



# Dieta mediterrânica Património da Humanidade

**RECONHECIMENTO** A tradição alimentar na bacia do Mediterrâneo tem características únicas que a partir desta semana estão sob proteção especial. Na quarta-feira, no Quênia, a UNESCO incluiu a dieta — apresentada numa candidatura conjunta da Espanha, Grécia, Itália e Marrocos (Portugal ainda está a preparar a sua documentação) — na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade, para preservar as “competências, conhecimentos, práticas e tradições que se estendem da paisagem para a mesa”. O comité considerou que “a dieta mediterrânica inclui mais do que comida; promove a interação social, uma vez que as comuns refeições são a pedra angular dos hábitos sociais e dos eventos festivos”. Para a UNESCO, este é um estilo de vida que “respeita o território e a biodiversidade e assegura a conservação e o desenvolvimento das atividades tradicionais associadas à pesca e à agricultura”. Textos de VERA LÚCIA ARREIGOSO

## AMEAÇAS À TRADIÇÃO

- Nos intervalos das refeições são consumidos alimentos totalmente estranhos à dieta mediterrânica: bolos, salgadinhos, refrigerantes e afins
- A dose diária de vinho recomendada (1,5 dl por refeição) não é respeitada e o consumo chega a ser o dobro
- As fracas condições económicas do sul da Europa estão a mudar a dieta da população: são escolhidos alimentos mais calóricos, mas mais pobres em termos nutricionais
- O norte de Portugal e a região espanhola da Galiza consomem mais sopa de legumes, batatas, bacalhau, carnes vermelhas e de porco, produtos lácteos e pão pouco refinado, por exemplo, criando uma ‘fórmula’ alternativa ao modelo mediterrânico. Chama-se dieta atlântica e está a ser estudada por investigadores da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

## OS ESPECIALISTAS

**“Esta alimentação é das mais saudáveis do mundo, facto que é testemunhado pelo Sul ter a mais baixa taxa de mortalidade por doenças cardíacas da Europa”**

MANUEL CARRAGETA, presidente da Fundação Portuguesa de Cardiologia

**“A dieta mediterrânica continua a ser uma realidade no prato, mas é preciso muita cautela com o consumo de vinho”**

ISABEL DO CARMO, diretora do Serviço de Endocrinologia do Hospital de Santa Maria

## MÁ ALIMENTAÇÃO

**52%**

dos portugueses têm excesso de peso. Nas crianças entre os sete e os nove anos a prevalência varia entre 30% nos rapazes e 34% nas raparigas

**3**

a 7 vezes é quanto a diabetes aumenta a probabilidade de ataque cardíaco nas mulheres e duas a três vezes nos homens. Quase um milhão de portugueses são diabéticos

**47%**

da população adulta em Portugal é hipertensa. O valor é dos mais altos na Europa, a par da Alemanha e da Finlândia

**73**

em cada 100 mil pessoas morrem anualmente em Portugal por ataque cardíaco. Na UE o valor médio atinge os 139 por 100 mil habitantes



**Carne vermelha**  
Tem muito ferro, essencial para o sangue, e muita gordura. A sua ingestão deve ser moderada



**Doces**  
O alimento reservado para os dias especiais. O açúcar é importante para dar energia e sensações de bem-estar mas os doces contribuem para a obesidade, com todos os malefícios associados

**Ovos**  
O seu consumo requer parcimónia por contribuir para um aumento do colesterol, mas são uma fonte privilegiada de triptofano: associado à sensação de bem-estar. A maioria da gordura que contém é monoinsaturada e são muito ricos em colina, responsável pela formação de tecido cerebral



**Carnes brancas**  
Têm menos gordura do que as restantes e são, por isso, de digestão mais fácil. Proteínas, ferro e fósforo são alguns dos nutrientes assegurados com o seu consumo, ajudando a preservar funções como o humor, a concentração e o metabolismo celular



**Peixes**  
Asseguram óleos polinsaturados ómega 3, indispensáveis para a saúde cardiovascular e cerebral. Conseguem ainda diminuir a gravidade das doenças inflamatórias e autoimunes. Portugal é o país da UE onde se consome mais peixe por pessoa: 57 kg/ano, 34 kg acima da média europeia



**Leite, queijo e iogurtes**  
O seu consumo é mais reduzido na dieta mediterrânica e as opções magras ajudam a manter o peso. O leite é uma fonte de cálcio por excelência, mas também contém oito vitaminas e minerais essenciais. Além de ossos fortes, os lácteos são importantes para os músculos, sistema imunitário e outros



**Azeite, óleos**  
O azeite deve ser usado como a principal fonte de gordura por ser monoinsaturado, ou seja, não altera as suas características mesmo quando sujeito a temperaturas elevadas. Está provado que reduz os níveis de colesterol, atuando como um protetor cardiovascular



**Frutas, legumes, frutos secos, vegetais**  
Garantem a necessária variedade à dieta sem grande impacto calórico. Permitem a ingestão de fibras em grande quantidade, ajudando a eliminar a gordura alimentar excessiva e a manter o colesterol dentro dos valores normais. Previnem o cancro do intestino e a obesidade



**Pão, arroz, massas, grão, milho e cereais**  
São fontes ricas em fibras e vitaminas do complexo B fundamentais para o funcionamento intestinal e até para absorver e eliminar o colesterol. A preferência deve ser dada às versões integrais e evitados condimentos muito calóricos, como a manteiga



**Água**  
É protagonista em quase todas as funções do nosso corpo: desde a digestão, absorção e transporte de nutrientes até à desintoxicação. Deve beber-se várias vezes ao dia. Alguns médicos sugerem mesmo 6 copos diários



**Vinho**  
Serve de complemento antioxidante atuando contra as doenças crónicas degenerativas. No entanto, o seu consumo não deve exceder um copo por refeição



**Atividade física diária**  
Meia hora de caminhada reduz o colesterol e o açúcar no sangue, por exemplo, e reforça a massa muscular e os ossos. Como qualquer atividade física, ajuda a controlar o peso e a aumentar a vitalidade porque liberta endorfinas — as hormonas associadas à sensação de prazer. AVC, depressão, diabetes, osteoporose e problemas cardiovasculares são algumas das doenças evitáveis com meia hora de passeio a pé