



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

Curso
Regimes alimentares terapêuticos

Dieta Mediterrânica

Aula 9

Docente SOFIA OLIVEIRA

Dieta Mediterrânea

Ao final desta apresentação, serão capazes de:



Saber a origem e os conceitos da Dieta Mediterrânea



Conhecer e identificar os seus alimentos permitidos e não permitidos



Apresentadas algumas das suas referências científicas e conhecer as suas aplicações clínicas.



Enumerar as Desvantagens da dieta Mediterrânea e recomendações terapêuticas.

A Dieta Mediterrânea representa um modelo alimentar completo e equilibrado com inúmeros benefícios para a saúde, longevidade e qualidade de vida.

Origem

Dieta Mediterrânea



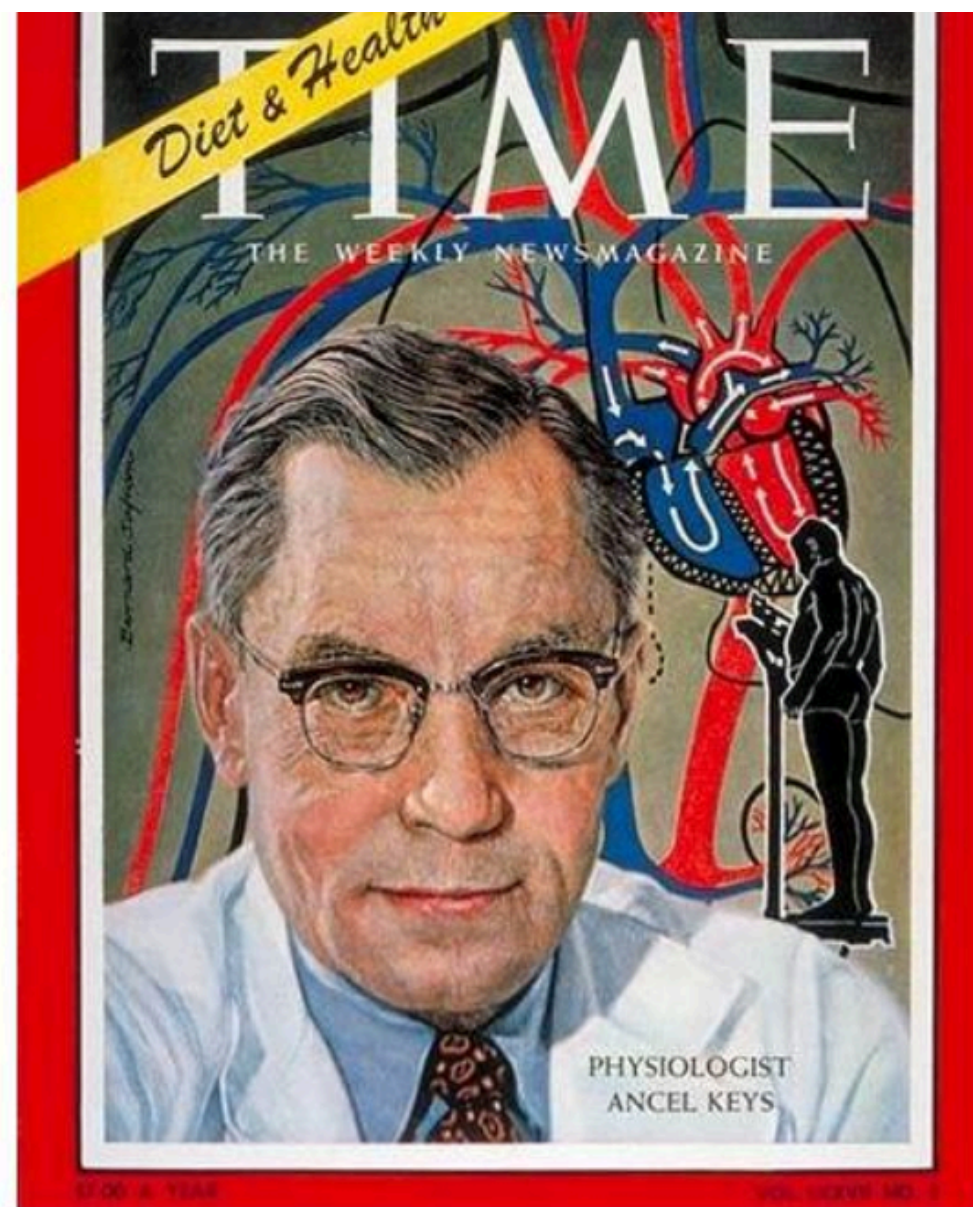
Origem da dieta



O conceito da Dieta Mediterrânea teve sua origem no estudo dos hábitos alimentares das populações da Grécia e do sul da Itália nas décadas de cinquenta e sessenta do século XX.

No entanto, é possível encontrar variações desse padrão alimentar em outros países da Europa meridional, na zona ocidental da Ásia e na costa norte da África. Apesar da diversidade de costumes e hábitos alimentares desses povos, é evidente uma base alimentar comum centrada na produção e consumo de azeite.





Ansel Keys, Time magazine, Janeiro, 1961

Ansel Keys foi o investigador americano responsável pela divulgação da Dieta Mediterrânea, após realização de um **estudo em diversos países do Mediterrâneo** nos anos 50 (século XX), onde verificou que o aumento do aparecimento de doença coronária estava relacionado com um aumento do consumo de gorduras, sobretudo de gorduras saturadas.

Na bacia do Mediterrâneo, houve uma exceção em que o consumo elevado de gordura não resultava em altas taxas de enfartes do miocárdio. Esse fenômeno despertou o interesse do pesquisador, levando à conclusão de que a dieta, incluindo a gordura consumida, especialmente o azeite, era um dos fatores determinantes.

