

Fundamentação Científica das Perguntas e Respostas do Jogo

O conteúdo presente nas cartas do jogo está alinhado com o conhecimento científico atual sobre a Dieta Mediterrânica, considerada um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo. Este modelo alimentar tem origem nos países da bacia do Mediterrâneo, incluindo Portugal, Espanha, Itália e Grécia, e foi reconhecido pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade devido ao seu valor cultural, social e nutricional.

1. O que caracteriza a Dieta Mediterrânica?

A Dieta Mediterrânica caracteriza-se por um elevado consumo de frutas, hortícolas, leguminosas, cereais integrais, frutos secos e azeite, um consumo moderado de peixe e laticínios e um consumo reduzido de carne vermelha e alimentos ultraprocessados. Inclui ainda atividade física regular e convívio social durante as refeições.

Fonte científica:

Willett, Walter C.; Sacks, Frank; Trichopoulou, Antonia; Drescher, Gail; Ferro-Luzzi, Anna; Helsing, Elinor; Trichopoulos, Dimitrios (1995). *Mediterranean Diet Pyramid: A Cultural Model for Healthy Eating*. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 61, Issue 6.

Endereço:

<https://doi.org/10.1093/ajcn/61.6.1402S>

2. Quantas refeições devemos fazer por dia?

A distribuição alimentar em 5 a 6 refeições diárias ajuda a manter níveis estáveis de glicose no sangue, melhora o controlo do apetite e promove hábitos alimentares mais saudáveis.

Fonte científica:

European Food Information Council (EUFIC) (2024). *Healthy Eating and Meal Frequency*.

Endereço:

<https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/meal-frequency-and-snacking>

3. Qual a principal gordura utilizada?

O azeite virgem extra constitui a principal fonte de gordura da Dieta Mediterrânea devido ao elevado teor de ácidos gordos monoinsaturados e compostos antioxidantes.

Fonte científica:

Estruch, Ramón; Ros, Emilio; Salas-Salvadó, Jordi; Covas, Maria Isabel; Corella, Dolores; Arós, Fernando et al. (2018). *Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts*.

New England Journal of Medicine.

Endereço:

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1800389>

4. Devemos consumir mais carne vermelha ou peixe?

O peixe deve ser consumido com maior frequência devido ao seu teor de proteínas de elevada qualidade e ácidos gordos ómega-3, associados à proteção cardiovascular e neurológica.

Fonte científica:

Harvard T.H. Chan School of Public Health. *The Nutrition Source – Fish and Omega-3 Fatty Acids*.

Endereço:

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/fish>

5. A água é importante? Porquê?

A água é essencial para a regulação da temperatura corporal, transporte de nutrientes, funcionamento cerebral e eliminação de resíduos metabólicos.

Fonte científica:

European Food Safety Authority (2010). *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for Water*.

Endereço:

<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459>

6. Os legumes devem ser consumidos diariamente?

O consumo diário de hortícolas está associado à redução do risco de doenças cardiovasculares, obesidade e alguns tipos de cancro.

Fonte científica:

World Cancer Research Fund International (Europa).

Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective.

Endereço:

<https://www.wcrf.org/dietandcancer>

7. Devemos comer fruta todos os dias?

A fruta fornece vitaminas, minerais, fibra alimentar e antioxidantes essenciais à saúde.

Fonte científica:

European Food Information Council.

Fruit and Vegetables for Health.

Endereço:

<https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/fruit-and-vegetables-for-health>

8. Qual é a bebida principal da Dieta Mediterrânea?

A água é considerada a bebida principal por não fornecer calorias e garantir hidratação adequada.

Fonte científica:

Mediterranean Diet Foundation.

Mediterranean Diet Pyramid Today.

Endereço:

<https://dietamediterranea.com/en/nutrition>

9. O azeite deve substituir que tipo de gorduras?

O azeite deve substituir gorduras saturadas como manteiga, banha e gorduras hidrogenadas.

Fonte científica:

Harvard T.H. Chan School of Public Health.

Fats and Cholesterol.

Endereço:

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol>

10. Os cereais devem fazer parte da alimentação diária?

Os cereais integrais fornecem energia, fibra alimentar e micronutrientes importantes.

Fonte científica:

Harvard T.H. Chan School of Public Health.

Whole Grains.

Endereço:

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/carbohydrates/whole-grains>

11. Devemos consumir muitos doces?

O consumo frequente de alimentos ricos em açúcares adicionados aumenta o risco de obesidade e diabetes tipo 2.

Fonte científica:

World Health Organization Regional Office for Europe.

Reducing Free Sugars Intake in Europe.

Endereço:

<https://www.who.int/europe/publications>

12. A atividade física faz parte da Dieta Mediterrânea?

A atividade física constitui um dos pilares fundamentais do estilo de vida mediterrâneo.

Fonte científica:

Mediterranean Diet Foundation.

Mediterranean Lifestyle.

Endereço:

<https://dietamediterranea.com/en>

13. Quantas vezes por semana devemos comer peixe?

As recomendações nutricionais sugerem pelo menos duas porções semanais de peixe.

Fonte científica:

European Society of Cardiology.

Cardiovascular Prevention Guidelines.

Endereço:

<https://www.escardio.org/Guidelines>

14. Os legumes devem ser consumidos em que refeições?

Os hortícolas devem estar presentes, preferencialmente, no almoço e jantar.

Fonte científica:

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Roda da Alimentação Mediterrânica Portuguesa.

Endereço:

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt>

15. Devemos evitar alimentos processados?

Os alimentos ultraprocessados estão associados a maior incidência de obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Fonte científica:

Monteiro, Carlos Augusto et al. (2019).

Ultra-Processed Foods, Diet Quality, and Health Using the NOVA Classification System.

Endereço:

<https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>

16. Comer em família é um hábito importante?

As refeições em família favorecem melhores hábitos alimentares e maior bem-estar psicossocial.

Fonte científica:

UNESCO.

Mediterranean Diet – Intangible Cultural Heritage of Humanity.

Endereço:

<https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884>

17. A Dieta Mediterrânea é considerada saudável? Porquê?

Diversos estudos demonstram que reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e mortalidade prematura.

Fonte científica principal:

Sofi, Francesco; Cesari, Francesca; Abbate, Rosanna; Gensini, Gian Franco; Casini, Aldo (2008).

Adherence to Mediterranean Diet and Health Status: Meta-Analysis.

British Medical Journal.

Endereço:

<https://www.bmj.com/content/337/bmj.a1344>

CARTAS DESAFIO

Porque é importante consumir alimentos sazonais?

Fonte científica:

European Commission.

Farm to Fork Strategy.

Endereço:

https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

Quais os benefícios do consumo de peixe?

Fonte científica:

Harvard T.H. Chan School of Public Health.

Fish and Omega-3 Fatty Acids.

Endereço:

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/fish>

O que significa alimentação equilibrada?

Fonte científica:

European Food Information Council.

Endereço:

<https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/what-is-a-balanced-diet>

Porque devemos reduzir o consumo de carne vermelha?

Fonte científica:

World Cancer Research Fund International.

Endereço:

<https://www.wcrf.org/dietandcancer/meat-fish-dairy>

Qual a relação entre a Dieta Mediterrânea e a prevenção de doenças?

Fonte científica:

Estruch, Ramón et al. (2018).

New England Journal of Medicine.

Endereço:

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1800389>

Porque é importante preferir produtos locais?

Fonte científica:

European Commission.

Farm to Fork Strategy.

Endereço:

https://food.ec.europa.eu/horizontal-topics/farm-fork-strategy_en

Quais são os benefícios do azeite para a saúde?

Fonte científica:

European Food Safety Authority.

Scientific Opinion on Olive Oil Polyphenols.

Endereço:

<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2033>

Porque é importante beber água ao longo do dia?

Fonte científica:

European Food Safety Authority.

Dietary Reference Values for Water.

Endereço:

<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459>

Dá um exemplo de uma refeição equilibrada da Dieta Mediterrânica.

Fonte científica:

Mediterranean Diet Foundation.

Endereço:

<https://dietamediterranea.com/en/nutrition>

O que pode acontecer se consumirmos muitos alimentos processados?

Fonte científica:

Harvard T.H. Chan School of Public Health.

Ultra-Processed Foods.

Endereço:

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/processed-foods>

Conclusão

A Dieta Mediterrânica é atualmente um dos padrões alimentares mais estudados pela comunidade científica internacional. As evidências provenientes de universidades, instituições de saúde e ensaios clínicos realizados sobretudo na Europa e na América do Norte demonstram que este modelo alimentar promove a longevidade, reduz o risco de doenças crónicas e contribui para uma melhor qualidade de vida. Para além dos benefícios nutricionais, integra valores culturais, sociais e ambientais que a tornam um verdadeiro modelo de alimentação sustentável e saudável.

Principais Fontes Científicas

- [Harvard Health Publishing – Guide to the Mediterranean Diet](#)
- [Harvard Health Publishing – More Benefits of a Mediterranean Diet](#)
- [Harvard Gazette – Why the Mediterranean Diet Works](#)
- [UNESCO Mediterranean Diet Foundation](#)
- [New England Journal of Medicine – PREDIMED Study](#)
- [PREDIMED Research Group \(Espanha\)](#)

