

Dieta Mediterrânica

O benefício da
complementaridade

Apoio Institucional:

DIETA  EDITERRÂNICA

geral@apn.org.pt
apn.org.pt



Ficha Técnica

TÍTULO: Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade

COLEÇÃO E-BOOKS APN: N.º 66

DIREÇÃO EDITORIAL: Célia Craveiro

CONCEÇÃO: Helena Real

CORPO REDATORIAL: Matilde Vicente, Helena Real, Sofia Ferraz

CRIAÇÃO GRÁFICA: Cooperativa 31

PROPRIEDADE: Associação Portuguesa de Nutrição

REDAÇÃO: Associação Portuguesa de Nutrição

REVISÃO EXTERNA COM A COLABORAÇÃO DE: DGADR, INIAV, Maria Palma Mateus, Município de Tavira, Rui Rosa Dias

ISBN: 978-989-8631-60-2

Abril de 2023® APN

O conteúdo final do trabalho poderá não incluir a totalidade das propostas efetuadas pelos revisores.

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos ou fotografias, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

COMO CITAR: Associação Portuguesa de Nutrição. Dieta Mediterrânica, o benefício da complementaridade. E-book N.º 66. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2023.

Índice

4

A História da Dieta
Mediterrânea

13

Componentes da Dieta
Mediterrânea

29

Representações
Gráficas

35

Impacto da Dieta
Mediterrânea

43

A Atualidade da Dieta
Mediterrânea

49

Mensagem
Final

50

Referências
Bibliográficas



A História da Dieta Mediterrânica



Os Povos Mediterrâneos

O início da abordagem à Dieta Mediterrânica data dos anos 50/60, contudo, **os aspetos que caracterizam esta Dieta são ancestrais**, estimando-se que tenham surgido há mais de 8500 anos, período em que o clima estabilizou na região do Mediterrâneo.

Esta é uma região marcada pelo início da domesticação, no período Neolítico, e pela grande troca de conhecimentos, práticas e técnicas de cultivo, de pesca de criação de animais, de utensílios e de preparação e conservação de alimentos, entre os vários povos do Mediterrâneo como os Fenícios, Gregos, Romanos e Árabes, que dotaram esta região de uma riqueza única.

De realçar que, relativamente ao estilo de vida, os povos do Mediterrâneo, na antiguidade, tinham o seu dia a dia fortemente marcado pela constante manutenção da atividade física regular, através de atividades ligadas à terra e ao mar.

Ancel Keys, o descobridor da Dieta Mediterrânica

O conceito de Dieta Mediterrânica começou a ser amplamente estudado nos **anos 50/60 do século XX** com as investigações de **Ancel Keys**, um fisiologista norte americano, e da sua esposa que procuraram analisar o motivo do contraste da incidência de doença cardiovascular nas populações dos Estados Unidos da América e de Nápoles.

O **estudo dos Sete Países**, realizado por Ansel 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”.

Clima e Geografia

A região que envolve o Mar Mediterrâneo caracteriza-se por **ser montanhosa, ter um clima de verões longos, quentes e secos e invernos rigorosos, apresentando uma grande biodiversidade de fauna e flora.**

Resultante destas condições, as principais espécies de plantas desta região são de folha perene, resistentes aos invernos rigorosos e adaptadas ao clima seco sentido nos verões.

As “canadas,” caminhos da transumância sazonal dos rebanhos, os vinhedos em socalcos, os extensos olivais e pomares, os montados e os campos de searas, são elementos que marcam a riqueza e biodiversidade da paisagem que caracteriza o Mediterrâneo.



A Vegetação Mediterrânea

Os cereais, a vinha, a oliveira, a figueira, a amendoeira, a avelaneira e a alfarrobeira são as espécies predominantes nesta região. Destas, há um número reduzido de espécies com origem mediterrânea incontestável, destacando-se a oliveira, a figueira, a alfarrobeira, algumas leguminosas (lentilha, ervilha, fava e grão-de-bico), o linho de sementes grossas, a beterraba e algumas ervas de pasto.

As **características edafoclimáticas da região do Mediterrâneo** permitiram a adaptação e o cultivo de outras espécies de plantas oriundas de vários pontos do mundo, como o arroz, proveniente do continente asiático, do milho, do tomate, do feijão, da abóbora, do pimento ou da batata, do continente americano.



1, 2

geral@apn.org.pt | apn.org.pt

A Vegetação Mediterrânea - Alguns exemplos



Oliveira



Alfarrobeira



Figueira



Amendoeira



Grão-de-bico



Lentilha



Beldroegas



Beterraba

Dieta Mediterrânica em Portugal

Tendo em conta a sua localização, Portugal não faz parte da zona do Mediterrâneo, uma vez que é apenas banhado pelo Oceano Atlântico. No entanto, sente-se em território português uma **influência mediterrânica nos hábitos, tradições e também na geografia e na vegetação**.

*“Portugal é mediterrâneo por natureza,
atlântico por posição.”*

Pequito Rebelo

Algumas características do clima português, nomeadamente a humidade, luminosidade e os ventos são mais característicos da zona banhada pelo Oceano Atlântico, sendo diferentes do clima Mediterrâneo. Neste sentido, algumas espécies como a oliveira, que não é originalmente característica de zonas húmidas, conseguiu ser cultivada em Portugal na região do Minho, que é fresca e com grande percentagem de humidade.