EM 1993, NA INTERNATIONAL CONFERENCE ON DIETS OF THE MEDITERRANEAN, FORAM ESTABELECIDAS AS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS, DESTE MODO TRADICIONAL DE ALIMENTAÇÃO

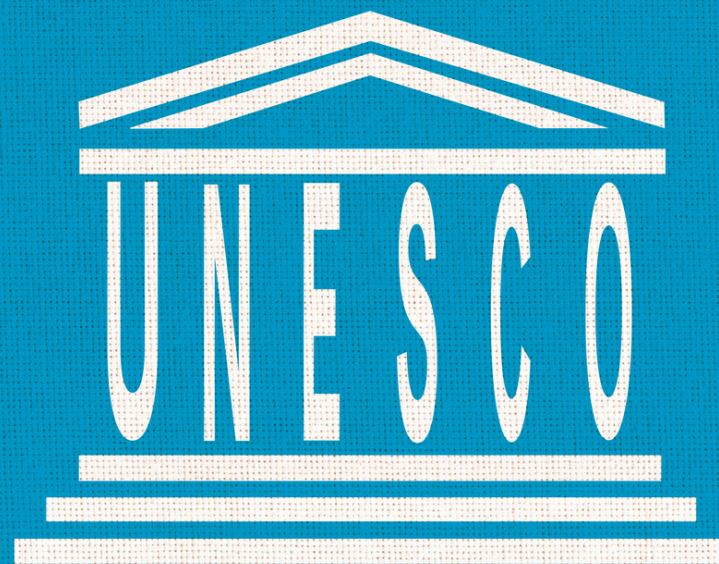
- Consumo abundante de alimentos de origem vegetal (produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos);
- Consumo de produtos frescos da região, pouco processados e sazonais;
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
- Consumo baixo 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.



PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE, DESDE 4 DE DEZEMBRO DE 2013

O reconhecimento da Dieta Mediterrânica em Portugal, Espanha, Marrocos, Itália, Grécia, Chipre e Croácia, pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, desde 4 de Dezembro de 2013 reforça, juntamente com a evidência científica já existente, que se trata de um modelo cultural, histórico e de saúde.

Este **padrão alimentar é visto como o mais saudável e mais sustentável no mundo** sendo fundamental no campo da saúde pública e nutrição de forma global, mas em especial na zona mediterrânica.



A VEGETAÇÃO MEDITERRÂNEA

Os cereais, a vinha, a oliveira, a figueira, a amendoeira, a avelaneira e a alfarrobeira são as espécies predominantes nesta região. Destas, há um número reduzido de espécies com origem mediterrânea incontestável, destacando-se a oliveira, a figueira, a alfarrobeira, algumas leguminosas (lentilha, ervilha, fava e grão-de-bico), o linho de sementes grossas, a beterraba e algumas ervas de pasto.

As características edafoclimáticas da região do Mediterrâneo permitiram a adaptação e o cultivo de outras espécies de plantas oriundas de vários pontos do mundo, como o arroz, proveniente do continente asiático, do milho, do tomate, do feijão, da abóbora, do pimento ou da batata, do continente americano



DIETA MEDITERRÂNEA EM PORTUGAL

A presença do povo Romano e a invasão Árabe tiveram uma forte influência na transmissão dos saberes e práticas mediterrânicas que encontramos em Portugal. Em particular, a romanização promoveu alterações na paisagem, com o cultivo intensivo de trigo, vinha, oliveira e árvores de fruto, aproveitando a riqueza das terras de planícies e vales. Pensa-se que tenham sido os romanos os principais responsáveis pela disseminação do cultivo da vinha em todo o território português.

A invasão árabe reforçou a influência mediterrânica que a romanização havia deixado, introduzindo a alfarrobeira, a amendoeira, a laranjeira azeda, o limoeiro e, provavelmente, o arroz e desenvolveu a técnica do regadio que permitiu a introdução de uma agricultura mais intensiva.



Em Portugal

A PROMOÇÃO DA DIETA MEDITERRÂNICA NAS ESCOLAS PORTUGUESAS PODE SER UMA EXCELENTE FORMA DE PROMOVER UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, QUER DO PONTO DE VISTA NUTRICIONAL, QUER DO CONHECIMENTO DA PRODUÇÃO ALIMENTAR DE PROXIMIDADE E SAZONAL, DOS CONCEITOS DE SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL, SOCIAL E DA PROTECÇÃO DOS VALORES CULTURAIS.

Recolha de receitas tradicionais no seio da família e junto dos mais idosos ou na comunidade, de modo a perpetuar a cultura gastronómica;

Envolvendo as escolas e as famílias através da aquisição de produtos locais e a produtores locais;

Criando hortas e pomares pedagógicos de modo a familiarizar os alunos com a produção e os ciclos da natureza;

Através da disponibilização de refeições escolares que estejam em sintonia com a mensagem nutricional passada nas aulas;

Formando toda a comunidade escolar (professores e funcionários) e criando oportunidades de aprendizagem nesta área;

Conceitos

Dieta Mediterrânea

A decorative horizontal line with three white dots on a teal background, extending from the left edge of the slide to the right edge.

A Dieta Mediterrânea constitui uma ferramenta de educação alimentar para o público em geral e para a comunidade científica.

Será importante conhecer os seus princípios para melhor interiorizar os seus conceitos.

Dieta Mediterrânea funciona como um bom guia para a promoção de estilos de vida saudáveis, onde se privilegia o consumo de alimentos de diversos grupos, dando especial importância às proporções e frequência de ingestão.

Como guia transmite orientações para a população adulta saudável, devendo ser adaptada às necessidades específicas das crianças, grávidas e em outras condições de saúde.



10 princípios da Dieta Mediterrânea



Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas



Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos



Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época



Consumo de azeite como principal fonte de gordura



Consumo moderado de lacticínios



Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal



Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas



Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais



Água como principal bebida ao longo do dia



Convivialidade à volta da mesa

A Pirâmide da Dieta Mediterrânea: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



Actividade física regular
Descanso adequado
Convivência

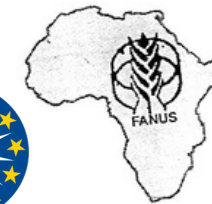
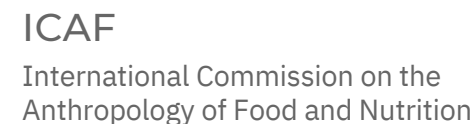


Biodiversidade e sazonalidade
Produtos tradicionais, locais e amigos do ambiente
Actividades culinárias

Edição de 2010

P= Porção

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
O uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição



EM PORTUGAL, É UTILIZADA A RODA DOS ALIMENTOS COMO GUIA ALIMENTAR PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

Este Guia apresenta já incorporados diversos princípios da Dieta Mediterrânica, não só ao nível das recomendações alimentares como das porções a consumir.

