



MANIFESTO PELA DIETA MEDITERRÂNICA – NOTA INTRODUTÓRIA

Posted on 03/11/2019 by Pedro Graça

Category: [Artigo](#)

Um Manifesto consiste numa espécie de declaração formal, persuasiva e pública para a transmissão de opiniões, decisões, intenções e ideias.

A necessidade de incluir na agenda pública a discussão dos determinantes da adesão a este padrão alimentar e, de incluir nesta discussão outras partes interessadas, mas que raramente têm voz, levou-nos a escrever e publicar um Manifesto onde se expõe a necessidade de uma visão diferente deste conceito e de como o proteger.

A nossa sociedade tem vindo a mudar rapidamente nestas últimas décadas. Isto significa que a proteção da "Dieta Mediterrânica" não se pode quedar por tentar preservar a fidelidade a um modelo que historicamente foi cartografado por Ancel Keys nos anos 60 (um modelo de preservação que falhou claramente em Portugal e no resto do mundo mediterrânico) mas necessita de ser reinterpretado sem descaracterizar as bases deste modo de comer. Esse é o desafio central para aqueles ligados à preservação deste património cultural e imaterial da humanidade.

As dez teses, que constituem o presente Manifesto, foram consensualizadas depois de uma ampla revisão bibliográfica e discussão entre os autores, que estiveram ligados à candidatura portuguesa da Dieta Mediterrânica a Património cultural imaterial da Humanidade em 2013 e posteriormente a iniciativas governamentais e regionais para a preservação da Dieta Mediterrânica representando o Ministério da Saúde, a Câmara Municipal de Tavira e a UNESCO. Ou seja, apresenta-se uma visão que mistura as visões da saúde com as da cultura e da sociologia. A versão original do manifesto foi publicada a 12 de outubro de 2018. O Manifesto é agora publicado no "Pensar Nutrição" em inglês e em três outras línguas representativas do lado europeu da bacia mediterrânica, a saber, espanhol, italiano e grego. Adicionalmente, apresentamos este texto introdutória que pretende explicar brevemente os principais argumentos e justificações para a existência do Manifesto.

O modo de comer mediterrânico, cartografado pela primeira vez em Creta no início dos anos 50 do séc. XX pelo epidemiologista Leland Allbaugh, a pedido do governo grego e sob os auspícios da Fundação Rockefeller, e mais tarde continuado por Ancel Keys, é hoje conhecido

internacionalmente como “Dieta Mediterrânica” (1, 2). É certamente o [padrão alimentar mais estudado em todo o mundo e reconhecido promotor da saúde](#). Infelizmente, este modelo alimentar, desenvolvido e aperfeiçoado ao longo de mais de 8000 anos na bacia do mar mediterrânico, adaptado ao clima, à geografia e aos animais e plantas que aqui se estabeleceram, capaz de combinar proteção ambiental com saúde e prazer à mesa está hoje distante da mesa dos portugueses. Os dados do último Inquérito Alimentar Nacional (IAN-AF) em que a adesão à Dieta Mediterrânica foi estimada para a população Portuguesa através do [Mediterranean Diet Score](#) revelaram que apenas 18% da população têm níveis de adesão elevada a este padrão alimentar.

Para se proteger este tipo de património cultural, a UNESCO adotou em 1972, a [Convenção do Património Mundial, Cultural e Natural](#), que tem por objetivo proteger os bens patrimoniais dotados de um valor universal excepcional. Considera-se património cultural imaterial, de acordo com a Convenção, “«(...) as práticas, representações, expressões, conhecimentos e aptidões – bem como os instrumentos, objetos, artefactos e espaços culturais que lhes estão associados – que as comunidades, os grupos e, sendo o caso, os indivíduos reconhecem como fazendo parte integrante do seu património cultural. Esse património cultural imaterial, transmitido de geração em geração, é constantemente recriado pelas comunidades e grupos em função do seu meio, da sua interação com a natureza e da sua história, inculcando-lhes um sentimento de identidade e de continuidade, contribuindo, desse modo, para a promoção do respeito pela diversidade cultural e pela criatividade humana». “É, pois, este património cultural imaterial que a UNESCO pretende salvaguardar, prevendo, entre outras medidas, que cada Estado elabore inventários desse património.

