

9 de outubro de 2014

<http://justnews.pt/noticias/dieta-mediterranica-pressupostos-e-beneficios>



## **Dieta Mediterrânica – pressupostos e benefícios**

**Joana Pardal**

Dietista dos Hipermercados Jumbo. Ordem dos Nutricionistas – N.º 1636D [joanaisabel.pardal@auchan.pt](mailto:joanaisabel.pardal@auchan.pt)

**Joana Pardal**

Dietista dos Hipermercados Jumbo. Ordem dos Nutricionistas – N.º 1636D

[joanaisabel.pardal@auchan.pt](mailto:joanaisabel.pardal@auchan.pt)

O reconhecimento da Dieta Mediterrânica pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade reforça, juntamente com a evidência científica já existente, que este padrão alimentar se trata de um modelo cultural, histórico e de saúde. Este padrão alimentar é visto como o mais saudável e mais sustentável no mundo.

A Dieta Mediterrânica pode ser seguida através da “Pirâmide da Dieta Mediterrânica”, que assenta nos princípios de um estilo de vida saudável, e tem em conta a atividade física, a convivialidade e a utilização de alimentos tradicionais.

A pirâmide privilegia o consumo de alimentos de diversos grupos, destacando a importância das porções e da frequência da ingestão.

Assim, as refeições praticadas dentro do padrão da Dieta Mediterrânica caracterizam-se por:

- Elevado consumo de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos, que fornecem uma excelente variedade de vitaminas e minerais;
- Ingestão diária de leite e derivados em quantidades baixas a moderadas, fornecendo uma ótima fonte de proteínas de alto valor biológico e de minerais como o cálcio e fósforo;
- Consumo moderado de peixe e ovos, em detrimento das carnes vermelhas, privilegiando assim a ingestão de gorduras insaturadas com valores importantes de ómega 3;
- Utilização do azeite como principal fonte de gordura da alimentação, sendo fonte de gorduras monoinsaturadas;
- Utilização do alho, cebola, tomate, ervas aromáticas e especiarias nos cozinhados, em detrimento do uso de sal;
- Consumo de produtos produzidos localmente, frescos e da época.
- Cozinha simples com base em preparados que protegem os nutrientes, como sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas, reservando refeições mais ricas e elaboradas para os dias de festa;
- Ingestão baixa a moderada de vinho, principalmente nas refeições;
- Água como bebida de eleição.

De facto, a evidência científica indica-nos que os benefícios da alimentação mediterrânica são imensos e que esta tem particular importância a nível da proteção contra doenças cardiovasculares, doenças neurodegenerativas, depressão, alguns tipos de cancro, diabetes, hipertensão arterial e obesidade, reduzindo o risco de mortalidade no seu geral.

O padrão alimentar mediterrâneo deve ser considerado como uma estratégia preventiva muito útil para a população em geral, sendo necessário considerar os fatores de risco relacionados com a dieta nos cuidados de saúde primários da população. Desta forma, a Dieta Mediterrânica é fundamental no campo da saúde pública e

da nutrição.

---

Apoio:



**Jornal Médico**

Artigo publicado na edição de outubro do [Jornal Médico](#).