



# POR UMA DEFINIÇÃO DE DIETA MEDITERRÂNICA QUE PERMITA A SUA SOBREVIVÊNCIA

Posted on 06/10/2019 by Pedro Graça

Category: [Artigo](#)

*Para além de valorizar os alimentos e os nutrientes que constituem este padrão alimentar saudável, é necessário refletir sobre as características não alimentares que definem a dieta mediterrânica. Na sua salvaguarda, pode estar a resposta para evitar o desaparecimento deste modo de comer milenar.*

O padrão alimentar mediterrânico que engloba múltiplas variações locais, construído de forma lenta e feito de adições sucessivas de plantas e animais, permitidas pelo clima do mediterrâneo e aceleradas pela facilidade de navegar no mar mediterrâneo (do latim *mare mediterraneus* que significado «o mar que está entre terras») teve início há cerca de 8000 anos, quando a orla costeira se definiu e permitiu o assentamento definitivo do homem nas ilhas e zonas continentais. No seio deste modelo de relacionamento entre o homem e o meio ambiente, facilitado pela aceleração espaço-temporal que um mar híper transitável estimulou e tornou cosmopolita, desenvolveu-se um padrão alimentar que adicionou sucessivamente a cultura alimentar egípcia, fenícia, grega, romana, árabe e também as regras alimentares das grandes religiões monoteístas, e mais tarde, as vagas sucessivas de globalização alimentar trazidas pelos navegadores e comerciantes portugueses, espanhóis, venezianos e ingleses que nos permitiram descobrir, sucessivamente, milhares de plantas e animais que se adaptaram a este ecossistema. Um ecossistema feito de uma enorme variedade humana, biodiversidade, conhecimento técnico e cultura de base popular que o tornaram [património cultural da humanidade](#).

## Características alimentares da Dieta Mediterrânica

Apesar desta enorme diversidade cultural, são significativas algumas características comuns que dão corpo e fazem a síntese desta forma de comer, que nos anos 50-60 do Sec. XX foi classificada de uma forma simplificada por Ancel Keys e colaboradores como "Dieta Mediterrânica" tendo por base a sua [relação com o bem-estar e melhoria do estado de saúde das populações que a consomem regularmente](#). Como o comprovam inúmeros estudos científicos e que fazem deste [padrão alimentar o mais estudado em todo o mundo](#).

Muita da observação do padrão alimentar mediterrânico consiste na enumeração e quantificação dos alimentos presentes ou ausentes neste modelo de consumo, em particular, o azeite, o pão e os cereais, o vinho e os hortícolas. 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, e de preferência sob a forma de queijo e iogurte; Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas; Consumo frequente de pescado; Consumo baixo a moderado de vinho, de preferência às refeições. Com mais ou menos variações, este modelo tem sido repetido e estudado, caracterizando este modo de comer.

Neste texto, pretendemos valorizar algumas características para além das estritamente alimentares, que permitam uma discussão mais ampla dos determinantes da adesão a este padrão alimentar e das formas de intervenção pública que permitam salvaguardar este modelo de consumo saudável. Infelizmente, e apesar dos esforços de promoção do seu consumo nas escolas nacionais e da divulgação sobre as suas vantagens, diversos estudos têm vindo a sugerir que este modelo de consumo está a ter cada vez menos adeptos em Portugal, em particular nas [populações menos escolarizadas, mais pobres e mais doentes](#). Precisamente as que mais deveriam adotar um padrão alimentar protetor da sua saúde.

Estas características da dieta mediterrânica que agora identificamos, sobre as quais urge refletir e, eventualmente preservar, são a frugalidade; a base vegetal e a procura constante de produtos de origem animal para a enriquecer; a sazonalidade e adaptação à mudança climática; o conhecimento culinário e, por fim a convivialidade.