No caso da Dieta Mediterrânica, declarado património cultural da humanidade pela UNESCO em 4 de dezembro de 2013, estiveram envolvidos nesta candidatura transnacional sete estados e respetivas comunidades representativas com culturas mediterrânicas milenares: Portugal (Tavira), Chipre (Agros), Croácia (Hvar e Brac), Grécia (Koroni), Espanha (Soria), Itália (Cilento) e Marrocos (Chefchaouen). A inscrição da Dieta Mediterrânica pela UNESCO como Património Cultural Imaterial (PCI) da Humanidade foi [aprovada por unanimidade](#), sem recomendações, tendo a candidatura sido considerada exemplar pelo Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do PCI da UNESCO. Correspondeu a um trabalho de três anos, feito com grande rigor científico-técnico e praticamente sem custos para o Estado Português, tendo em conta o trabalho do grupo multidisciplinar, da UNESCO e da autarquia de Tavira que liderou grande parte do processo. Em 2014, é criado o Grupo de Acompanhamento da Preservação e Divulgação da Dieta Mediterrânica (GADM) como património cultural e imaterial da humanidade através da Resolução do Conselho de Ministros (RCM) n.º 71/2014, de 13 de novembro que tinha por missão “Preservar e divulgar a Dieta Mediterrânica (DM) em Portugal; bem como acompanhar a implementação a nível nacional do Plano de Salvaguarda proposto em sede de candidatura da DM à Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade da Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO)”. A mesma Resolução do Conselho de Ministros estabeleceu também, como efetivamente se verificou, que a missão do GADM fosse dada por concluída no dia 31 de dezembro de 2017. Em 2019 é criado

o Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica (CDDM) através do Despacho n.º 1939/2019.

Para preservar este modelo alimentar, os planos de salvaguarda tendem a sublinhar a identificação, investigação e documentação dos padrões alimentares locais; a sua preservação e proteção; e a promoção e valorização e a transmissão, através da educação formal e não formal. Contudo, estas estratégias de preservação tendem a centrar parte da sua atividade na proteção e promoção de produtos alimentares e práticas de produção associadas e esquecem que a salvaguarda deste modo de vida alimentar passa também pela discussão dos determinantes que erodem a possibilidade de manutenção e afirmação deste modelo alimentar.

No caso nacional, os determinantes desta baixa adesão à DM, relacionam-se, muito provavelmente, com os custos económicos e sociais de praticar este padrão alimentar. Ou seja, este padrão alimentar exige conhecimento técnico e tempo para comprar, cozinhar e estar à mesa, obriga à compra de produtos frescos e menos processados, obriga à disponibilidade de certos alimentos que são mais escassos nas zonas mais vulneráveis economicamente e, obriga ainda, a uma distribuição mais equitativa da atividade doméstica para ambos os membros do casal, algo que é relativamente facilitado quando os consumidores têm maior nível educacional e capacidade económica.

O Manifesto centra-se nas questões da acessibilidade física e económica aos alimentos que podem ser obstáculos centrais a este modo de consumo alimentar. No acesso ao conhecimento como fator determinante para a escolha dos alimentos e modo de confeccionar. No modelo social onde o indivíduo se integra e que condiciona a relação com a alimentação. Na manutenção da biodiversidade e das compras de proximidade e sazonais que recentram a dieta mediterrânica na luta contra as alterações climática, e, por fim, no conceito de adaptação e troca, muito comuns no mundo mediterrânico, inserido num ambiente multicultural que sempre foi apanágio das culturas meridionais.

A primeira parte do manifesto centra-se precisamente na ideia de que a adaptação ao clima, a novas plantas, a novos conhecimentos e a influências entre culturas é central no mundo mediterrânico. “Preservar a DM é preservar a biodiversidade e a diversidade cultural.” Ao contrário do que se possa pensar, a defesa deste modo de relacionamento com a comida não passa pelo fechar de fronteiras alimentares, pelo protecionismo comercial ou pelo receio da perda de identidade cultural. O mar mediterrâneo sempre foi uma enorme plataforma de trocas, de pessoas e bens, uma das primeiras e mais ricas à escala global. Preservar a identidade mediterrânica é preservar a diversidade e autenticidade dos diferentes modos de produzir, cozinhar e estar à mesa que são muito diversos ao longo do paralelo 40. O Manifesto defende a ideia de um padrão alimentar constituído por várias expressões regionais, consequência de microclimas, condicionantes culturais, religiosas e de saúde.

Em todas estas expressões regionais da “dieta mediterrânica” coexiste um refinado e denso

conhecimento culinário transmitido de geração em geração, um grande reconhecimento da importância das refeições, de quem cozinha e da convivialidade em torno da mesa. Em todas elas, incorporam-se alimentos de base vegetal, frescos e sazonais (azeite, cereais, hortícolas, fruta...), preparados de forma singular e cuidada, próprios de uma região onde a abundância ocasional e a escassez crónica coexistiram durante séculos. Situação esta que se está a alterar mais rapidamente hoje do que no passado. O padrão alimentar mediterrânico está em evolução há mais de 8000 anos, mas as condições sociais e ambientais que o condicionam, aceleraram nestas últimas décadas. Na segunda parte do Manifesto, debruçamo-nos sobre estes determinantes do consumo alimentar e como tentar evoluir, mantendo o que nos protege.

O texto integral do Manifesto e suas versões em inglês, espanhol, italiano e grego podem ser lidas num artigo publicado seguidamente no "Pensar Nutrição".

- 1) Crete, A Case Study of an Underdeveloped Area-By Leland G. Allbaughk. Princeton, N. J.: Princeton, University Press, 1953. 572 pp.
- 2) Keys A, Karvonen MJ, Kimura N, Fidanza F, Taylor HL. Indexes of relative weight and obesity. J Chron Dis 1972;25:329-343.