

**Autor:** Rita Fonseca, Paulo Santos

**Última atualização:** 2016/10/16

**Palavras-chave:** Dieta mediterrânica; Alimentação; Prevenção; Azeite;

## Resumo

A dieta mediterrânica é um modelo alimentar que deriva da tradição gastronómica da bacia do Mediterrâneo, onde a produção de azeite constitui uma atividade importante do setor primário. O seu sucesso deriva da capacidade de integrar fatores alimentares e nutricionais numa estrutura de hábitos culturais, sociais, históricos e económicos, potenciadores de efeitos benéficos sobre a saúde, com reflexo positivo na prevenção de doenças cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas e algumas formas de cancro.

Baseia-se numa ingestão predominante de alimentos de origem vegetal como cereais, legumes e frutas, complementados pelo azeite, sementes e frutos secos, e por uma ingestão menor de proteína animal, onde a preferência é dada ao peixe fresco e aos laticínios. Uma boa ingestão hídrica, onde o vinho, consumido de forma moderada, ocupa um lugar importante, e a prática regular de atividade física completam a recomendação.

## Dieta mediterrânica

**Dieta mediterrânica** é um modelo alimentar tradicional, originário de zonas de cultivo de oliveiras, na bacia do Mediterrâneo, mais comum nos meios rurais. A globalização e industrialização alimentares que dominaram a Europa nos anos 60 alteraram os hábitos nutricionais e o estilo de vida destas populações, com reflexo no progressivo aumento dos fatores de risco, da doença cardiovascular, da diabetes, das doenças neurodegenerativas e de algumas formas de cancro.

A dieta mediterrânica foi definida em 1950 no *Seven Countries Study*, com diferenças culturais que determinam ligeiras variações entre os países de origem, e desde 2010 é classificada pela UNESCO como Património Imaterial da Humanidade.

A base deste regime alimentar caracteriza-se por uma **elevada ingestão de produtos de origem vegetal** - legumes e frutas da época, cereais integrais, azeite, frutos secos e sementes, e, com menor frequência, de **peixe e marisco**.

Por sua vez, **as aves, os ovos e os laticínios** (queijos e iogurtes) são alimentos que seguem um padrão de consumo moderado-baixo, assim como o álcool, sobretudo **vinho**, ingerido tipicamente durante as refeições. As carnes vermelhas e produtos de pastelaria, tão presentes na dieta ocidental, têm aqui uma presença escassa.

▪  
▪  
[Pirâmide da Dieta Mediterrânica \(por gentileza da Fundación Dieta Mediterranea\)](#)

A pirâmide da dieta mediterrânica é a representação gráfica das recomendações alimentares para uma população adulta (18-65 anos). Inclui na sua formulação, ideias-chave para a seleção dos alimentos, porções e frequência de ingestão e técnicas de confeção. Esta versátil pirâmide reflete o processo dinâmico que deve ser a dieta mediterrânica, podendo adaptar-se a variações geográficas, socioeconómicas e culturais. Tem a particularidade de trabalhar o rico envolvimento cultural e social inevitavelmente associado à alimentação, enfatizando a importância da sazonalidade, das atividades culinárias e do convívio em volta da mesa durante as refeições, além da necessidade de atividade física regular e de descanso apropriados.

### **Vegetais, fruta e cereais integrais**

---

A dieta mediterrânica assenta numa forte base de origem vegetal.

Recomendações atuais sugerem que legumes, vegetais, frutas e cereais integrais constituam o núcleo das principais refeições, complementados, em menor escala, por fontes de proteína animal. Na escolha de frutas e vegetais, é importante selecionar uma diversidade de cores e texturas, a fim de garantir o fornecimento de uma ampla variedade de antioxidantes e de outros nutrientes, evitando possíveis défices nutricionais, e preferir os produtos frescos aos processados.

A OMS considera que um consumo inferior a 400g/dia de frutas e vegetais é um dos dez principais condicionadores de risco para mortalidade global, com reflexo no controlo glicémico, na insulinoresistência, nos níveis de pressão arterial e no excesso de peso. Uma parte significativa da justificação para este benefício tem a ver com o aporte de fibras alimentares solúveis e insolúveis.

