

DIETA MEDITERRÂNICA :: RESULTADOS DA PESQUISA

Definição: A dieta mediterrânea é um padrão alimentar tradicional dos países banhados pelo Mediterrâneo, como Portugal, Itália e Grécia, baseado em alimentos frescos e sazonais, como frutas, legumes, cereais integrais, azeite e peixe. Este modelo promove a saúde cardiovascular e o bem-estar geral, sendo reconhecido por reduzir o risco de doenças crônicas. Além disso, valoriza receitas simples e sustentáveis, respeitando os ciclos da natureza e a biodiversidade local.

Alimentos	
Fazem parte da DM	Não fazem parte da DM
Azeite de oliva	Manteiga
Peixes e frutos do mar	Carne processada (ex: salsicha)
Frutas frescas	Refrigerantes
Legumes (como tomate, abobrinha)	Fast food
Verduras (como espinafre, alface)	Doces industrializados
Grãos integrais (como aveia, cevada)	Pão branco industrializado
Nozes e sementes	Batata frita
Leguminosas (feijão, lentilha)	Molhos prontos industrializados
Queijos e iogurtes (moderadamente)	Queijo processado (ex: cheddar industrial)
Vinho tinto (com moderação)	Bebidas energéticas

Saúde	
Benefícios da DM	Benefícios que não resultam da DM
Redução do risco de doenças cardíacas	Crescimento muscular rápido
Melhora no controle da glicemia (diabetes)	Ganho de peso
Ação anti-inflamatória	Efeitos anabolizantes
Redução do colesterol LDL	Efeitos imediatos para emagrecimento extremo
Prevenção de certos tipos de câncer	Estímulo à produção de insulina artificial
Melhora da saúde cerebral	Redução de apetite de forma agressiva
Aumento da longevidade	Efeitos termogênicos intensos
Fortalecimento do sistema imunológico	Redução da celulite de forma localizada
Ajuda no controle de peso a longo prazo	Elevação da testosterona
Prevenção da obesidade	Ganho de massa magra em curto prazo

Receitas	
Receitas da DM	Receitas que não são da DM
Salada grega	Cheeseburger com bacon
Tabule	Pizza de pepperoni industrial
Ratatouille	Frango frito empanado
Paella de frutos do mar	Nachos com cheddar e carne moída
Hummus com azeite e pão sírio	Mac and cheese
Sopa de lentilhas	Lasanha de presunto com creme de leite
Berinjela à parmegiana (versão leve)	Tacos com carne processada
Arroz integral com legumes e azeite	Nuggets de frango industrial
Bruschetta com tomate e manjeriço	Pastel frito recheado com presunto
Peixe grelhado com ervas	Sanduiche de linguiça e maionese

Sustentabilidade	
Benefícios sustentáveis da DM	Benefícios que não são da DM
Baixa pegada de carbono	Incentivo ao consumo de carnes processadas
Menor uso de recursos naturais	Aumento da produção de embalagens plásticas
Apoio à agricultura local	Estímulo à monocultura intensiva
Redução do desperdício alimentar	Alto consumo de alimentos ultra processados
Preservação da biodiversidade	Uso intenso de agrotóxicos
Incentivo ao consumo sazonal	Transporte de alimentos em longas distâncias
Menor consumo de carne vermelha	Aumento de emissões por criação intensiva
Uso de produtos frescos e regionais	Dependência de produtos industrializados
Estímulo à pesca artesanal	Pesca predatória
Apoio a economias locais e familiares	Lucro concentrado em grandes indústrias

Países	
Países que se identificam com a DM	Países que não se identificam com a DM
Itália	Alemanha
Grécia	Rússia
Espanha	Canadá
França (sul)	China
Portugal	Japão
Turquia	Suécia
Líbano	Estados Unidos
Marrocos	Reino Unido
Tunísia	Coreia do Sul
Croácia	Austrália