite e gorduras boas**

O azeite e óleos vegetais como óleo de canola e de linhaça são ricos em gorduras boas para o coração, que ajudam a controlar o colesterol e prevenir doenças cardiovasculares.

Para obter os benefícios, deve-se adicionar o azeite na preparação já pronta, consumindo no máximo 2 colheres de sopa por dia. O azeite também deve ser usado para cozinhar, fazendo refogados e para grelhar as carnes ou peixe. O óleo de girassol raramente é usado. Veja dicas para [escolher o melhor azeite no supermercado](https://www.tuasaude.com/como-identificar-um-bom-azeite/).

**4. Alimentos integrais**

A dieta mediterrânea é rica em alimentos integrais como arroz, farinha, aveia e macarrão integral, que são ricos em fibras, vitaminas e minerais que melhoram o funcionamento do organismo, combatem a prisão de ventre e diminuem a absorção de açúcares e gorduras no intestino.

Além dos grãos, a dieta também deve ser rica em vegetais proteicos como feijão, soja, grão-de-bico, semente de abóbora e linhaça que também ajudam a fortalecer músculos e melhorar o metabolismo.

**5. Frutas e verduras**

Aumentar o consumo de frutas e verduras é um importante ponto dessa dieta, pois elas vão fornecer fibras, vitaminas e minerais para o metabolismo, e trazer a sensação de saciedade, ajudando na perda de peso. É recomendado comer no mínimo 3 frutas diferentes por dia, um bom hábito é depois de cada refeição comer 1 fruta, seja no café da manhã, almoço, lanches e jantar.

**6. Leite e derivados desnatados**

Para melhorar a alimentação e diminuir o consumo de gordura, deve-se preferir utilizar leite desnatado, iogurte natural e queijos brancos, como ricota e cottage, ou escolher as versões light dos produtos. Para adoçar um pouquinho o iogurte natural pode-se adicionar 1 colher de café de mel ou de compota caseira.

**7. Fontes de proteína**

As carnes vermelhas devem ser de cortes magros, onde não se observa a parte da gordura, e fica restrita a apenas 1 consumo por semana, assim há espaço para refeições com ovos, peixes e misturas de grãos que também são boas fontes de proteína, como arroz + feijão, arroz + lentilhas ou arroz + ervilhas.

**8. Bebidas**

A bebida mais indicada para matar a sede a acompanhar as refeições é a água, podendo-se optar pela água saborizada adicionando limão, ou rodelas de gengibre.

Além disso, é permitido 1 taça de vinho por dia (180 ml), especialmente após o jantar, já que contém boas quantidades de polifenois, como o resveratrol, uma substância rica em antioxidante que ajuda a cuidar dos vasos sanguíneos.