Dieta Mediterrânica em Portugal

A presença do **povo Romano e a invasão Árabe** tiveram uma forte influência na transmissão dos saberes e práticas mediterrânicas que encontramos em Portugal. Em particular, a romanização promoveu alterações na paisagem, com o cultivo intensivo de trigo, vinha, oliveira e árvores de fruto, aproveitando a riqueza das terras de planícies e vales. Pensa-se que tenham sido os romanos os principais responsáveis pela disseminação do cultivo da vinha em todo o território português.

A invasão árabe reforçou a influência mediterrânica que a romanização havia deixado, introduzindo a alfarrobeira, a amendoeira, a laranjeira azeda, o limoeiro e, provavelmente, o arroz e desenvolveu a técnica do regadio que permitiu a introdução de uma agricultura mais intensiva.

Património Cultural Imaterial da Humanidade

Em **2010**, a Dieta Mediterrânica foi reconhecida pela **UNESCO** como **Património Cultural Imaterial da Humanidade**. Esta distinção reconhece “um conjunto de competências, conhecimentos, práticas e tradições que vão desde a paisagem até à mesa, incluindo as colheitas, pesca, conservação, transformação, preparação e, em particular, consumo de alimentos”. (... , 2010)

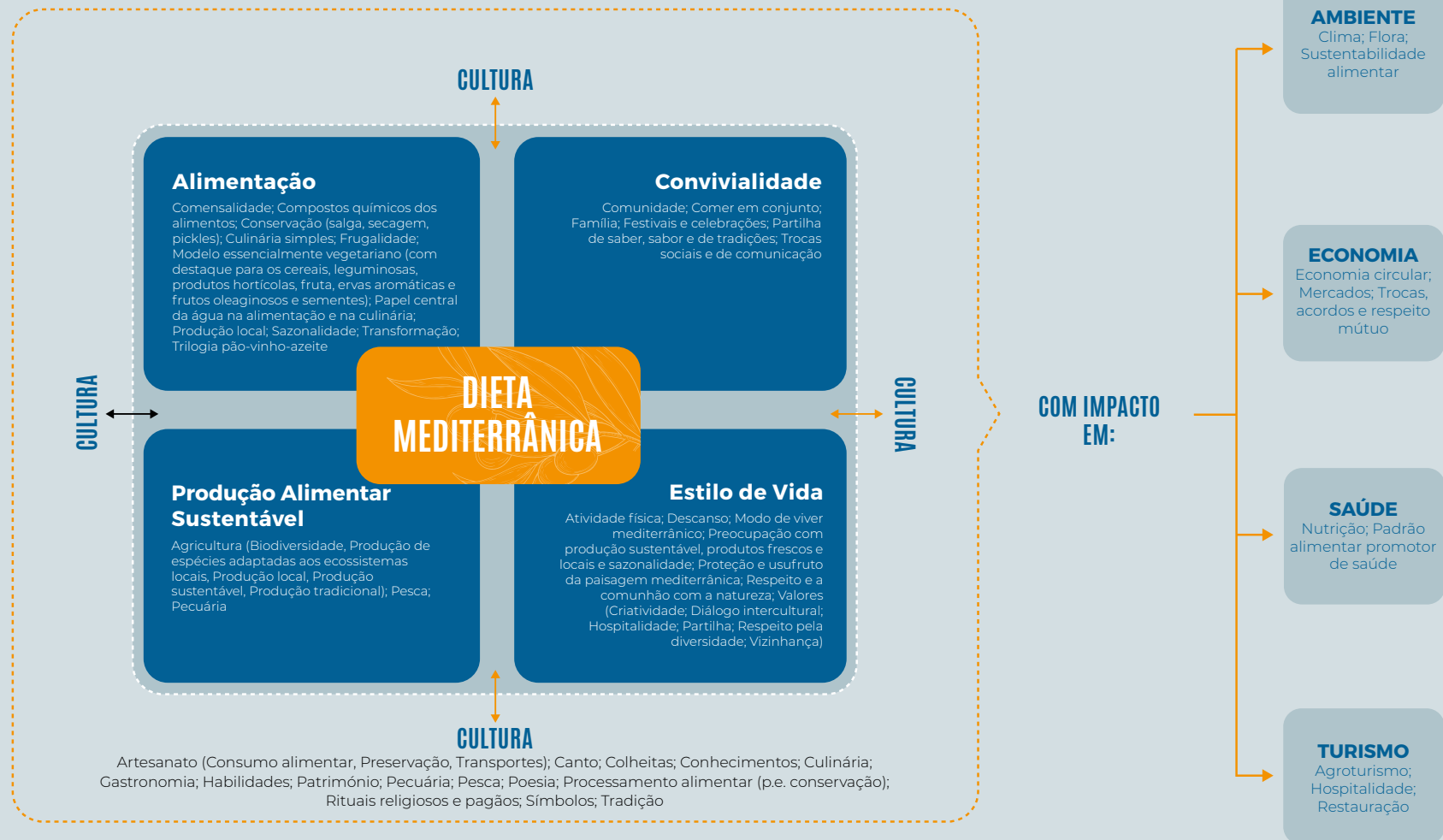
A inscrição inicial resultou de uma candidatura conjunta de alguns países mediterrânicos, nomeadamente Grécia, Itália, Marrocos e Espanha. Em **2013**, juntaram-se a estes numa nova candidatura **Portugal**, Chipre e Croácia, tendo obtido novamente o reconhecimento da UNESCO. **Tavira** é a comunidade representativa de Portugal na inscrição da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade.



