

Como se define?

A UNESCO definiu a Dieta Mediterrânica (DM) como património cultural imaterial da humanidade. Ou seja, como um conjunto de conhecimentos, transmitidos de geração em geração, constantemente recriado pelas comunidades e capaz de lhes proporcionar um sentimento de identidade e de continuidade, promovendo o respeito pela diversidade cultural e a criatividade humana.

O conceito de Dieta Mediterrânica teve, na sua origem, o estudo dos hábitos alimentares das populações da Grécia e do Sul da Itália, nas décadas de cinquenta e sessenta do século XX. No entanto, podemos encontrar variantes deste padrão alimentar noutros países da Europa meridional, da zona ocidental da Ásia e da orla costeira do Norte de África. A par da diversidade de costumes e hábitos alimentares destes povos, é possível identificar uma matriz alimentar comum que assenta na produção e no consumo de azeite (Nestle, 1995).

Em 1993, na International Conference on Diets of the Mediterranean, foram estabelecidas as principais características, deste modo tradicional de alimentação (Serra-Majem, et al., 2004):

Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);

Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;

Consumo de azeite como principal fonte de gordura;

Consumo baixo a moderado de laticínios, sobretudo de queijo e iogurte;

Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas;

Consumo frequente de pescado;

Consumo baixo a moderado de vinho, principalmente às refeições.

A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida (Antonia Trichopoulou, Bamia & Trichopoulos, 2009):

A presença abundante de ácidos gordos insaturados (sobretudo monoinsaturados), a partir do consumo de azeite, principal fornecedor de ácido oleico e ácidos gordos polinsaturados ómega 3, provenientes do pescado e dos frutos secos, a par de um baixo consumo de ácidos gordos saturados e trans presentes nas carnes vermelhas, são fatores nutricionais importantes na proteção da saúde cardio e cérebro vascular (Martinez-Gonzalez, et al., 2009; A Trichopoulou, 2003; Antonia Trichopoulou, Bamia & Trichopoulos, 2005; Willett, 2006).

A riqueza em vitaminas, minerais e substâncias com elevado potencial antioxidante como flavonóis, catequinas isoflavononas, antocianinas, e proantocianinas, entre outras, que se encontram nos produtos hortícolas, fruta, leguminosas frescas e ervas aromáticas condimentares, contribuem também para diminuir o risco de desenvolvimento de doenças neuro-degenerativas, de doenças

cardio e cerebrovasculares e de vários tipos de cancro (Scarmeas, et al., 2009; Sofi, Cesari, Abbate, Gensini & Casini, 2008).

Os cereais pouco refinados, os quais se destacam o trigo e o arroz, em conjunto com a batata e com as leguminosas representam as principais fontes alimentares de hidratos de carbono complexos e calorias ( *Qué es la dieta mediterránea?*, 2002).

O elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal contribui para uma distribuição equilibrada do balanço energético diário em que 55 a 60% da energia diária é proveniente dos hidratos de carbono, 25 a 30% dos lípidos e 10 a 15% da proteína, sobretudo de origem vegetal (leguminosas e cereais) (*Qué es la dieta mediterránea?*, 2002).

A frugalidade e a simplicidade das refeições quotidianas constituem também elementos importantes na manutenção do equilíbrio energético diminuindo o risco de desenvolvimento de obesidade e de outras doenças metabólicas crónicas como a diabetes tipo 2 e a hipertensão arterial (Martínez-González, et al., 2008; Panagiotakos, Polychronopoulos, 2007; Willett, 2006).

A cozinha mediterrânica é uma cozinha simples que tem na sua base as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas onde se incorporam os produtos hortícolas e as leguminosas, com quantidades modestas de carne e que usa como condimentos a cebola, o alho e as ervas aromáticas para enriquecer os seus sabores e aromas. Esta simplicidade contrasta com uma culinária mais rica e elaborada reservada para os dias de festa (Valagão, 2011).

Importa pois preservar e promover este modo de vida, que para além de ser uma forma saudável de comer abrange a história, a cultura e arte de bem viver dos povos que a partilham.