

DIETA MEDITERRÂNICA E SUSTENTABILIDADE

A **dieta mediterrânica** é um padrão alimentar tradicional dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo, como Portugal, Espanha, Itália e Grécia. Caracteriza-se pelo consumo elevado de:

- **Frutas, legumes e hortícolas**
- **Cereais integrais**
- **Leguminosas**
- **Azeite como principal fonte de gordura**
- **Peixe e marisco** com frequência moderada
- **Laticínios e ovos** em moderação
- **Carne vermelha** em quantidades reduzidas
- **Vinho tinto** em pequenas quantidades e preferencialmente às refeições



Este modelo alimentar vai além da nutrição, envolvendo práticas culturais como a convivência à mesa, a sazonalidade e o consumo de produtos locais.

A Dieta Mediterrânica é reconhecida pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, refletindo a sua importância para a cultura, a saúde e o meio ambiente.

A dieta mediterrânica é um padrão alimentar que promove a sustentabilidade ao privilegiar alimentos locais, de época e de origem vegetal, reduzindo o impacto ambiental da produção e consumo. É considerada um exemplo de dieta saudável e ambientalmente amigável.

Pontos-chave sobre a Dieta Mediterrânica e Sustentabilidade:

Alimentos locais e de época: A dieta mediterrânica incentiva o consumo de produtos frescos e locais, reduzindo as emissões de carbono associadas ao transporte e à produção em larga escala.

Priorização de vegetais: A maior parte da dieta mediterrânica é composta por vegetais, frutas, legumes e cereais integrais, que exigem menos recursos (água, energia) do que a produção de carne.

Menos desperdício: A culinária tradicional mediterrânica é conhecida por aproveitar ao máximo os ingredientes, reduzindo o desperdício de alimentos.

Uso de azeite: O azeite é a gordura principal na dieta mediterrânica, e a sua produção em oliveiras contribui para a biodiversidade e a preservação do meio ambiente.

Estilo de vida: A dieta mediterrânica não é apenas um padrão alimentar, mas um estilo de vida que inclui a prática de atividade física, a convivência social e o respeito pela natureza, todos elementos que contribuem para a sustentabilidade.

Adaptabilidade às alterações climáticas: A FAO considera a dieta mediterrânica resiliente às alterações climáticas devido à sua capacidade de se adaptar às diferentes condições climáticas das regiões mediterrânicas.

Conclui-se assim que a dieta mediterrânica está alinhada com os princípios da **sustentabilidade ambiental**, social e económica:

Ambientalmente sustentável: promove o consumo de alimentos de origem vegetal e locais, reduzindo a pegada ecológica.

Socialmente sustentável: valoriza tradições alimentares e promove comunidades mais coesas.

Economicamente viável: apoia a produção agrícola local e sazonal, fortalecendo economias regionais.

Estudos indicam que seguir este padrão alimentar pode contribuir para a **redução das emissões de gases com efeito de estufa, uso mais eficiente dos recursos naturais e preservação da biodiversidade.**

Em resumo, a dieta mediterrânica é um exemplo de como a alimentação pode ser uma ferramenta importante para a sustentabilidade, ao promover escolhas alimentares que são boas para a saúde humana e para o planeta

Os 10 Mandamentos da Dieta Mediterrânica

Estes mandamentos são orientações práticas que ajudam a adotar este padrão alimentar equilibrado e sustentável:

1. **Usar o azeite como principal fonte de gordura:** Substitui outras gorduras pelo azeite, rico em ácidos gordos monoinsaturados e antioxidantes.
2. **Consumir alimentos vegetais em abundância:** Frutas, legumes, hortícolas, leguminosas e frutos secos devem estar presentes diariamente.
3. **Privilegiar alimentos pouco processados e de época:** Escolher produtos frescos, locais e sazonais ajuda a manter a saúde e a sustentabilidade ambiental.
4. **Consumir diariamente cereais pouco refinados:** Como pão integral, arroz e massa integral, que fornecem energia e fibra.
5. **Consumir frequentemente produtos frescos e variados:** A variedade é essencial para garantir todos os nutrientes.
6. **Consumir laticínios em quantidades moderadas:** Preferencialmente iogurtes e queijos com baixo teor de gordura.
7. **Consumir carne com moderação, preferindo o peixe:** Evitar carne vermelha em excesso e optar por peixe e marisco várias vezes por semana.
8. **Consumir frutas frescas como sobremesa habitual:** Substituir sobremesas doces por fruta fresca, rica em fibra e antioxidantes.
9. **Beber água em abundância diariamente:** A água é a bebida por excelência; o consumo de vinho deve ser moderado e às refeições (apenas por adultos e sem contraindicações).
10. **Praticar atividade física todos os dias:** Caminhar, andar de bicicleta ou realizar tarefas do dia a dia com movimento são partes essenciais da saúde.