Componentes da Dieta Mediterrânea



Componentes da Dieta Mediterrânica



Adaptado de: Real H, Rosa Dias R, Graça P. Mediterranean Diet conceptual model and future trends of its use in Portugal, Health Promot Int. 2021 Apr 15;36(2):548-560. doi: 10.1093/heapro/daaa056

Alimentação Mediterrânica

Trilogia Mediterrânica: Pão, azeite e vinho

A trilogia pão, azeite e vinho, amplamente disseminados na região do Mediterrâneo, estavam na base da alimentação destes povos, os quais lhe atribuíam grande significado simbólico e religioso, para além de constituírem os pilares económicos da região.

O **pão** é o símbolo dos alimentos vegetais, sendo uma presença constante na mesa e na confeção de açordas, migas e sopas.

O **azeite** apresenta-se como a gordura de eleição, sendo um dos alimentos mais característicos desta Dieta, representando as gorduras saudáveis.

O **vinho** é o símbolo da convivialidade à volta da mesa, devendo ser consumido com moderação.



Alimentação Mediterrânica

Produtos vegetais

Os produtos vegetais estão presentes na Dieta Mediterrânica de forma muito marcada pela elevada temperatura e escassez de água, características da zona mediterrânea, que dificultavam a manutenção de pastos suficientes para alimentar animais.

De entre os **produtos hortícolas**, destacam-se a cebola, o alho, a couve galega, os grelos, o tomate, os pimentos e as beldroegas. Já em relação à **fruta**, realça-se o melão, figo, ameixa, citrinos, nêspera e romã. Também os frutos silvestres e os oleaginosos são característicos desta dieta.



Beldroegas



Tomate



Figo



Citrinos

Alimentação Mediterrânica

Produtos vegetais

As **leguminosas** mais frequentes em todo o território e, em particular, no sul do país são o feijão, a lentilha, a ervilha ou griséus, a fava, o grão-de-bico e o chícharo, uma leguminosa da região Centro e Algarve.



Chícharo



Ervilha



Aceda ao ebook “**Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde**” da APN e saiba mais sobre as leguminosas!



1, 3

Alimentação Mediterrânica

Produtos vegetais

Os **cereais**, **tubérculos** e **amiláceos** mais consumidos são a batata doce, a castanha, a massa e o arroz, o pão de centeio e a broa.



Arroz



Pão centeio



Broa de milho



Aceda ao ebook “Melhor grão, Melhor pão: uma análise nutricional sobre o pão” da APN e saiba mais sobre o pão!



Alimentação Mediterrânica

Produtos vegetais

As **ervas aromáticas** são usadas em substituição do sal e conferem cor, aroma e sabor às confeções culinárias, destacando os sabores dos alimentos. Foram introduzidas pelos povos árabes e estão bem enraizadas na gastronomia portuguesa.

São utilizadas frescas, ao contrário das especiarias usadas depois de secagem e, em Portugal, as mais utilizadas são entre outras o coentro, o poejo, a hortelã, a hortelã da ribeira, o orégão, a salsa, a lúcia-lima, o tomilho e a erva-cidreira. As espécies espontâneas silvestres são também procuradas junto às ribeiras e em ambientes silvo-pastoris, como os catacuzes, as acelgas, os agriões, os saramagos, as beldroegas, os espargos, os cogumelos, as túberas e a salicórnia.



Aceda ao ebook “**Aromatizar saberes: ervas aromáticas e salicórnia**” da APN e saiba mais sobre as ervas aromáticas!



Alimentação Mediterrânica

Gordura

A **gordura** é consumida em quantidades moderadas, com uma predominância da gordura monoinsaturada em relação à saturada. O **azeite** é a principal fonte de gordura e era considerada pelos romanos como a “*olea prima inter arbores est*”.

Na cozinha tradicional portuguesa, o uso do azeite acompanha a preparação e a confeção dos principais pratos e é também usado nas sopas e saladas. As gorduras animais surgem como condimentos complementares.

“O Mediterrâneo vai até onde chega a oliveira.”

expressão popular

Alimentação Mediterrânica

Bebidas

O **vinho** na Dieta Mediterrânica está associado a grande valor económico, cultural e simbólico na Dieta Mediterrânica. Os povos vindos do Mediterrâneo, como os fenícios, gregos e romanos, introduziram as videiras e o vinho na Península Ibérica, transportado nos navios em ânforas e utilizado em festividades e rituais. Assim, o vinho descreve-se com um **consumo moderado**.

A **água** e as **infusões** são as mais recomendadas para consumo frequente ao longo do dia.

Alimentação Mediterrânica

Carne, pescado e laticínios

É dada preferência ao consumo de **pescado**, principalmente em zonas litorais, sendo que este consumo nas populações do Mediterrâneo nunca foi muito abundante principalmente pela escassez no Mar Mediterrâneo, sendo atualmente suprimida pela aquacultura. São exemplos de pescado mais comumente consumido, a sardinha, o carapau, a cavala, o atum, o polvo, entre outros.

Relativamente ao consumo de **carne**, sobretudo proveniente de animais de pequeno porte, devido às dificuldades em manter espécies de grande porte pelas suas maiores necessidades alimentares. As carnes consumidas são sobretudo as de aves de capoeira, de borrego, cabrito, porco doméstico e coelho.

Os **laticínios** são consumidos de forma moderada, sendo o queijo fresco e curado e os iogurtes os mais consumidos. O leite, embora presente, é consumido em menor quantidade.