A Roda dos Alimentos é única, pois ao contrário da pirâmide, possui uma forma circular que sugere um prato e as refeições à mesa e em grupo, típicas da cultura mediterrânica.



DIETA MEDITERRÂNICA

Diretrizes gerais para seguir a Dieta

CONSUMIR ALIMENTOS VEGETAIS:

A base da Dieta Mediterrânea é composta por alimentos vegetais. Incluir uma variedade de frutas, legumes, verduras, grãos integrais, nozes e sementes em suas refeições diárias.

PRIORIZAR GORDURAS SAUDÁVEIS

Substituir as gorduras saturadas e trans por gorduras saudáveis, como o azeite extra virgem. Usa-lo como principal fonte de gordura na cozinha e nas saladas.

CONSUMIR PROTEÍNAS DE ALTA QUALIDADE:

Incluir peixe, aves, ovos e laticínios com baixo teor de gordura em sua dieta. Limitar o consumo de carne vermelha e preferir o consumo de carnes magras.

CONSUMIR PEIXE REGULARMENTE:

Peixes gordos, como salmão, sardinha e atum, são ricos em ácidos gordos ómega-3, então incluir peixe na dieta pelo menos duas vezes por semana.

MODERAÇÃO NO CONSUMO DE PRODUTOS LÁCTEOS

Escolher laticínios com baixo teor de gordura, como iogurte e queijo. Escolher opções fermentadas, como iogurte grego ou queijo feta.

MODERAR O CONSUMO DE ÁLCOOL:

Se beber álcool, faça-lo com moderação. O vinho tinto é uma escolha comum na Dieta Mediterrânea, mas deve se fazer-lo em quantidades moderadas (por exemplo, uma taça por dia para mulheres e até duas taças para homens).

LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS E AÇÚCARES ADICIONADOS

Reduzir a ingestão de alimentos altamente processados, como refrigerantes, salgados e doces. Optar por alimentos frescos e caseiros sempre que possível.

OLEAGINOSAS

Nozes, castanhas e amêndoas são fontes de gorduras saudáveis e outros nutrientes. Consumir estes alimentos como lanche ou adicione-os a saladas e pratos principais.

CONSUMIR LEGUMINOSAS REGULARMENTE:

Feijões, lentilhas e grão-de-bico são fontes excelentes de proteína vegetal, fibras e outros nutrientes. Inclua esses alimentos em sopas, saladas ou pratos principais.

LIMITE O CONSUMO DE CARNES PROCESSADAS

Carnes processadas, como salsichas e bacon, devem ser consumidas com moderação devido ao seu alto teor de gordura saturada, sódio e aditivos químicos.

DIETA VS. PADRÃO

Em muitas situações, verifica-se a má aplicação dos conceitos “dieta” e “padrão” mediterrânico, apresentando-se comumente a Dieta Mediterrânica apenas com base na caracterização do Padrão Alimentar Mediterrânico, ou seja, da componente alimentar, não se referindo as restantes dimensões. O

Padrão Alimentar Mediterrânico define-se como a caracterização dos alimentos e a sua frequência de consumo por parte de uma população, incluindo-se neste conceito fatores como as preferências pessoais, a componente genética, a saúde, o estilo de vida, a componente social, a cultura, as crenças, a geografia, as características ambientais e as económicas.

Já a expressão “**Dieta Mediterrânica**” deriva da palavra grega “díaita”, que quer dizer “modo de vida”, caracterizando-se por um modelo que integra em si uma componente alimentar padronizável e vários componentes que pressupõem um estilo de vida, caracterizado por um determinado comportamento ao longo do tempo.

Convivialidade



Uma das principais características da Dieta Mediterrânea é o facto das refeições representarem um momento de partilha, reunião e convívio com família e amigos à volta da mesa, sendo os pratos, como as caldeiradas e as açordas, confeccionados para serem consumidos em grupo.

Também as festividades, muito presentes na cultura mediterrânica, e que têm um cariz religioso na sua maioria, caracterizam-se por intensa convivialidade e partilha de saberes e sabores.



Estilo de Vida



A par da adoção de uma alimentação equilibrada é promovido também um **estilo de vida ativo** com prática de atividade física regular.

Outro dos aspetos associados à Dieta Mediterrânica é o **respeito pelo ritmo natural** do corpo e da natureza, alternando os períodos de vigília e atividade com períodos de descanso ao longo do dia. A **sesta** à tarde era um hábito das populações do Mediterrâneo, que possibilita descanso e relaxamento, e que nos dias de hoje se encontra cada vez mais em desuso. Também **os momentos da refeição, para além de momentos de partilha de alimentos entre familiares e amigos**, representam momentos de interrupção das atividades laborais, como forma de descanso.



Alimentos

Dieta Mediterrânea

A decorative horizontal line with three white dots on a teal background, extending from the left side of the slide to the right.

Porções



Em forma de orientação geral a distribuição dos alimentos mediterrânicos mais relacionados com o padrão português em cada um dos seguintes grupos:

Cereais e derivados, tubérculos - 28%

Hortícolas - 23%

Fruta - 20%

Lacticínios - 18%

Carnes, pescado e ovos - 5%

Leguminosas - 4%

Gorduras e óleos - 2%

É importante ressaltar que a individualidade deve ser considerada ao planear uma dieta. As necessidades nutricionais podem variar consoante a idade, sexo, nível de atividade física, condições de saúde e outros fatores individuais.



Águas, infusões, caldos

A água deve ser a bebida diária de eleição.

Diariamente devem ser consumidos 1,5 a 2l de água (cerca de 8 copos). A hidratação é fundamental para a manutenção do equilíbrio do organismo.

As infusões (tília, cidreira, limão, camomila, limonete, etc), sem adição de açúcar, ou os caldos (sem gordura ou sal) são também boas formas de complementar a quantidade de água a ingerir por dia.

