



## A DIETA MEDITERRÂNICA *também gosta de viajar*

Existem outros locais no mundo onde se come muito bem e se vive até muito tarde e com saúde. Curiosamente, quase todos têm bastantes afinidades com o Mediterrâneo e com o nosso modo de comer mais tradicional

**A** National Geographic, uma grande instituição de investigação científica, dedicou bastante tempo e dinheiro a identificar as regiões do mundo onde uma proporção elevada de pessoas vive até muito tarde (perto dos 100 anos). E são saudáveis e felizes. Essas regiões, além da ilha de Icária na Grécia, e da região de Ogliastra na ilha italiana da Sardenha, são a ilha japonesa de Okinawa, a região de Loma Linda na Califórnia, e a península de Nicoya na Costa Rica. O que têm em comum com a região do Mediterrâneo e com o nosso padrão alimentar?

### PRODUTOS SAZONAIS E POUCO PROCESSADOS

O padrão alimentar destas populações com um grande número de pessoas centenárias é caracterizado pelo consumo frequente de fruta e hortícolas ao longo do dia. Tal como por uma pequena ingestão semanal de carne, pelo consumo muito moderado de álcool e ainda pelo consumo regular, por vezes diário, de leguminosas, como o feijão, o grão, as ervilhas, as lentilhas... Isto, além de actividade física regular e de um bom padrão de sono. Pelo contrário, é raro encontrar consumos elevados de produtos açucarados e excessivamente calóricos nestas populações. As refeições são frugais e muito variadas, adaptando-se ao que se produz localmente e preferindo produtos sazonais e pouco

processados. Estas comunidades são ainda bastante unidas e o convívio à volta da mesa é uma característica bastante frequente.

### REFEIÇÕES ADAPTADAS À ACTIVIDADE FÍSICA

Características não muito diferentes da nossa alimentação mediterrânica, em que os vegetais eram mais frequentes do que a carne. Na qual se comia sopa todos os dias, muitas vezes com feijão, ervilhas ou grão, substituindo frequentemente o prato completo e em que a fruta e os hortícolas eram muito variados em função da altura do ano, das condições agrícolas e dos tempos festivos. Nessa alimentação diária, os refrigerantes ou as grandes quantidades de gordura animal eram raros e as refeições eram moderadas e adaptadas à actividade física, mais ou menos intensa ao longo do ano.

### COBIÇA MUNDIAL DO LEGADO DA DIETA MEDITERRÂNICA

Este modelo de consumo alimentar, talvez o mais estudado em todo o mundo e promotor de anos de vida saudável, é hoje ambicionado noutras partes do mundo. Actualmente, produz-se azeite e amêndoas na Califórnia. Na Austrália ou no Chile, faz-se bom vinho. Nos países do Norte da Europa, o peixe é promovido. E em todo o mundo, a alimentação com mais fruta e hortícolas de proximidade e da época é um

objectivo comum. Em particular nos países interessados em promover a saúde das suas populações.

### OITO MILÉNIOS DE EXPERIÊNCIA

Contudo, existe algo que estes países ainda não têm. São 8000 anos de aprendizagem em torno do fogo e dos alimentos mediterrânicos. A aprimorar receitas, a retirar o melhor proveito e sabor dos produtos que a terra generosamente nos disponibiliza. E a transmitir estes saberes de geração em geração. A UNESCO decidiu atribuir a este conhecimento a distinção de ser um património da humanidade. Património Imaterial e Cultural da Humanidade, ou seja, algo quase invisível, sem matéria, que reside apenas no saber das mulheres (essencialmente) e dos homens deste canto ao sul. Património que deverá ser preservado pelas gerações mais novas. E reconhecido como um tesouro familiar que foi transmitido ao longo dos tempos, marcando não só a nossa identidade, mas também, e fundamentalmente, a nossa saúde futura.



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Alimentação Saudável



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