Alimentação Mediterrânica

Produtos locais, sazonalidade

O consumo de produtos frescos e da época tem uma grande presença, já que a agricultura de subsistência familiar era normalmente praticada nas hortas ou em terrenos nas proximidades da casa, assegurando, assim, os produtos hortícolas e de criação, parte substancial da alimentação das famílias.

Desta forma, é promovido o respeito pelas estações do ano em que cada espécie é cultivada ou criada. Este hábito é explicado pelo facto de os povos do Mediterrâneo dependerem dos produtos que produziam, estando dependentes das diferentes produtividades ao longo do ano.



Aceda ao ebook **“Colher saber: os hortícolas na alimentação”** da APN e saiba mais sobre a sazonalidade dos hortícolas!



Alimentação Mediterrânica

Culinária

As refeições destacam-se pela **simplicidade e frugalidade**, induzida pelas condições económicas que os povos do mediterrâneo enfrentaram, sendo a cozinha de festa uma exceção de abundância.

Esta simplicidade inclui muita variedade e sabor, concedida aos pratos pela confeção de características particulares e diversas. As técnicas culinárias mais frequentes são os **preparados de panela que têm uma base aquosa**, nomeadamente os cozidos, os ensopados, as jardineiras, os estufados, as caldeiradas, as sopas, as cataplanas e ainda, em Portugal, os arrozes e os grelhados.

Um dos hábitos que foi adquirido pelas populações do mediterrâneo há poucos anos, resultado da alteração do modo de vida da sociedade, foram as pequenas refeições ao longo do dia.



Dieta vs. Padrão

Em muitas situações, verifica-se a má aplicação dos conceitos “dieta” e “padrão” mediterrânico, apresentando-se comumente a Dieta Mediterrânica apenas com base na caracterização do Padrão Alimentar Mediterrânico, ou seja, da componente alimentar, não se referindo as restantes dimensões.

○ **Padrão Alimentar Mediterrânico** define-se como a caracterização dos alimentos e a sua frequência de consumo por parte de uma população, incluindo-se neste conceito fatores como as preferências pessoais, a componente genética, a saúde, o estilo de vida, a componente social, a cultura, as crenças, a geografia, as características ambientais e as económicas.

Já a expressão **“Dieta Mediterrânica”** deriva da palavra grega “díaita”, que quer dizer “modo de vida”, caracterizando-se por um modelo que integra em si uma componente alimentar padronizável e vários componentes que pressupõem um estilo de vida, caracterizado por um determinado comportamento ao longo do tempo.

Convivialidade

Uma das principais características da Dieta Mediterrânica é o facto das refeições representarem um **momento de partilha, reunião e convívio com família e amigos à volta da mesa**, sendo os pratos, como as caldeiradas e as açordas, confeccionados para serem consumidos em grupo.

Também as festividades, muito presentes na cultura mediterrânica, e que têm um cariz religioso na sua maioria, caracterizam-se por intensa convivialidade e partilha de saberes e sabores.



Produção Sustentável

Segundo a FAO, para a produção ser sustentável deve atender às necessidades das gerações presentes e futuras, garantindo rentabilidade, saúde ambiental e equidade social e económica.

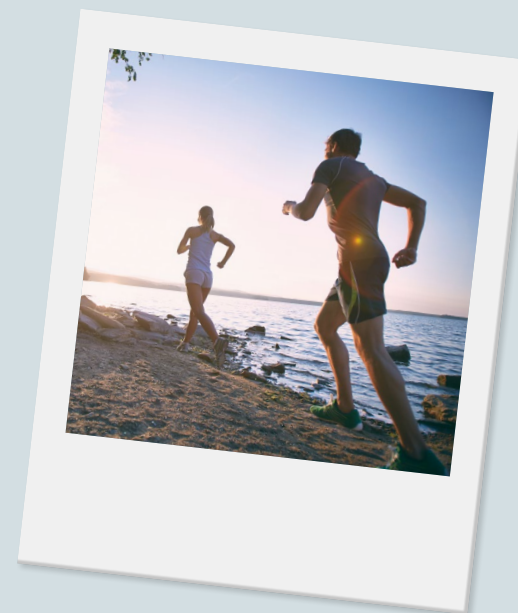
A Dieta Mediterrânica promove **métodos de produção sustentáveis**, pela sua base numa cultura de proximidade, na agricultura e criação de animais de forma caseira, que minimiza a necessidade de processamento e o gasto de recursos, nomeadamente os hídricos.



Estilo de Vida

A par da adoção de uma alimentação equilibrada é promovido também um **estilo de vida ativo** com prática de atividade física regular.

Outro dos aspetos associados à Dieta Mediterrânica é o **respeito pelo ritmo natural do corpo e da natureza**, alternando os períodos de vigília e atividade com períodos de descanso ao longo do dia. A **sesta** à tarde era um hábito das populações do Mediterrâneo, que possibilita descanso e relaxamento, e que nos dias de hoje se encontra cada vez mais em desuso. Também **os momentos da refeição, para além de momentos de partilha de alimentos entre familiares e amigos**, representam momentos de interrupção das atividades laborais, como forma de descanso ao longo da jornada de trabalho.



Representações Gráficas



Representações Gráficas

Os **modelos gráficos da Dieta Mediterrânica** são representações de interpretação fácil e abrangente da disseminação das principais características desta Dieta e, por isso, importantes ferramentas de educação e aumento da literacia da população.