### **Azeite**

---

A ingestão moderada-alta de gorduras mono e polinsaturadas, representando 30-40% do consumo energético total, com um rácio elevado das monoinsaturadas sobre os ácidos gordos saturados, é uma das principais características distintivas da dieta mediterrânica, condicionando reduções significativas da inflamação, dos triglicéridos e do colesterol LDL (mau) e aumento do colesterol HDL (bom).

O azeite virgem extra é um produto regional do Mediterrâneo presente na gastronomia há vários séculos e constitui a principal fonte de gorduras na dieta mediterrânica. É obtido através da primeira pressão mecânica a frio das azeitonas, resultando num produto de cor verde escura, de sabor intenso, acidez inferior a 1%, rico em gorduras monoinsaturadas e em ácidos gordos ómega-3. É o único azeite com concentrações substanciais de antioxidantes, polifenóis de baixo peso molecular, e outros compostos bioativos, que acabam por ser perdidos durante os processos de refinação. A sua introdução na alimentação levou a uma diminuição de 48% no risco de morte cardiovascular, à redução de 10% do risco de doença cardiovascular e à redução de 7% de mortalidade por cada aumento de 10g/dia da ingestão (estudo PREDIMED, 2013).

Outros componentes minor, como os compostos fenólicos e a oleoetanolamida, presentes no azeite contribuem também ativamente para os seus benefícios cardiovasculares, diminuindo a inflamação, regulando as gorduras no sangue e nas células e funcionando como reguladores do apetite.

### **Frutos Secos**

---

Os frutos secos são outra importante fonte de gordura na dieta mediterrânica, com elevado teor de ácidos gordos monoinsaturados, além de fibras, aminoácidos e minerais como o magnésio, cálcio e potássio.

Apresentam um efeito positivo na saúde sem aumento de peso.

### Peixe e outras proteínas animais

---

Os alimentos ricos em proteínas animais não têm um papel central nas refeições baseadas na dieta mediterrânica. São usados como complemento, com o intuito de diversificar sabores, num consumo semanal de duas ou mais porções de peixe ou marisco, ricos em proteínas e lípidos saudáveis, duas porções de carne branca e duas a quatro porções de ovos.

As carnes vermelhas e processadas são evitadas, com preferência se possível pelas partes magras do animal. Os laticínios aparecem numa base diária, aconselhando-se as variantes magras de iogurte, queijo e outros produtos fermentados, para evitar o excesso de ácidos gordos saturados presentes no leite e derivados.

### Água e Minerais

---

Recomenda-se um consumo diário de água de 1,5 a 2 litros, embora possam existir variações interpessoais das necessidades de acordo com a idade, a atividade física, circunstâncias fisiológicas, e o estado meteorológico. A água não acrescenta calorias à dieta diária, podendo ser consumida entre as refeições ou fora delas.

O sal é um mineral com uma presença significativa na dieta ocidental. Em Portugal, o estudo PHYSA (2014) situa o consumo médio nos 10,7g/dia, quando a OMS recomenda uma ingestão máxima diária de 5 gramas. A dieta mediterrânica propõe a introdução de ervas, especiarias, cebolas e alhos, a fim de conferir uma variedade de sabores ao prato e de contrariar o consumo excessivo de sal. Com a diminuição do sal na alimentação vai haver supressão de recetores linguais para o sabor salgado e estimulação da sensibilidade dos mesmos. Este processo demora cerca de 1-2 meses e estabelece que a própria pessoa vai considerar salgada uma comida que tempos antes considerava normal.

### Especiarias e Sementes

---

As especiarias são uma forma saudável de diversificar e intensificar o sabor dos pratos, poupando o sal, e adicionando distintos benefícios para a saúde, consoante as escolhas. Desde o alecrim, coentro e sálvia, ao tomilho e manjerição, várias têm sido as especiarias estudadas pelo poder antioxidante associado aos compostos fenólicos, e outros atributos adicionais.

Um bom exemplo, é a canela, empregue há centenas de anos nos países mediterrâneos, que tem demonstrado intervir na manutenção dos lípidos, da glicemia e da pressão arterial, além de apresentar atividade antimicrobiana, antifúngica, antivírica, antioxidante, anticancerígena e protetora gastrointestinal.

