

Pedro Graça

Diretor do Programa Nacional para Promoção da Alimentação Saudável/DGS
Membro da Comissão Interministerial para o apoio à candidatura da Dieta
Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade

Breve história do conceito de Dieta Mediterrânica numa perspetiva de saúde

Palavras-chave: *Dieta Mediterrânica; Definição; Estilo de vida; Saúde*

Nos últimos 8000 anos, o clima na Península Ibérica tornou-se relativamente estável, permitindo a interação diária e intensa entre o ser humano que aqui habitava e o meio ambiente que o rodeava. É deste relacionamento intenso e de aprendizagem constante que se vão modelar os hábitos alimentares dos diferentes povos desta região. Durante milhares de anos esta adaptação onde se introduziram progressivamente fatores ambientais mas também sociais, económicos, culturais e religiosos criaram as condições para que se desenvolvesse uma determinada forma de produzir e de consumir alimentos que é estudada de forma científica a partir dos anos 50-60 do século passado.

Na década de 40 e 50, os investigadores norte-americanos da Fundação Rockefeller que chegaram a Creta e observam os níveis de saúde da população desta ilha mediterrânica observaram que a longevidade era bastante maior do que na América do Norte, apesar das condições de vida e acesso a cuidados de saúde serem bastante inferiores. Mais tarde, um dos primeiros grandes estudos na área do Mediterrâneo realizado na década de 1960¹ revelou que os padrões alimentares desta zona eram caracterizados por uma elevada ingestão de cereais, legumes, frutas, peixe e um consumo muito menor de batata, carne e laticínios, ovos e doces. A tradicional dieta mediterrânica de

meados dos anos 1960 caracterizava-se pela presença constante de grandes quantidades de vegetais e elevado consumo de azeite como a principal fonte de gorduras mono-insaturadas. Em 1970, Ancel Keys publicou *Coronary heart disease in seven countries*² e em 1975, *How to eat well and stay well. The Mediterranean way*³. Mais tarde, em 1980, publica o lendário estudo *Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease*⁴. Os sete países participantes neste estudo foram os Estados Unidos, Japão, Itália, Grécia, Países Baixos, Finlândia e Jugoslávia. A partir daqui e da constatação da menor mortalidade por doença coronária nos países do Sul, com consumos elevados de azeite e vegetais, o conceito evoluiu. Hoje, a adesão a este padrão alimentar está associada a maior longevidade no geral, a menores taxas de morbilidade e de mortalidade por doença cardiovascular e cancro, a menor incidência de diabetes tipo 2, de hipertensão arterial, de obesidade e de doenças neurodegenerativas⁵.

Este padrão alimentar varia ao longo do mediterrâneo, mas por questões pragmáticas para a sua difusão foram definidas algumas características comuns. O Primeiro Congresso Internacional sobre a dieta mediterrânica foi convocado pela Fundação da Dieta Mediterrânica de Barcelona em 1996, levou à assinatura da *Declaração de Barcelo-*

lona sobre a dieta mediterrânica, que enfatizava tanto os seus aspectos alimentares saudáveis como a sua dimensão cultural e histórica. Em Portugal, e a partir deste e de outros consensos, foram adaptadas livremente algumas características da Dieta Mediterrânica. À medida que ia ocorrendo a nível internacional um diálogo interdisciplinar e multicultural entre nutricionistas e cientistas sociais, o Terceiro Fórum sobre Culturas Alimentares do Mediterrâneo em Roma, e que decorreu em 2005 na Universidade de Sapienza, lançou definitivamente o processo do reconhecimento pela UNESCO da dieta mediterrânica como património cultural imaterial. Neste Fórum, foi produzida a declaração *The 2005 Rome Call for a Com-*

diterranean Diet, apresentaram um pedido transnacional à UNESCO para o reconhecimento da Dieta Mediterrânea como parte do património cultural imaterial da humanidade.

Em 16 de Novembro de 2010, a UNESCO aprovou a inscrição da Dieta Mediterrânica na lista do património imaterial da humanidade sumariando-a da seguinte forma: «The Mediterranean Diet constitutes a set of skills, knowledge, practices and traditions ranging from the landscape to the table, including the crops, harvesting, fishing, conservation, processing, preparation and, particularly, consumption of food. The Mediterranean Diet is characterized by a nutritional model that has remained constant

A palavra de origem grega «dieta» foi associada e traduzida como «estilo de vida»

mon Action on Food in the Mediterranean onde a palavra de origem grega «dieta» foi associada e traduzida como «estilo de vida». Reconhecia-se assim, e definitivamente, a Dieta Mediterrânica como um modo de viver em que a atividade física, o convívio à volta da mesa, a frugalidade e até a forma de produzir e de tratar os alimentos deviam ser protegidas. Foi proposto nesta altura que deveria existir uma definição partilhada, com denominadores comuns, do que se entendia por Dieta Mediterrânica e esta definição deveria ser uma prioridade, de modo que todos os países do Mediterrâneo pudessem ter uma estratégia comum para a sua proteção e uma estratégia interdisciplinar para a salvaguardar.

Em 2007, os governos da Grécia, Itália, Marrocos e Espanha, com o apoio técnico da *Foundation for the Advancement of the Me-*

over time and space, consisting mainly of olive oil, cereals, fresh or dried fruit and vegetables, a moderate amount of fish, dairy and meat, and many condiments and spices, all accompanied by wine or infusions, always respecting the beliefs of each community»⁶.

Em 4 de dezembro de 2013, Portugal, Chipre e Croácia viriam a juntar-se a este grupo de países aderentes e obter este reconhecimento. Em Portugal o trabalho preparatório decorreu durante mais de dois anos com o apoio técnico da Câmara Municipal de Tavira, da UNESCO, do Ministério da Agricultura e da Comissão Interministerial Nacional para o apoio à candidatura da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade (UNESCO).

A Dieta Mediterrânica em Portugal caracteriza-se por um conjunto simplificado de vários princípios (Quadro 1):

Quadro 1

Princípios da Dieta Mediterrânea (Portugal)

- Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.
- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.
- Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou próximos, frescos e da época;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo moderado de laticínios;
- Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
- Consumo mais frequente de pescado comparativamente com consumo baixo e menos frequente de carnes vermelhas;
- Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
- Água como principal bebida ao longo do dia;
- Convivialidade à volta da mesa.

Os planos de salvaguarda que terão de ser colocados em prática em Portugal são agora o passo seguinte. Espera-se que desta forma se possa preservar este património da nossa cultura e com a sua promoção se facilite a aprendizagem deste modo de comer saudável em toda a população.

Bibliografia

1. Cresta M., Ledermann S., Garnier A. et al., Étude des consommations alimentaires des population de onze régions de la Communauté européenne en vue de la détermination des niveaux de contamination radioactive, rapport, Centre d'étude nucléaire de Fontenay-aux-Roses, 1969.
2. Keys (A.B.) (ed.), "Coronary Heart Disease in Seven Countries", *Circulation*, 51-52 (suppl.), 1970.
3. Keys (A.B.) and Keys (M.), *How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way*, New York (N.Y.), Doubleday, 1975.
4. Keys (A.B.) (ed.), *Seven Countries: A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease*, Cambridge (Mass.), Harvard University Press, 1980.
5. Sofi F., Cesari F., Abbate R, et al. Adherence to Mediterranean Diet and Health Status, *BMJ*. 2008; 337: 1136-1344.
6. UNESCO, Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity, 2010 (www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=en&pg=00011&RL=00394).

Compromisso e Qualidade ao serviço da Saúde



▪ Bicicleta estática



▪ Passadeira de corrida



▪ Bola de ginástica

A Bramédica está presente no mercado há 30 anos.

Período na qual optou por uma postura de qualidade, alta tecnologia e serviço premium na distribuição de equipamentos médicos, material cirúrgico e equipamento hospitalar, com variadíssimos exemplos de sucesso na montagem de clínicas e hospitais.

Áreas de atuação:

- Desporto
- Fisioterapia
- Cardiologia
- Ginecologia / obstetrícia
- Ortopedia
- Bloco operatório
- Medicina no trabalho
- Dentária