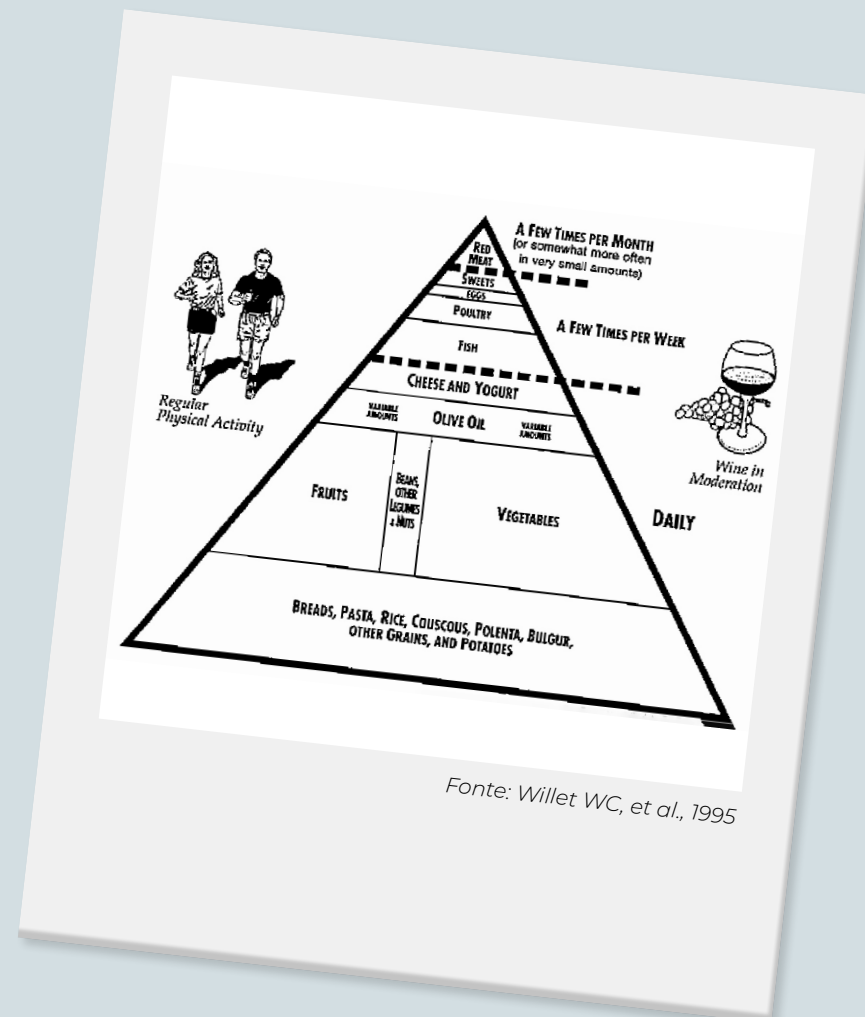
Ao longo dos anos, as representações gráficas da Dieta Mediterrânica têm sofrido alterações, adaptando-se à evolução das sociedades mediterrânicas, mas mantendo as características basilares desta Dieta.

Contudo, será de destacar que estas representações focam sobretudo a componente alimentar, deixando os outros eixos menos representados. Nas situações de educação à população, esta ressalva deve ser efetuada.

Representações Gráficas

A **Primeira Pirâmide da Dieta Mediterrânea** foi proposta por **Walter Willet** e colaboradores, em 1993, durante a Conferência Internacional sobre as Dietas do Mediterrâneo.

Foi construída à semelhança da pirâmide alimentar, então em vigor, do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos e apresenta-se com uma visão mais redutora da Dieta Mediterrânea, maioritariamente associada à componente alimentar.



Representações Gráficas

Em 2010, surge a proposta de uma **nova imagem da pirâmide**, por parte da **Fundação Dieta Mediterrânica**.

Mantém muitos dos pressupostos presentes na primeira versão da pirâmide, mas inclui novas indicações, sobretudo relacionadas com o estilo de vida. São introduzidas também recomendações de porções e a questão da sustentabilidade ambiental.

Ainda hoje esta é a representação gráfica considerada oficial da Dieta Mediterrânica, pressupondo-se que os seus princípios sejam considerados na construção dos guias alimentares nacionais.



Representações Gráficas

Em 2016, a **Fundação Internacional da Dieta Mediterrânica** propôs uma nova pirâmide, que alia a componente alimentar ao seu impacto ambiental direto, num modelo de **pirâmide de dupla face**.

O principal objetivo desta nova pirâmide é consciencializar para o impacto ambiental da produção, do transporte e do consumo alimentar.



