

## Dieta Mediterrânica

Dieta Mediterrânica é um padrão alimentar tradicional dos países da bacia do Mediterrâneo, como Portugal, Grécia, Espanha e Itália. Baseia-se numa alimentação simples, equilibrada e rica em alimentos frescos e locais. A base da dieta inclui fruta, legumes, leguminosas (como o feijão e o grão-de-bico), cereais integrais, frutos secos e sementes. O azeite virgem extra é a principal fonte de gordura, substituindo outras gorduras menos saudáveis como a manteiga ou a margarina. As ervas aromáticas, como o alecrim, os orégãos e os coentros, são preferidas ao sal para temperar os alimentos.

O consumo de peixe e marisco deve ser frequente, entre duas a três vezes por semana, enquanto as carnes brancas, como o frango, são consumidas com moderação. Os laticínios, sobretudo queijo fresco e iogurtes naturais, fazem parte da alimentação em pequenas quantidades. A carne vermelha e os produtos processados, como enchidos, devem ser ingeridos apenas ocasionalmente. Os doces e os alimentos ultraprocessados são raramente incluídos.

Além da alimentação, a Dieta Mediterrânica valoriza o estilo de vida. A água é a principal bebida, embora o vinho tinto possa ser consumido moderadamente por adultos e sempre integrado nas refeições. A prática regular de atividade física, o contacto com a natureza e a partilha de refeições em família ou com amigos são aspetos essenciais deste modelo cultural.

Diversos estudos científicos demonstram que seguir este padrão alimentar está associado a uma redução significativa do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, alguns tipos de cancro e ao aumento da longevidade. Esta dieta promove não só a saúde física como também o bem-estar emocional e social, através de um estilo de vida ativo, sustentável e equilibrado