Mas atenção: as quantidades de água necessárias por dia poderão variar consoante a idade, género, actividade física, condições ambientais ou condições pessoais





Diariamente

Cereais

AO PEQUENO-ALMOÇO, ALMOÇO E JANTAR DEVE EXISTIR

Ex: pão de mistura ou integral, massas de trigo duro, arroz, couscous, milho e outros cereais. Devem ser a principal fonte de energia durante o dia.

Deve ser dada preferência a cereais integrais ou pouco refinados, uma vez que têm maior quantidade de fibra e de vitaminas (sobretudo do complexo B) e minerais presentes na casca removida durante o processamento do cereal.



Produtos Hortícolas e Fruta



Fornecem um elevado conjunto de vitaminas, minerais, fibra e água fundamentais ao funcionamento do organismo. De forma a ser consumida a quantidade diária necessária de vitaminas e minerais, aconselha-se o consumo diário de sopa e, pelo menos, uma porção dos produtos hortícolas em cru.

O número de porções de produtos hortícolas e fruta a consumir por dia deverá ser 5.

A fruta deve ser eleita a sobremesa mais frequente.

Devem ser privilegiados os alimentos da época, pois têm maior riqueza nutricional, sabor e aroma.



Azeite



Deve ser a principal fonte de gordura, pela sua elevada qualidade nutricional, uma vez que é composta por ácidos gordos moinsaturados, vitamina E e β carotenos, o que lhe confere propriedades cardio-protectoras.

Resiste a temperaturas elevadas de aquecimento, pelo que deve ser a gordura eleita para os cozinhados e para os temperos.





Especiarias, ervas aromáticas, alho, cebola

Permitem conferir sabor e aroma aos pratos, sendo que, para além das suas propriedades nutricionais interessantes, permitem reduzir a quantidade de sal adicionada à confecções culinárias

Azeitonas, frutos secos e gordos e sementes

Fornecem um tipo de gordura saudável, para além de proteínas, vitaminas, minerais e fibra. São assim considerados um snack interessante para complementar um lanche da manhã ou da tarde.





Peixe, carnes brancas e OVOS

Fornecem proteínas de elevada qualidade e vitaminas e minerais fundamentais para o organismo, como o caso do cálcio e do fósforo, essenciais para a saúde óssea.

Deve ser dada preferência aos produtos lácteos de baixo teor de gordura, de forma a reduzir a fonte de gordura de origem animal.

Recomenda-se o consumo de lacticínios duas vezes por dia.





Semanalmente



Peixe, carnes brancas e OVOS

A proteína de origem animal não deve corresponder à maior percentagem no prato, mas sim numa quantidade mais reduzida.

O peixe deve ser consumido em maior frequência durante a semana, comparativamente à carne ou aos ovos, aparecendo, pelo menos, duas vezes por semana.





Carnes vermelhas, carnes processadas

Tendo em conta a elevada quantidade de gordura de origem animal que possuem devem ser consumidas em pequena quantidade e frequência, dando preferência a partes mais magras das carnes de porco, bovino, ovino e caprino ou dos seus derivados processados (fiambre, chouriços, salpicão).

As carnes vermelhas não devem aparecer mais do que duas vezes por semana e as carnes processadas não mais do que uma vez por semana.





Leguminosas

As leguminosas (ex: feijão, grão, lentinhas, ervilhas) são também bons fornecedores de fibra, vitaminas e minerais.

Em conjunto com os cereais são também uma boa fonte de proteínas de origem vegetal, pelo que poderão complementar uma refeição principal.

Batatas

Poderão aparecer três ou menos vezes por semana, dandose assim preferência aos cereais como principal acompanhamento da fonte da proteína (peixe, carne, ovo ou leguminosa).



Doces



Os doces, são normalmente ricos em gordura e em açúcar.

Os bolos, as guloseimas, as bebidas açucaradas e o açúcar simples devem assim ser deixados apenas para ocasiões especiais e consumidos em quantidades pequenas.



Vinho



Outro componente associado à região do Mediterrâneo é o vinho, consumido tradicionalmente, em quantidade moderada e integrado no momento.

É importante considerar que, embora a moderação no consumo de vinho tinto, segundo uma incorporação preferencial no momento da refeição, constitua uma característica do padrão alimentar mediterrânico, em Portugal, devido ao seu já elevado consumo e aos muitos problemas que lhe estão associados, a sua promoção pública não deve ser enfatizada, devendo a recomendação ser analisada individualmente caso a caso pelo profissional de saúde antes de uma recomendação de consumo

Salienta-se ainda que o consumo de bebidas alcoólicas é totalmente desaconselhado a crianças, jovens, grávidas e aleitantes



Hora	Refeição	
8h	Pequeno-almoço	Omelete de legumes (ovos, espinafre, tomate) preparada com azeite + 1 fatia de pão integral + chá /ou café.
11h	Meio da manhã	Uma mão de amêndoas ou nozes +1 peça de fruta, (como uma maçã ou uma pera).
13h	Almoço	Salada de grão-de-bico com vegetais (grão-de-bico, pepino, tomate, pimentos, alcaparras e azeitonas) temperada com azeite, limão e ervas frescas /ou 1 posta de salmão grelhado +1 Porção de arroz integral + 1 porção de legumes cozidos, como brócolos ou espargos.
16h	Lanche	iogurte grego com bagas frescas (morangos, mirtilos, framboesas) + 1 colher de sopa de sementes de chia ou linhaça.
20h	Jantar	Peito de frango assado temperado com ervas mediterrânicas + quinoa cozida com legumes salteados (cenouras, curgete, cebola) /ou Salada verde com rúcula, espinafres baby, cenoura e beterraba ralada, tomate-cereja e queijo feta, temperada com azeite e vinagre balsâmico.

Nota: Beber água ao longo do dia e evite refrigerantes e outras bebidas açucaradas.
Os tamanhos das porções podem variar com base nas necessidades energéticas individuais e objetivos.



Lista de alimentos NÃO permitidos

Carnes processadas: Salsichas, bacon, presunto, mortadela e outros enchidos são ricos em gorduras saturadas, sódio e aditivos químicos. É melhor evitar ou consumir esses alimentos com moderação.

Carnes vermelhas: Carnes vermelhas com alto teor de gordura, como carne de porco com gordura visível, carne de cordeiro/borrego com gordura e cortes gordurosos de carne bovina, devem ser consumidas com moderação. Opte por cortes magros e limite o consumo.