Representações Gráficas

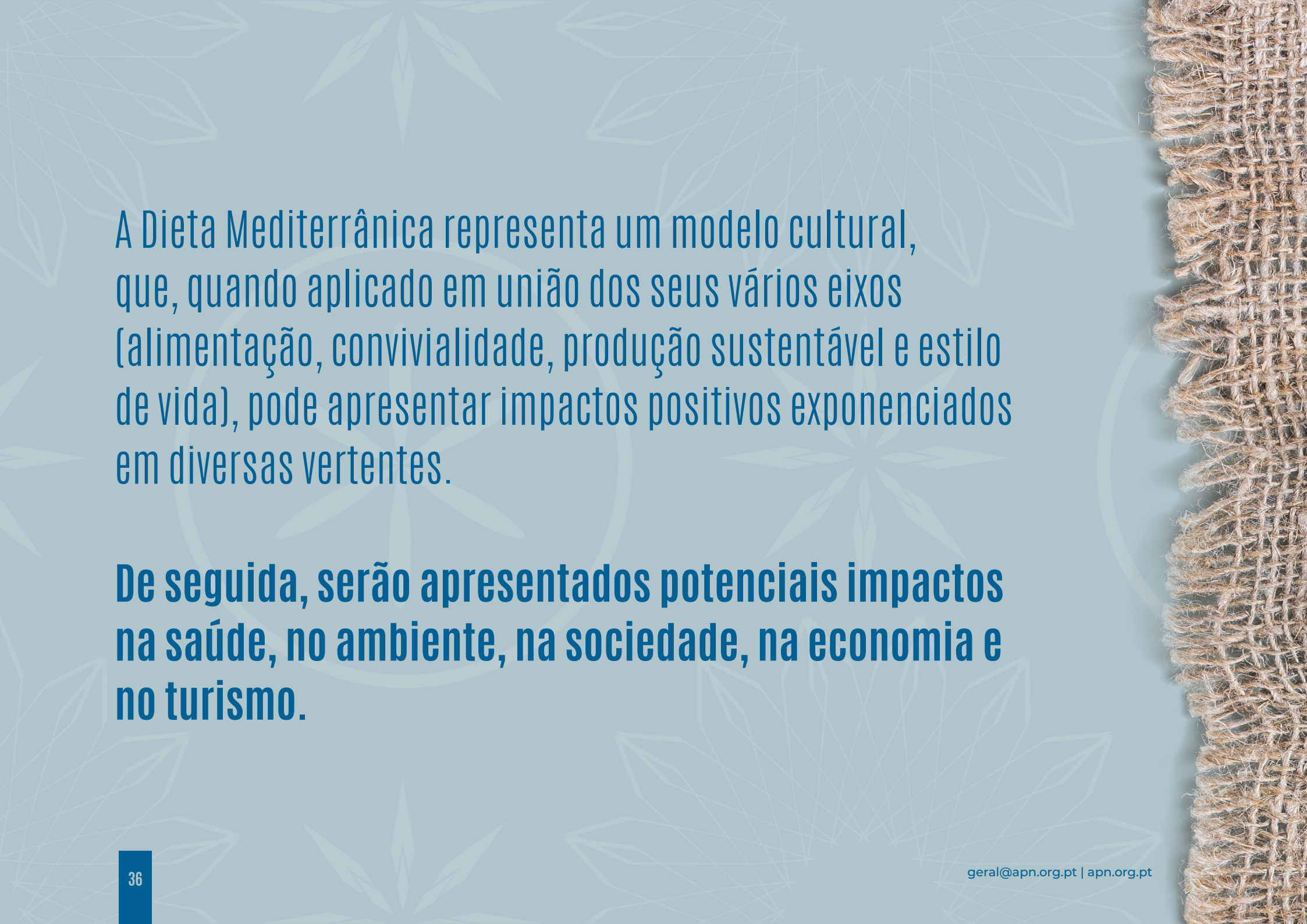
Em 2017, uma equipa composta por elementos da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, da Direção-Geral da Saúde e da Direção-Geral do Consumidor apresentou a **Roda da Alimentação Mediterrânica**, pretendendo refletir o prato e o convívio mediterrânico à volta da mesa.

Evidencia os alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão português em cada um dos grupos alimentares e em simultâneo veicula outros princípios associados a esta dieta e ao estilo de vida por ela promovido.



Impactos da Dieta Mediterrânea





A Dieta Mediterrânica representa um modelo cultural, que, quando aplicado em união dos seus vários eixos (alimentação, convivialidade, produção sustentável e estilo de vida), pode apresentar impactos positivos exponenciados em diversas vertentes.

De seguida, serão apresentados potenciais impactos na saúde, no ambiente, na sociedade, na economia e no turismo.

Impacto na Saúde

Desde a década de 60 do séx. XX têm surgido cada vez mais estudos que demonstram os benefícios da Dieta Mediterrânica na manutenção de um bom estado de saúde e diminuição do risco de desenvolvimento de patologias.

Apresentam-se, assim, **10 benefícios da Dieta Mediterrânica para a saúde**:

1. Tem o azeite como gordura de eleição, que pela sua riqueza em gordura monoin-saturada, principalmente o ácido oleico, tem cada vez mais demonstrado o seu papel benéfico nas doenças cardiovasculares, dislipidemias, doenças neurodegenerativas e cancro;
2. Os produtos de origem vegetal estão presentes em grande número e são ricos em vitaminas, minerais e fibra;
3. As características climatéricas da região do Mediterrâneo induzem uma maior formação de antioxidantes, que são fundamentais na redução da inflamação;
4. A promoção da água como principal bebida a consumir no dia a dia e nas refeições;

Impacto na Saúde

- 5.** O consumo predominante de pescado rico em ácidos gordos ómega 3 é fundamental para a saúde cardiovascular e cerebral;
- 6.** A promoção do consumo de carnes magras, de produção caseira e em quantidades modestas;
- 7.** As formas de confeção como os cozidos e estufados, que conseguem obter um maior aproveitamento de vitaminas e minerais, já que a água de cozedura dos alimentos não é desperdiçada;
- 8.** Os pratos de panela, por terem uma base aquosa e marcada presença de produtos de origem vegetal, apresentando baixa densidade energética;
- 9.** Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
- 10.** A realização de várias pequenas refeições ao longo do dia contribui para uma maior gestão das quantidades consumidas e da saciedade.