As sementes, como a linhaça, têm igualmente um vasto potencial na adição de oligoelementos aos pratos confeccionados, enriquecendo também a sua textura.

### Bebidas alcoólicas

---

Uma das particulares características da dieta mediterrânica relativamente a outras dietas é permitir o consumo moderado álcool, mais especificamente do vinho, de acordo com os hábitos sociais e culturais da região.

Os benefícios das bebidas alcoólicas no aparelho cardiovascular, em particular do vinho tinto, devem-se sobretudo aos componentes minor, como os polifenóis, com efeito na redução da reatividade vascular, trombose, stress

oxidativo, e ainda na lipídemia, glicemia, coagulação e efeito plaquetário, refletindo-se na redução do risco de doença coronária, e, em menor escala, de AVC isquémico e insuficiência cardíaca, mas com ligeiro risco de aumento do AVC hemorrágico, possivelmente pela sua atividade antiagregante.

A dose recomendada é de 2 copos de vinho (150 ml) para os homens e 1 copo para as mulheres, ou equivalente noutras bebidas. Quantidades superiores aumentam o risco de diversas formas de cancro, cirrose, e mesmo doença cardiovascular. A escolha da bebida também não é aleatória, sendo importante evitar contaminantes com potencial risco para a saúde, como resíduos fungicidas e pesticidas, bactérias, fungos, micotoxinas, e metanol.

### Exercício físico

---

Os ganhos de uma dieta adequada podem ser potenciados com a adesão à prática regular de atividade física, resultando na melhoria do estado geral de saúde, da perceção de dores corporais, da resposta fisiológica ao esforço físico e do bem-estar social.

Recomenda-se a prática de pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhar, subir e descer escadas (em vez de utilizar o elevador), os trabalhos de casa como a jardinagem, etc ?, são estratégias simples de aumentar a atividade física ao longo do dia. A prática de exercício mais estruturado ou de desportos, ao ar livre e em conjunto com outras pessoas, torna-os mais agradável e motivador para todos.

### Aspetos culturais

---

Mais do que um conjunto de recomendações alimentares, a dieta mediterrânica constitui um modelo social e cultural, englobando uma diversidade vasta de disciplinas como a agronomia, a história, a antropologia, a sociologia, a gastronomia e o turismo, um autêntico estilo de vida.

O processo que vai da produção do alimento ao momento do seu consumo baseia-se numa filosofia de alimentação sustentável, com cultivo local e preferência por produtos de origem vegetal em detrimento da criação industrial de animais, permitindo uma melhor gestão de recursos naturais, com contenção dos gastos de água, e de poluentes emitidos. A seleção de alimentos frescos, regionais e da época, em porções moderadas, garante refeições mais rentáveis, nutritivas e saborosas, livres de tóxicos e outros contaminantes, assegurando sustentabilidade ecológica ao assegurar a renovação mineral dos terrenos e ao evitar a poluição associada ao transporte. A socialização durante a confeção e em volta da mesa, num ambiente leve e descontraído, o convívio, a partilha de sabores e de experiências adaptadas ao paladar e costumes dos países do Mediterrâneo e, claro, a atividade física regular, completam o enquadramento biopsicossocial próprio da dieta mediterrânica capaz de catalisar os benefícios nutricionais.

### Conclusão

---

A dieta mediterrânica é uma opção de vida que junta os benefícios de uma alimentação saudável com os da prática regular de atividade física, integrados num ambiente sociocultural potenciador de benefícios na saúde.

*A escolha é sua. Escolha a saúde!*

### Referências recomendadas

---

- [Bach-Faig A et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public health nutrition. 2011 Dec;14\(12A\):2274-84](#)
- [Fundación Dieta Mediterránea](#)
- [DGS - Dieta Mediterrânica um padrão de alimentação saudável](#)
- [Mediterranean diet: A heart-healthy eating plan. Mayo Clinic. USA](#)
- [What is a Mediterranean diet? ? NHS choices. UK](#)

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale conosco](#)** \*\*\*\*\*

Rita Fonseca • Paulo Santos