Alimentos fritos e alimentos ricos em gordura

trans: Evitar alimentos fritos em óleos vegetais pouco saudáveis e alimentos processados que contenham gorduras trans, como batatas fritas e alimentos industriais.

Produtos de panificação e sobremesas

processadas: Evitar bolos, biscoitos, doces e outros produtos de panificação e sobremesas que contenham ingredientes pouco saudáveis, como gorduras trans, açúcares refinados e aditivos.

Refrigerantes e bebidas açucaradas: Refrigerantes, sumos de frutas industrializados, bebidas energéticas e outras bebidas açucaradas são ricas em calorias vazias e podem contribuir para o aumento de peso e problemas de saúde. Dar preferência à água, chá e sumos naturais.

Alimentos processados e fast food: Alimentos altamente processados, como refeições prontas, pizzas congeladas, hambúrgueres e batatas fritas de fast food, são geralmente pobres em nutrientes e ricos em gorduras saturadas, sódio e aditivos. Evitar sempre que possível e optar por escolhas caseiras e frescas.

Margarina e gorduras hidrogenadas: Evitar o uso de margarina e outras gorduras hidrogenadas, pois elas contêm gorduras trans prejudiciais à saúde. Optar pelo azeite extra virgem como principal fonte de gordura.



Dieta Mediterrânea é um estilo de vida e uma abordagem equilibrada para a alimentação. Não se trata apenas de evitar certos alimentos, mas também de enfatizar alimentos frescos, naturais e nutritivos.

Evidências

Dieta Mediterrânea



DIETA MEDITERRÂNEA tem vindo a ser bastante estudada nas últimas décadas.

Diversos estudos científicos sugerem que este tipo de dieta se associa a uma maior longevidade e diminuição de risco de desenvolvimento de diversas doenças, sendo considerada uma das dietas mais saudáveis do mundo. Algumas evidências nesse sentido.

Sabiam que...

... a adesão à Dieta Mediterrânica é associada a uma melhor **qualidade de vida** em termos de saúde, sobretudo ao nível da saúde mental?

Fonte: Bonaccio M, Di Castelnuovo A, Bonanni A, Costanzo S, De Lucia F, Pounis G, Zito F, Donati MB, de Gaetano G, Iacoviello L; Moli-sani project Investigators. Adherence to a Mediterranean diet is associated with a better health-related quality of life: a possible role of high dietary antioxidant content. *BMJ Open*. 2013 Aug 13;3(8)

... os alimentos tradicionais da Dieta Mediterrânica e o seu conceito apresentam-se como um excelente modelo de **sustentabilidade** para a região mediterrânica?

Fonte: Medina FX. Food consumption and civil society: Mediterranean diet as a sustainable resource for the Mediterranean area. *Public Health Nutr*. 2011 Dec;14(12A):2346-9

Sabiam que...

... as intervenções na população no âmbito da Dieta Mediterrânica podem funcionar como estratégias efectivas em termos de **redução de custos**, uma vez que ajudam na protecção contra diversos problemas de saúde?

Fonte: Piscopo S. The Mediterranean diet as a nutrition education, health promotion and disease prevention tool. Public Health Nutr. 2009 Sep;12(9A):1648-55

... a adesão à Dieta Mediterrânica poderá resultar numa **redução** considerável da **mortalidade**, sobretudo ao nível das doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral, aparecimento ou incidência de cancro, e incidência de doença de Parkinson' e doença de Alzheimer?

Fonte: Demarin V, Lisak M, Morović S. Mediterranean diet in healthy lifestyle and prevention of stroke. Acta Clin Croat. 2011 Mar;50(1):67-77

... o consumo regular de cereais integrais pode contribuir para a redução de factores de risco relacionados com as **doenças crónicas não transmissíveis**?

Fonte: Gil A, Ortega RM, Maldonado J. Wholegrain cereals and bread: a duet of the Mediterranean diet for the prevention of chronic diseases. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2316-22

Sabiam que...

... a adesão à Dieta Mediterrânica é associada a uma menor **adiposidade** total e local?

Fonte: Boghossian NS, Yeung EH, Mumford SL, Zhang C, Gaskins AJ, Wactawski-Wende J, Schisterman EF; BioCycle Study Group. Adherence to the Mediterranean diet and body fat distribution in reproductive aged women. Eur J Clin Nutr. 2013 Mar;67(3):289-94

... a prática de um padrão alimentar mediterrâneo, rico em azeite, pode influenciar benéficamente doenças como a **Obesidade, Síndrome Metabólica e Diabetes Mellitus?**

Fonte: Pérez-Martínez P, García-Ríos A, Delgado-Lista J, Pérez-Jiménez F, López-Miranda J. Mediterranean diet rich in olive oil and obesity, metabolic syndrome and diabetes mellitus. Curr Pharm Des. 2011;17(8):769-77

... um tratamento comportamental baseado em padrões mediterrânicos promove a **perda de peso e a manutenção de um peso saudável**, prevenindo ou tratando assim a Obesidade?

Fonte: Garaulet M, Pérez de Heredia F. Behavioural therapy in the treatment of obesity (II): role of the Mediterranean diet. Nutr Hosp. 2010 Jan-Feb;25(1):9-17

Sabiam que...

... a adesão à Dieta Mediterrânica está relacionada com uma protecção consistente contra as **doenças degenerativas crónicas?**

Fonte: Sofi F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2010 Nov;92(5):1189-96

... a adesão à Dieta Mediterrânica poderá estar relacionada com uma redução do risco de **défice cognitivo e demência?**

Fonte: de Lorgeril M, Salen P. Mediterranean diet in secondary prevention of CHD. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2333-7

... o consumo de azeite extra virgem em quantidades moderadas poderá ser uma escolha saudável e favorecer a diminuição do risco da **cancro da mama?**

Fonte: Escrich E, Moral R, Solanas M. Olive oil, an essential component of the Mediterranean diet, and breast cancer. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2323-32

Sabiam que...

... é associada a uma diminuição do risco de **hiperuricemia**?