Impacto no Ambiente

Promovem-se **circuitos curtos de distribuição**, que vão desde a produção ao consumidor final, realçando-se a importância da proximidade e da história do alimento. Estes fatores, associados ao facto de se consumirem alimentos sazonais, maioritariamente de origem vegetal e menos de animal, ou seja, mais poupadores de recursos naturais, contribuem para a sustentabilidade social, económica e ambiental.

As formas de **produção mais caseiras e em pequena escala** características da Dieta Mediterrânica promovem um menor gasto de água, que é uma das principais preocupações atuais na área da sustentabilidade.

Na história da **cozinha mediterrânica**, que foi maioritariamente protagonizada por mulheres, está presente o desenvolvimento de técnicas e “segredos” de economia doméstica transmitidos há séculos entre avós, mães e filhas. Destas técnicas fazem parte formas de retirar o máximo rendimento dos produtos, usando os alimentos de forma integral, sempre que possível, o que contribui para uma melhor gestão do desperdício e redução do impacto ambiental desta Dieta.

Impacto Social

A **partilha do prazer de comer** e a conceção da **centralidade do momento da refeição** contrastam com os hábitos que vemos nos dias de hoje adotados pelas sociedades ocidentais. A Dieta Mediterrânica relembra assim a importância desta forma de estar e a sua contribuição para alcançar um pleno estado de saúde e bem estar.

A Dieta Mediterrânica é caracterizada também por uma **forte herança cultural**, que teve as suas origens em ambientes rurais, e que tem um vínculo essencial com as pessoas e os territórios, promovendo a **valorização das suas regiões**.

Impacto na Economia

A Dieta Mediterrânica tem também um **impacto económico positivo** que é explicado por vários fatores, nomeadamente a **promoção de saúde**, que contribui para a prevenção de muitas das doenças que atualmente mais sobrecarregam economicamente os Serviços de Saúde.

Outros fatores que contribuem para o impacto económico favorável são a **frugalidade**, o **aproveitamento quase integral dos alimentos**, o **incentivo das culturas de proximidade e da agricultura familiar**, que reduzem o desperdício e os gastos económicos.

Por outro lado, será de destacar a **circularidade da economia**, que permite criar valor acrescentado aos produtos e serviços de uma região, para além de alavancar outros eixos, como o ambiente, o turismo ou a própria saúde da população.

Também o **reconhecimento** da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela **UNESCO** é um fator que agregou ainda mais valor económico para as regiões do Mediterrâneo, nomeadamente com o impulsionamento do turismo.

Impacto no Turismo

A **natureza intersetorial da Dieta Mediterrânica**, a atualidade e a necessidade dos conceitos que promove têm fomentado a sua crescente aplicação na área do turismo, sendo que, em 2028, esta afigura-se como uma das áreas onde o seu conceito será mais utilizado.

A sua aplicação observa-se nomeadamente na criação de roteiros gastronómicos e culturais, na criação da Rota da Dieta Mediterrânica e no aumento do número de unidades de agroturismo em Portugal. Estes fatores contribuem para a valorização das regiões e para a manutenção e disseminação da cultura Mediterrânica.

A Atualidade da Dieta Mediterrânica



Adesão

Ao longo dos anos, de forma geral, a adesão ao padrão alimentar mediterrânico tem vindo a diminuir nos países mediterrânicos, facto explicado pelas mudanças da forma de vida das populações ocidentalizadas, nomeadamente, o menor tempo disponível para a preparação das refeições e o fácil acesso a refeições processadas e total ou parcialmente confeccionadas.

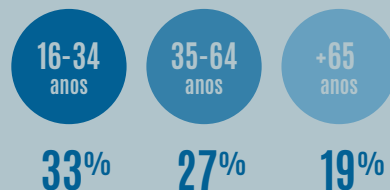
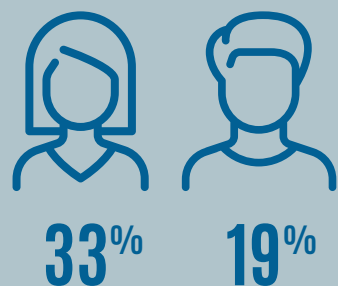
Para **avaliar a adesão** a este padrão têm sido desenvolvidas várias ferramentas, sendo que as que estão atualmente adaptadas para a **população portuguesa** são o **KIDMED**, adaptado para adolescentes (Rei M, *et al.*, 2022) e o **MEDAS**, adaptado para a população adulta portuguesa e para a sua aplicação via contacto telefónico (Gregório MJ, *et al.*, 2020).

Adesão

Dados de 2020, da Direção-Geral da Saúde, revelam que, em Portugal, **26% da população apresenta uma adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico**. Este valor apresenta uma subida de 17% da percentagem da adesão elevada desde 2016, data da realização da primeira edição deste estudo.

Os alimentos que se apresentaram em maior desadequação na alimentação dos portugueses foram a fruta, os hortícolas, as leguminosas e os frutos oleaginosos.

Quem adere à Dieta Mediterrânica?



Adaptado de: DGS, Estudo de adesão ao padrão alimentar Mediterrânica, 2020

Dieta Planetária

O conceito de **dieta planetária** foi criado em 2019 pela **Comissão da EAT-Lancet** e pretende promover simultaneamente a saúde humana e a sustentabilidade ambiental.

