

# DIETA MEDITERRÂNICA e a protecção do nosso planeta

Com a vida do planeta em risco, o que comemos e como comemos é cada vez mais importante

O aquecimento do planeta está a tornar a nossa vida cada vez mais difícil: sobem as temperaturas, aumenta o risco de fogos devastadores e a água é um bem cada vez mais raro. Hoje, sabemos que a concentração atmosférica de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), o principal gás com efeito de estufa, regista o nível mais elevado dos últimos 800 mil anos. Importa repensar as escolhas que fazemos, incluindo na alimentação. Felizmente, a Dieta Mediterrânica não só é considerada uma das melhores dietas do mundo como também permite a protecção do ambiente devido às suas características especiais.

## ORIGEM VEGETAL

O padrão alimentar mediterrânico tem por base produtos de origem vegetal como os cereais integrais, a fruta, as hortícolas. O aumento do consumo dos mesmos, além de benéfico para a saúde, permite reduzir as emissões de gases com efeitos de estufa. Sabia que um dia alimentar com consumo elevado de carne pode dar origem a emissões de gases com efeitos de estufa duas vezes e meia superiores a um dia alimentar que tem por base produtos de origem vegetal?

## ALIMENTOS DA ÉPOCA

A escolha de alimentos da época, de preferência em modo de produção integrada ou biológica, pode levar à menor utilização de fertilizantes inorgânicos e herbicidas, produzidos com grandes gastos de combustíveis fósseis. Estima-se que entre 4 e 5% da energia utilizada em todo o mundo seja para produzir fertilizantes azotados.

## PRODUÇÃO NACIONAL

Alimentos de proximidade permitem reduzir a embalagem e o transporte. Actualmente, os transportes rodoviários são responsáveis por cerca de um quinto das emissões totais de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) na União Europeia. E uma grande parte deste transporte é para alimentos.

## ALTERNATIVAS

Também o consumo de leguminosas secas (feijão, grão, lentilha...) reduz a necessidade da utilização de fertilizantes azotados. Adicionalmente, existe nas leguminosas uma elevada quantidade de substâncias bioactivas que, quando consumidas em quantidades adequadas e de forma regular, podem neutralizar os radicais livres e combater o processo de envelhecimento das células.

## PREOCUPAÇÃO ANIMAL

Este modelo alimentar, que procura nas receitas da época os melhores ingredientes e mais frescos, promove a biodiversidade e luta contra a monocultura. Isto num momento em que a população global de animais selvagens pode baixar dois terços até 2020. E 2020 é daqui a três anos.

## À MESA

Cozinhar para várias pessoas, em vez de cozinhar apenas para uma, permite reduzir a energia gasta. Além disto – e na sua infinita sabedoria –, este tipo de alimentação é mais económica e evita o desperdício alimentar.

## PARA BEBER

Por fim, a água, a principal bebida diária dos povos da bacia mediterrânica. Hoje é considerada um alimento central na Roda dos Alimentos e de grande importância para a saúde e longevidade de todos nós. As pessoas que consomem maiores quantidades de água diariamente tendem a ingerir, em média, menos energia. Consomem menos calorias a partir de bebidas com açúcar e, eventualmente, menos gordura total e saturada, menos açúcar e menos sal. Sendo a água a bebida com menor impacto ambiental, são muitas as razões para o seu consumo adequado.

Somos 7 mil milhões de pessoas que estão constantemente a comer. Das decisões de cada um depende a possibilidade de efectivamente mudar o planeta. Para melhor ou para pior. A escolha é nossa.



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Alimentação Saudável



**DGS** desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde