

Dieta mediterrânica

Em que consiste a dieta mediterrânica?

A dieta mediterrânica foi primariamente definida por Ancel Keys, nas décadas de 50 e 60 do século XX, como uma dieta pobre em gorduras saturadas e rica em óleos vegetais. Este conceito surgiu após a observação de que o padrão alimentar praticado na Grécia e no sul de Itália se associava a uma menor incidência de doença coronária na população destes países. No entanto, mais do que uma dieta, a dieta mediterrânica constitui um padrão alimentar, um estilo de vida desenvolvido ao longo de milhares de anos na área geográfica em redor do Mar Mediterrâneo. De facto, a UNESCO, que a classificou em 2013 como Património Cultural Imaterial da Humanidade, descreve-a como o «conjunto de saberes-fazer, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições sobre cultura, ceifa, pesca, criação de animais domésticos, processamento, culinária e em particular a partilha e o consumo de comida».

Contudo, desde 1960 que se tem verificado um afastamento gradual do padrão alimentar mediterrânico por parte dos países da região mediterrânica em relação com a progressiva integração da região no espaço central europeu e a globalização cultural dos mercados alimentares, não sendo Portugal exceção à regra. Em consequência desta deriva alimentar, tem-se verificado concomitantemente um aumento da prevalência de excesso de peso e de obesidade e de várias patologias associadas. Pelos múltiplos benefícios para a saúde metabólica e cardiovascular associados a este padrão alimentar, pela preservação do meio ambiente que nos rodeia e pela perpetuação deste legado sociocultural às gerações futuras, urge, portanto, relembrar a importância desta dieta e os princípios nos quais ela assenta.

Quais são os princípios da dieta mediterrânica?

Segundo o Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde (DGS), a dieta mediterrânica assenta em 10 princípios, nomeadamente:



SPEDM
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE ENDOCRINOLOGIA
DIABETES E METABOLISMO

1. Frugalidade e simplicidade das refeições, privilegiando as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas, nos quais se incorporam os produtos hortícolas e as leguminosas, e se usam como condimentos a cebola, o alho e as ervas aromáticas. Pela presença do azeite e da água de cozedura dos alimentos, estas formas de confeção preservam as qualidades nutricionais dos mesmos;
2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento dos produtos de origem animal, nomeadamente de:
 - o Produtos hortícolas: crus e cozinhados, de diferentes cores e texturas, que garantem o aporte diário de fibra, vitaminas e minerais;
 - o Fruta: como sobremesa e como constituinte dos lanches da manhã e da tarde;
 - o Pão de qualidade (de mistura ou integral) e cereais pouco refinados (arroz pouco polido, massas de trigo duro e couscous): estes alimentos constituem excelentes fontes de amido (principal fonte de hidratos de carbono), fibra, vitaminas do complexo B e minerais;
 - o Leguminosas secas e frescas (feijão, grão-de-bico, lentilhas, favas e ervilhas): constituem uma fonte de proteína vegetal, de hidratos de carbono, fibra, vitaminas e minerais;
 - o Frutos secos e oleaginosos (nozes, amêndoas e pinhões): pelo seu elevado teor em ácidos gordos insaturados, constituem excelentes substitutos aos lanches menos saudáveis ricos em gorduras saturadas e açúcar refinado (croissants, bolos e bolachas). O seu consumo deve, no entanto, ser moderado devido ao seu elevado valor energético;
3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época. O consumo de alimentos da região fomenta o emprego local e evita o gasto energético associado ao seu transporte. Privilegiar produtos da época também se associa a um menor gasto energético na produção e a uma menor utilização de fertilizantes. Desta forma, a dieta mediterrânica assume um papel relevante na preservação do meio ambiente;



4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura, dado o seu elevado teor em ácido oleico, que contribui para aumentar a porção HDL do colesterol (colesterol “bom”). Deve ser utilizado para temperar e para cozinhar;
5. Consumo moderado de laticínios, dando preferência aos laticínios magros (com baixo teor de gordura);
6. Utilização de ervas aromáticas (salsa, coentros, louro, tomilho, manjerição e orégãos) para temperar os alimentos em detrimento do sal. O consumo de sal, no qual também se incluem os aperitivos salgados, associa-se ao surgimento e à manutenção da hipertensão arterial;
7. Consumo frequente de pescado (rico em ácidos gordos polinsaturados ómega-3) e menos frequente de carnes vermelhas e processadas (com um elevado teor em gorduras saturadas), privilegiando-se, no que a carnes diz respeito, as carnes brancas, nomeadamente o frango, o peru e o coelho. O pescado e as carnes brancas constituem uma fonte de proteína de excelente qualidade com um baixo teor em gorduras saturadas;
8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais – no máximo 1 copo pequeno por dia para as mulheres e 2 copos pequenos por dia para os homens. As bebidas destiladas, como as aguardentes, os licores e o whisky, devem ser evitados pelo seu elevado teor alcoólico. As grávidas e as mulheres a amamentar devem evitar o consumo de qualquer tipo de álcool.
9. Água como principal bebida ao longo do dia. Em alternativa, podem beber-se infusões de ervas (tília, cidreira e camomila) ou chá sem adição de açúcar;
10. Convivialidade durante a confeção dos alimentos e em redor da mesa, partilhando refeições e tradições.



Quais são os benefícios da dieta mediterrânica?

Os benefícios associados a esta dieta são inúmeros, existindo vasta evidência científica acerca dos seus benefícios para a saúde, nomeadamente:

- Benefícios na prevenção primária e secundária das doenças cardiovasculares, ao melhorar o perfil lipídico e a função endotelial, ao reduzir o stress oxidativo e a pressão arterial e ao promover a perda de peso.
- Benefícios na prevenção do cancro, nomeadamente do cancro da mama e do trato digestivo, devido ao elevado conteúdo de nutrientes anti-oxidantes e anti-inflamatórios presentes no azeite, nas frutas e nos vegetais, tendo um papel protetor na degeneração celular e na proliferação das células neoplásicas.

Decorrente destes benefícios, a dieta mediterrânica associa-se a uma diminuição da mortalidade nas populações que a praticam, sendo os principais contribuidores para este efeito, por ordem de importância, o consumo moderado de álcool, o reduzido consumo de carnes vermelhas e o elevado consumo de produtos hortícolas, fruta, frutos secos e oleaginosos e azeite.

Como posso aplicar a dieta mediterrânica no quotidiano?

De modo a servir de guia alimentar para aplicação da dieta mediterrânica no quotidiano, foi desenvolvida em 2015 a roda da alimentação mediterrânica, que incorpora não só a componente alimentar do padrão alimentar mediterrânico, mas também os elementos inerentes ao seu estilo de vida. Assume a forma de uma roda para refletir o prato e a convivialidade à volta da mesa, dando ênfase, na porção mais externa da roda, aos alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão português. O tamanho de cada fatia constituinte da roda traduz a proporção a ingerir de cada grupo alimentar.