Analisando as suas características, facilmente percebemos que tem **muitas semelhanças com a Dieta Mediterrânica**. Nomeadamente o facto de ter na sua base hortícolas, frutas, grãos integrais, frutos oleaginosos e leguminosas e da carne e dos laticínios estarão presentes em menor proporção. Outra das características é a promoção da frugalidade, consumindo apenas as quantidades necessárias para satisfazer as necessidades energéticas diárias.

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são um conjunto de 17 objetivos idealizados pelas Nações Unidas que definem as prioridades e aspirações do desenvolvimento sustentável global para 2030, procurando mobilizar esforços globais à volta de um conjunto de objetivos e metas comuns.

Pelos valores e hábitos que a Dieta Mediterrânica promove, a sua adoção contribui para alcançar estes objetivos, particularmente, o **objetivo 3**, que promove a garantia de saúde e bem-estar para todos; **o 11** que procura assegurar cidades e sociedades sustentáveis; **o 12** que pretende garantir padrões de consumo e produção sustentáveis; **o 14** que promove o uso sustentável dos recursos marinhos e **o 15**, que procura proteger e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres.



Estratégia *Farm to Fork*

A estratégia *Farm to Fork* está no centro do **Pacto Ecológico Europeu** promovido pela Comissão Europeia e tem como objetivo tornar os sistemas alimentares justos, saudáveis e ecológicos.

A incorporação dos hábitos defendidos na Dieta Mediterrânica que promovem um consumo local, sazonal e assente na frugalidade, contribui para a concretização dos objetivos promovidos nesta estratégia.

Mensagem Final

A Dieta Mediterrânica demonstra o benefício da complementaridade e a necessidade do equilíbrio de todas as componentes, a alimentação, a convivialidade, a produção sustentável e o estilo de vida ativo, afigurando-se assim como uma solução para muitos dos problemas que enfrentamos na atualidade, como as alterações climáticas, o enfraquecimento das relações humanas e a diminuição da qualidade de vida.

Referências Bibliográficas



Referências Bibliográficas

1. Real H, Graça P. Marcos da história da Dieta Mediterrânica, desde Ancel Keys. Acta Portuguesa de Nutrição. 2019; 17:06-14.
2. Durão C, Almeida J. Portugal e o padrão alimentar mediterrânico. 2008.
3. Tavira CMd. Dieta Mediterrânica. Disponível em: <http://www.dietamediterranea.pt/>.
4. Bonaccio M, Iacoviello L, Donati MB, de Gaetano G. The tenth anniversary as a UNESCO world cultural heritage: an unmissable opportunity to get back to the cultural roots of the Mediterranean diet. Eur J Clin Nutr. 2022; 76(2):179-83.
5. Trichopoulou A. Mediterranean diet as intangible heritage of humanity: 10 years on. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2021; 31(7):1943-48.
6. Real H, Rosa Dias R, Graça P. Mediterranean Diet conceptual model and future trends of its use in Portugal, Health Promot Int. 2021 Apr 15;36(2):548-560. doi: 10.1093/heapro/daaa056.
7. UNESCO. Mediterranean diet. 2012. Disponível em: <https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884>.
8. Real H, Queiroz J, Graça P. Mediterranean food pattern vs. Mediterranean diet: a necessary approach? Int J Food Sci Nutr. 2020 Feb;71(1):1-12. doi: 10.1080/09637486.2019.1617838.
9. Comissão E. Farm to Fork strategy. Disponível em: https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en.
10. Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. The American journal of Clinical Nutrition. 1995;61(6 Suppl):1402s-6s.
11. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutrition. 2011;14(12a):2274-84.
12. Serra-Majem L, Ortiz-Andrellucchi A. [The Mediterranean diet as an example of food and nutrition sustainability: a multidisciplinary approach]. Nutricion hospitalaria. 2018;35(Spec No4):96-101.
13. Saúde DGd. A RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA. 2017. Disponível em: <https://nutrimento.pt/cartazes/a-roda-da-alimentacao-mediterranica/>.
14. Hidalgo-Mora JJ, García-Vigara A, Sánchez-Sánchez ML, García-Pérez M, Tarín J, Cano A. The Mediterranean diet: A historical perspective on food for health. Maturitas. 2020; 132:65-69.

Referências Bibliográficas

15. CIHEAM-Bari/FAO. Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme. Expo Milan, Rome; 2015.
16. Rei M, Rodrigues S, Marques da Silva S. Tradução e adaptação transcultural do Índice KIDMED em adolescentes portugueses. Acta Portuguesa de Nutrição 2022, 28, 06-13, <https://dx.doi.org/10.21011/apn.2022.2802>.
17. Gregório MJ, Sousa S, Chkoniya V, Graça P. Estudo de adesão ao padrão alimentar mediterrânico. 2020.
18. Gregório MJ, Mendes de Sousa S, Chkoniya V, Graça P. Estudo de adesão ao padrão alimentar Mediterrânico. DGS, 2020. ISBN: 978-972-675-311-7. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/10/Estudo-de-adesa%CC%83o-ao-padra%CC%83o-alimentar-mediterra%CC%82nico.pdf>.
19. Comission E-L. The Planetary Health Diet. 2019. Disponível em: <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>.
20. BCSD. Objetivos de desenvolvimento sustentável. Disponível em: <https://ods.pt/>.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3, 4000-291 Porto

Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt