**O que é a Dieta Mediterrânica…**

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. A palavra “dieta” deriva do termo grego “diaita” que significa estilo de vida equilibrado.

A Dieta Mediterrânica é precisamente isso: um estilo de vida marcado pela diversidade e conjugado com as características seguintes:

• Consumo elevado de alimentos de origem vegetal (cereais pouco refinados, produtos hortícolas, fruta, leguminosas secas e frescas e frutos secos e oleoginosos);

• Consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade;

• Utilização do azeite como principal gordura para cozinhar ou temperar alimentos;

• Consumo baixo a moderado de lacticínios;

 • Consumo frequente de pescado e baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;

• Consumo de água como a bebida de eleição e baixo e moderado consumo de vinho a acompanhar as refeições principais;

 • Realização de confecções culinárias simples e com os ingredientes nas proporções certas;

• Prática de actividade física diária;

• Fazer as refeições em família ou entre amigos, promovendo a convivência entre as pessoas à mesa.

Ancel Keys foi o investigador americano responsável pela divulgação da Dieta Mediterrânica, após realização de um estudo em diversos países do Mediterrâneo nos anos 50 (século XX), onde verificou que o aumento do aparecimento de doença coronária estava relacionado com um aumento do consumo de gorduras, sobretudo de gorduras saturadas. A excepção verificou-se na bacia do Mediterrâneo onde, apesar do consumo elevado de gordura, o surgimento de enfartes do miocárdio era menor. Esta relação despertou o interesse do investigador, tendo concluído que se deveria ao facto de o tipo de alimentação e, entre outros aspectos, a gordura consumida nestes países ser o azeite.

Desde então, a DIETA MEDITERRÂNICA tem vindo a ser bastante estudada nas últimas décadas. Diversos estudos científicos sugerem que este tipo de dieta se associa a uma maior longevidade e diminuição de risco de desenvolvimento de diversas doenças, sendo considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo. Apesar de ainda não totalmente provadas, apresentam-se de seguida, algumas evidências nesse sentido:

Sabia que… … a adesão à Dieta Mediterrânica é associada a uma melhor qualidade de vida em termos de saúde, sobretudo ao nível da saúde mental?

 … os alimentos tradicionais da Dieta Mediterrânica e o seu conceito apresentam-se como um excelente modelo de sustentabilidade para a região mediterrânica?

: … as intervenções na população no âmbito da Dieta Mediterrânica podem funcionar como estratégias efectivas em termos de redução de custos, uma vez que ajudam na protecção contra diversos problemas de saúde?

… a adesão à Dieta Mediterrânica poderá resultar numa redução considerável da mortalidade, sobretudo ao nível das doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral, aparecimento ou incidência de cancro, e incidência de doença de Parkinson‘ e doença de Alzheimer?

… o consumo regular de cereais integrais pode contribuir para a redução de factores de risco relacionados com as doenças crónicas não transmissíveis?

… a adesão à Dieta Mediterrânica é associada a uma menor adiposidade total e local?

… a prática de um padrão alimentar mediterrânico, rico em azeite, pode influenciar beneficamente doenças como a Obesidade, Síndrome Metabólica e Diabetes Mellitus?

… um tratamento comportamental baseado em padrões mediterrânicos promove a perda de peso e a manutenção de um peso saudável, prevenindo ou tratando assim a Obesidade?

… a adesão à Dieta Mediterrânica está relacionada com uma protecção consistente contra as doenças degenerativas crónicas?

… a adesão à Dieta Mediterrânica poderá estar relacionada com uma redução do risco de défice cognitivo e demência?

… A Dieta Mediterrânica é efectiva na redução de aterosclerose/trombose e do risco de complicações coronárias fatais, funcionando como um importante meio de prevenção?

… o consumo de azeite extra virgem em quantidades moderadas poderá ser uma escolha saudável e favorecer a diminuição do risco da cancro da mama?

… é associada a uma diminuição do risco de hiperuricemia?

… a Dieta Mediterrânica poderá reduzir a dor, rigidez e actividade da doença em doentes com artrite inflamatória?

… numa fase precoce da vida poderá proteger contra o desenvolvimento de asma e atopia nas crianças?

… pode ter um efeito protector sobre o organismo de fumadores activos e passivos?

O reconhecimento da Dieta Mediterrânica em Portugal, Espanha, Marrocos, Itália, Grécia, Chipre e Croácia, pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, desde 4 de Dezembro de 2013 reforça, juntamente com a evidência científica já existente, que se trata de um modelo cultural, histórico e de saúde

Este padrão alimentar é visto como o mais saudável e mais sustentável no mundo sendo fundamental no campo da saúde pública e nutrição de forma global, mas em especial na zona mediterrânica.

Esta herança cultural deve ser preservada e promovida em diferentes áreas: cultura e turismo, saúde pública, agricultura, política e desenvolvimento económico

Em Portugal, é utilizada a **Roda dos Alimentos** como Guia alimentar para uma alimentação saudável.

Este Guia apresenta já incorporados diversos princípios da Dieta Mediterrânica, não só ao nível das recomendações alimentares como das porções a consumir. Associação Portuguesa dos Nutricionistas | www.apn.org.pt | geral@apn.org.pt A Roda dos Alimentos é única, pois ao contrário da pirâmide, possui uma forma circular que sugere um prato e as refeições à mesa e em grupo, típicas da cultura mediterrânica.

**10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal**

- Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas

- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos

- Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época

- Consumo de azeite como principal fonte de gordura

- Consumo moderado de lacticínios

- Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal

- Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas

- Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais

- Água como principal bebida ao longo do dia

- Convivialidade à volta da mesa

Pela sua geografia e clima, de norte a sul do país, produz-se ou acede-se aos alimentos que constituem este tipo de alimentação. Assim, é possível também preservar os princípios da sazonalidade e tradicionalidade dos alimentos, característicos da Dieta Mediterrânica.