Fonte: Guasch-Ferré M, Bulló M, Babio N, Martínez-González MA, Estruch R, Covas MI, Wärnberg J, Arós F, Lapetra J, SerraMajem L, Basora J, Salas-Salvadó J. Mediterranean Diet and Risk of Hyperuricemia in Elderly Participants at High Cardiovascular Risk. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2013 Apr 17

... a Dieta Mediterrânica poderá reduzir a dor, rigidez e actividade da doença em doentes com **artrite inflamatória**?

Fonte: Sales C, Oliviero F, Spinella P. The mediterranean diet model in inflammatory rheumatic diseases. Reumatismo. 2009 Jan-Mar;61(1):10-4

... numa fase precoce da vida poderá proteger contra o desenvolvimento de **asma e atopia** nas crianças?

Fonte: Chatzi L, Kogevinas M. Prenatal and childhood Mediterranean diet and the development of asthma and allergies in children. Public Health Nutr. 2009 Sep;12(9A):1629-34

... pode ter um **efeito protector** sobre o organismo de fumadores activos e passivos?

Fonte: Vardavas CI, Flouris AD, Tsatsakis A, Kafatos AG, Saris WH. Does adherence to the Mediterranean diet have a protective effect against active and passive smoking?. Public Health. 2011 Mar;125(3):121-8

Culinária

Dieta Mediterrânea

A decorative horizontal line with three white dots on a teal background, extending from the left edge of the slide to the right edge.

A cozinha mediterrânea 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 .

Esta simplicidade inclui muita variedade e sabor, concedida aos pratos pela confeção de características particulares e diversas. As técnicas culinárias mais frequentes são os preparados de panela que têm uma base aquosa, nomeadamente os cozidos, os ensopados, as jardineiras, os estufados, as caldeiradas, as sopas, as cataplanas e ainda, em Portugal, os arrozzes e os grelhados.

Um dos hábitos que foi adquirido pelas populações do mediterrâneo há poucos anos, resultado da alteração do modo de vida da sociedade, foram as pequenas refeições ao longo do dia





sazonalidade dos alimentos

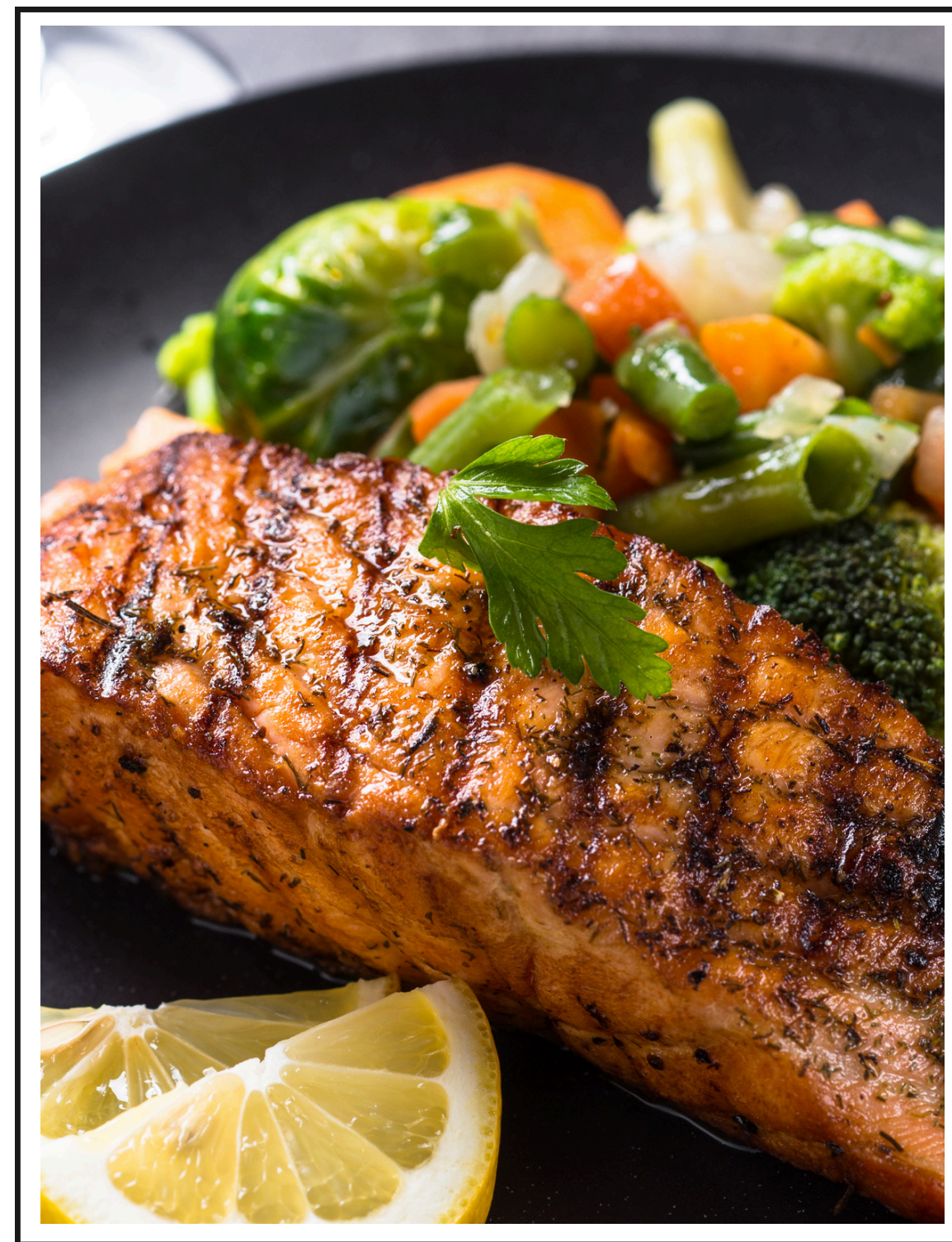
Primavera

Na Primavera as temperaturas começam a aumentar, assim como a luz, e observa-se um reflorescimento das plantas, cobrindo de cores, aromas e sabores toda a flora.

Nesta estação aparecem as nêsperas e os morangos e, já no fim da estação, as cerejas, os figos, os morangos, os mirtilos e as framboesas, abrindo as portas ao Verão.

No caso dos produtos hortícolas é tempo de colher as cebolas e as batatas e obter curgetes, o chuchu, os espargos, as beldroegas, as ervilhas ou as favas.

Nos meses da Primavera temos ainda disponíveis peixes como a cavala, a raia, o tamboril, o rodovalho, a enguia e a lampreia e o choco e mariscos como a sapateira, a lagosta, o lagostim, o percebe e a santola.



Verão

No Verão é tempo de calor e de dias longos.

Nesta estação prevalecem as frutas e os produtos hortícolas sumarentos e cor intensa, com o os frutos vermelhos, os figos, a melancia, o melão e a meloa, os alperces, os pêsegos, as uvas, a beringela, o feijão verde, o pepino, o pimento ou o tomate.

No Verão encontramos também peixes como o atum, o peixe espada, o carapau, as lulas ou a sardinha que tão habituados estamos a consumir nesta estação.



Outono

No Outono as folhas das árvores substituem o verde por cores quentes, como os amarelos e os vermelhos, em contraste com a temperatura, que desce.

Nesta estação são alimentos característicos o dióspiro, a romã, a laranja, a tangerina, a maçã ou produtos hortícolas como a abóbora, a acelga, o agrião, o aipo, a couve lombarda, a couve portuguesa, os grelos, as nabiças, os nabos, os rabanetes, os espinafres ou a rúcula.

No sector dos peixes e mariscos , é tempo do carapau, da dourada, do robalo, do polvo e das amêijoas, do berbigão ou do mexilhão.



Inverno

No Inverno impera o frio, com menor quantidade de raios de sol.

Vários dos alimentos característicos do Outono estão presentes também no Inverno, para além daqueles que prevalecem todo o ano, de que são exemplo o ananás dos Açores, a banana da Madeira, o limão, a cenoura ou a cebola.

Esta é ainda a estação típica de peixes como a corvina, o robalo, a lampreia, ou a cavala já no fim do Inverno, ou de mariscos como a amêijoia ou o berbigão.



Desvantagens

Dieta Mediterrânea



CUSTO E ACESSIBILIDADE

Podem ser desafios para adotar a Dieta Mediterrânea devido ao custo elevado de alimentos frescos e à disponibilidade limitada em algumas regiões.

RESTRIÇÕES ALIMENTARES

A Dieta Mediterrânea exclui certos alimentos, o que pode ser desafiador para algumas pessoas e dificultar a adesão a longo prazo.

NECESSIDADE DE PREPARAÇÃO DE REFEIÇÕES:

Promove o consumo de alimentos frescos e caseiros, mas pode ser desafiador para pessoas com pouco tempo ou habilidades culinárias.

TEOR CALÓRICO

Embora saudáveis, alimentos como azeite, nozes e sementes são caloricamente densos, podendo levar ao aumento de peso se consumidos em excesso sem equilíbrio calórico.

VARIAÇÃO CULTURAL

A Dieta Mediterrânea originou-se da Grécia, Itália e Espanha, mas pode ser desafiador adaptá-la a outras culturas devido às diferenças alimentares.



Algumas situações em que a Dieta Mediterrânea pode exigir modificações ou acompanhamento adicional:

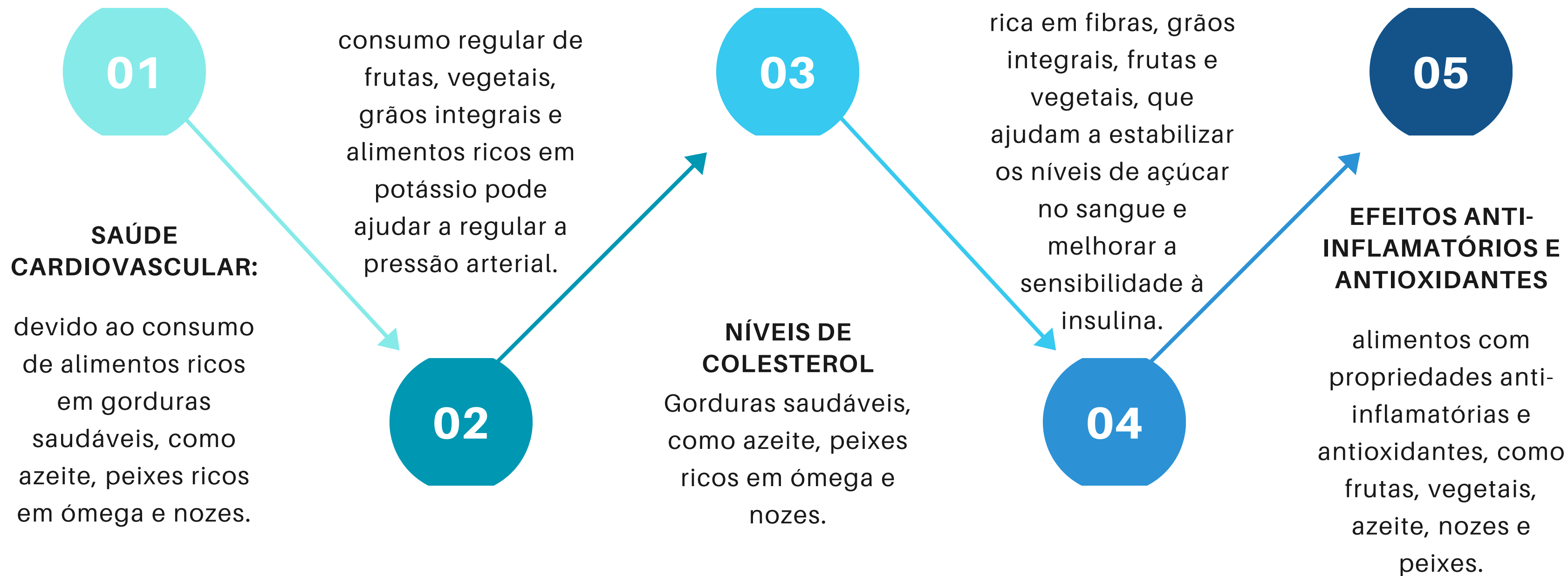
- **Alergias e intolerâncias alimentares:** Se existir alergias ou intolerâncias alimentares, é necessário adaptar a Dieta Mediterrânea para atender às necessidades. Por exemplo, se houver alergia a peixes ou marisco, precisará encontrar outras fontes de ômega-3, como sementes de chia ou linhaça. Se tiver intolerância ao glúten, deverá optar por grãos sem glúten, como quinoa ou arroz integral.
- **Doença renal:** Pessoas com doença renal crónica podem precisar de modificações na Dieta Mediterrânea para controlar a ingestão de nutrientes como potássio e fósforo.
- **Condições médicas específicas:** Algumas condições médicas, como diabetes, doenças cardíacas, síndrome do intestino irritável ou doença inflamatória intestinal, podem exigir ajustes na Dieta Mediterrânea para atender às necessidades individuais.
- **Restrições dietéticas específicas:** para quem segue um estilo de vida vegetariano, vegano ou tem outras restrições dietéticas específicas, pode ser necessário adaptar a Dieta Mediterrânea para atender às suas necessidades. Por exemplo, pode precisar substituir fontes de proteína animal por opções vegetais, garantindo uma ingestão adequada de nutrientes.
- **Interferência com medicamentos:** Alguns alimentos da Dieta Mediterrânea, como grapefruit (toranja), podem interferir com certos medicamentos. Necessário restringir o alimento ou saber com o médico ou farmacêutico se há alguma potencial interação entre os alimentos da dieta e os medicamentos que se encontra a tomar.
- **Necessidades calóricas individuais:** Embora a Dieta Mediterrânea seja geralmente saudável, é importante levar em consideração suas necessidades calóricas individuais. Se estiver pretender perder peso, por exemplo, pode ser necessário ajustar a quantidade de calorias consumidas para atingir objetivos pretendidos.



Recomendações

Dieta Mediterrânea





06

SAÚDE DO CÉREBRO:

devido ao consumo de alimentos ricos em gorduras saudáveis, como azeite, peixes ricos em ômega e nozes.

SAÚDE INTESTINAL

rica em fibras e alimentos fermentados, como iogurte e queijo. Isso pode promover uma microbiota intestinal saudável e melhorar a saúde digestiva.

07

08

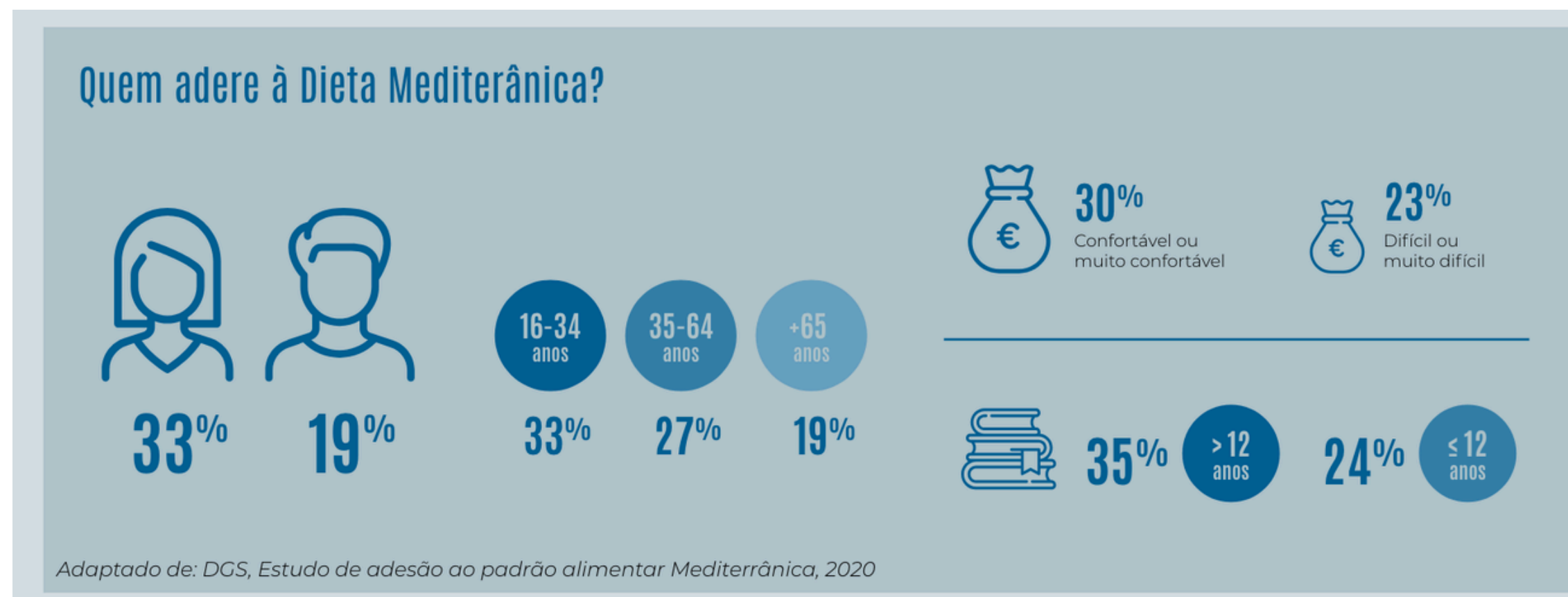
POTENCIAL PARA PERDA DE PESO SAUDÁVEL

alimentos frescos, não processados e ricos em nutrientes, especialmente quando combinada com um estilo de vida ativo.

Adesão

Dados de 2020, da Direção-Geral da Saúde, revelam que, em Portugal, **26% da população apresenta uma adesão elevada ao padrão alimentar Mediterrânico**. Este valor apresenta uma subida de 17% da percentagem da adesão elevada desde 2016, data da realização da primeira edição deste estudo.

Os alimentos que se apresentaram em maior desadequação na alimentação dos portugueses foram a fruta, os hortícolas, as leguminosas e os frutos oleaginosos.



S U M M A R Y



Resumo

Origem da dieta

Conceitos da dieta

Alimentos

Diariamente

Semanalmente

Lista de alimentos Não permitidos

Evidências Científicas

Culinária

Sazonalidade dos alimentos

Desvantagens da dieta

Recomendações



Questões



CONTACTOS

whatsapp - 93 437 25 24
sofia.oliveira.nutri123@gmail.com



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa