



Elsa Feliciano

Licenciada em Ciências da Nutrição pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto
Assessora de Nutrição da Fundação Portuguesa de Cardiologia
Nutricionista na ARS do Centro - Departamento de Saúde Pública e Agrupamento de Centros de Saúde do Baixo Mondego

Bibliografia seleccionada

Já passaram algumas décadas desde que o epidemiologista norte-americano Ancel Keys estudou pela primeira vez a relação benéfica entre a alimentação e o estilo de vida dos povos do mediterrânico e a saúde; posteriormente muitos outros investigadores a têm estudado em vários países, e é cada vez mais evidente que a Dieta Mediterrânica é um dos padrões alimentares mais saudáveis e equilibrados do mundo.

Em Portugal nunca tanto se falou sobre o assunto, mas não é para menos: a UNESCO considerou a Dieta Mediterrânica como Património Imaterial da Humanidade. Um reconhecimento de que a nossa história, a nossa cultura, a nossa gastronomia... enfim a nossa forma de viver fazem parte deste enorme Património que importa preservar, divulgar e incentivar.



Qué es la dieta mediterránea? 2002. Barcelona: Fundación Dieta Mediterránea.

Dieta mediterránea: beneficios y promoción. 2004. Barcelona: Fundación Dieta Mediterránea

Serra-Magem L, Trichopoulou A, Ngo de La Cruz J, Cervera P, García Alvarez A, La Vec-

chia C, Lemtouni et Trichopoulos D, on behalf of the International Task Force on The Mediterranean Diet. **Does The definition of the Mediterranean diet need to be Updated?** Public Health Nutrition 2004. 7 (7) 927-929

Serra-Magem Lluís, Roman Blanca, Estruch R. **Scientific Evidence of Interventions Using the Mediterranean Diet: A Systematic Review** Feb.2006; vol 64 Nº2: S27-S47

Willett, W. C. **The Mediterranean diet: science and practice.** *Public Health Nutrition*, (2006). 9(1A), 105-110.

Scoullou Michael, Malotidi Vasiliki. **Alimentação Mediterrânica - Aspectos Históricos, Ambientais, Culturais e de Saúde.** MIO-ECSDE. 2007

Durão C R, Oliveira J F S, de Almeida M D V. **Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico.** *Revista de Alimentação Humana*. 2008,14 (3). 115-128.

Bach-Faig, Anna. Berry, Elliot M.Lairon, Denis. Reguant, Joan.Trichopoulou, Antonia.Dernini, Sandro.Medina, Xavier F.Battino, Maurizio.Belahsen, Reikia.Miranda, Gemma.Serra Majem, Lluís. **Mediterra-**

nean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutrition. 2011; 14 (12A). 2274-2284.

Valagão M.M. **Dieta Mediterrânica, Património Imaterial da Humanidade.** Revista da Associação Portuguesa de Hortifruticultura. 2011-105. 23-27

Mediterra 2012. La diète méditerranéenne pour un développement régional durable / Centre international de hautes études agronomiques méditerranéennes (CIHEAM). – Paris: Presses de Sciences Po, 2012.



Artigos sobre Dieta Mediterrânica em anteriores números da Revista Factores de Risco

Andreia Oliveira, José Santos. **Alimentação e Doença Coronária** Revista Factores de Risco, Nº9 ABR-JUN 2008 Pág. 82-89

João Sequeira Duarte. **As Dietas em Debate: mediterrânica, ou com pouca gordura, ou dieta pobre em carboidratos?** (Comentário aos Resultados do Dietary Intervention Randomized Controlled Trial - DIRECT) Revista Factores de Risco, Nº11 OUT-DEZ 2008 Pág. 80-83

Carla Lopes. **A importância da nutrição e de uma alimentação saudável para a saúde dos indivíduos e das populações.** Revista Factores de Risco, Nº13 ABR-JUN 2009 Pág. 70-73

Carla Moura Pereira **Redução da incidência de Diabetes Tipo 2 e Dieta Mediterrânica:** Comentário ao estudo de intervenção nutricional PREDIMED - Reus Revista Factores de Risco, Nº20 JAN-MAR 2011 Pag. 94-97

Maria Paes de Vasconcelos **Obesidade e Dieta Mediterrânica** Revista Factores de Risco, Nº21 ABR-JUN 2011 Pag. 82-84

Carla Pedrosa. **A dieta mediterrânica reduz o risco de síndrome metabólica** (Comentário ao artigo: Adherence to Mediterranean diet reduces the risk of metabolic syndrome: A 6-year prospective study) Revista Factores de Risco, Nº29 ABR-JUN 2013 Pag. 52-55



Seleção de Vídeos

Ancel Keys & Mediterranean Diet

Uma das últimas entrevistas de Ancel Keys, acompanhado de sua mulher Margareth na sua casa de Pioppi na província de Salerno, Itália.

<http://www.youtube.com/watch?v=FbqrsxKLkHQ>

Dieta Mediterrânica

Candidatura Portuguesa da Dieta Mediterrânica a Património Imaterial da UNESCO

Município de Tavira

<http://www.youtube.com/watch?v=Qy4hflbQdOM&list=UUEmVgYJoNuw8zAheiqQadQ>

Mediterranean diet

Inscrição em 2013 (8.COM) na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade

UNESCO

<http://www.unesco.org/culture/ich/RL/00884>

Compromisso e Qualidade ao serviço da Saúde



• Balança digital



• Medidor de gordura corporal



• Pedómetro

A nossa missão

A OMRON Healthcare está comprometida em melhorar a qualidade de vida de todas as pessoas, disponibilizando equipamentos médicos inovadores, clinicamente validados, para a monitorização da saúde, o tratamento e a prevenção de doenças. A nossa vasta gama de produtos inclui medidores de pressão arterial, dispositivos de terapia respiratória, termómetros electrónicos, monitores de actividade física, monitores de composição corporal, e uma linha de equipamentos médicos para aplicação profissional. Os nossos produtos são reconhecidos internacionalmente pelos seus elevados padrões de qualidade, desempenho, facilidade de uso, tecnologia inovadora e funcionalidades atrativas.

A Bramédica e a Omron

A Bramédica é o representante exclusivo da OMRON em Portugal.

Rua Costa Soares, nº5
4700-003 Braga - Portugal
T: (+351) 253 607 280

E: geral@bramedica.pt
www.bramedica.com