## Frugalidade

Para entendermos este modo mediterrânico de nos relacionarmos com os alimentos, com as refeições à mesa e com tudo o que rodeia o ato de comer, teremos de olhar para as condições climáticas e dificuldade em ter colheitas produtivas ou regulares na bacia do mediterrânico. E para o trabalho braçal violento que significava cultivar nestas terras onde a água era pouco frequente e os terrenos de qualidade pouco profundos. Nesta relação entre o alimento escasso, de produção irregular e o desgaste físico intenso, reside uma ideia de frugalidade e de equilíbrio constante entre o que se ingere e o que se gasta, e de temor persistente com a carestia alimentar. Equilíbrio energético forçado e ingestão energética adaptada às necessidades ou até abaixo delas que hoje sabemos ser uma pista importante para se compreender a longevidade e eventualmente até a [ausência de certos tipos de doença](#). A palavra frugal, que se escreve praticamente da mesma forma em português, espanhol, francês, italiano, inglês ou até alemão é uma forma de definir quem consome dentro das suas necessidades, de forma parcimoniosa e sem desperdício, um conceito muito atual, mas que define muito bem o modelo de consumo mediterrânico. Atualmente, a adesão

ao padrão alimentar mediterrânico é menor nas populações com menor capacidade económica e consequentemente é nestas populações que se identificam piores situações de saúde. São também as populações mediterrânicas, em particular as suas crianças, as que experimentam consumos menos frugais e maiores taxas de [obesidade](#). Um desafio enorme para quem quer salvaguardar este modo de consumo.

## **Um padrão alimentar de base vegetal e a procura constante de produtos de origem animal para o enriquecer**

Decorrente da dificuldade em ter acesso à proteína animal, que necessita de muita água (habitualmente ausente) e pasto para ser produzida, em particular os grandes ruminantes como o gado bovino, e da sua utilização para auxiliar o trabalho braçal, surge outra característica muito marcadora dos padrões mediterrânicos. A utilização massiva das plantas como fonte de energia. Em particular, os cereais e a gordura proveniente da azeitona, mas também leguminosas (grão, lentilhas, ervilhas...) que combinam bem com os cereais para fornecer proteína vegetal. E ainda uma [multiplicidade de ervas silvestres \(tomilho, orégãos, acelgas selvagens, beldroegas...\)](#) e hortícolas que acabam por cobrir muitas das necessidades de vitaminas e minerais, bem como de outras substâncias com características funcionais necessárias no nosso organismo. O que não invalida o desenvolvimento de uma prodigiosa tecnologia de preservação da escassa proteína animal no mediterrâneo, desde o peixe salgado até à enorme variedade de carnes preservadas pelo fumo e sal ou o queijo de cabra e ovelha, que são alimentos centrais pela sua escassez e consequentemente valor simbólico e ritual. Basta reparar no nosso fumeiro tradicional ou no bacalhau. A dieta mediterrânica é, pois, uma dieta de base vegetariana, perfumada ocasionalmente com carne e peixe, e por isso também um modelo ambientalmente sustentável.

## **Sazonalidade, adaptação à mudança climática e conhecimento culinário**

A adaptação ao passar das estações do ano e à oscilação climática é, talvez, outro grande traço distintivo das dietas mediterrânicas que permite elaborar refeições diferentes ao longo do ano, em função [do que se encontra e do que a terra dá](#). Esta capacidade de recolher local e sazonalmente quase tudo o que é fresco e de cozinhar quase tudo o que é possível, utilizando uma culinária altamente elaborada e sofisticada (embora rotulada como simples) para originar pratos saborosos e diversificados, adaptados a uma agricultura incerta e à recolha permanente é outra capacidade deste padrão alimentar. Talvez nenhum outro padrão alimentar dependa tanto do conhecimento botânico e do conhecimento culinário como este. Aliás, esta perda de conhecimento prático é um dos fatores que o está a condenar rapidamente, à medida que as mulheres, as tradicionais detentoras desse conhecimento envelhecem e se perde muito deste saber fazer oral e ancestral.

Uma cartografia urgente onde a antropologia, a sociologia e a nutrição podem colaborar mutuamente.

## Convivialidade

Por fim a convivialidade à volta da mesa, o que significa [tempo para mastigar](#), para apreciar e para aprender os sabores e as metodologias de como juntar alimentos. Uma área ainda pouco explorada nas ciências da nutrição, esta da relação e sinergia entre os alimentos e de como a cozedura ou outras técnicas culinárias afetam a disponibilidade de nutrientes ou, ainda, como no decurso de uma refeição, a junção de diferentes alimentos, de forma ordenada, potenciam ou anulam determinados [impactos fisiológicos](#). Ou seja, de como uma refeição com sopa de hortícolas, uma jardineira de carne e fruta fresca, por esta ordem, pode ter um impacto metabólico diferente de uma outra refeição com igual composição alimentar e até nutricional, mas que não esteja assim ordenada, e onde não se utilizem os mesmo processos culinários e tempos de consumo e [convívio à mesa](#). Muito deste conhecimento que agora começa a ser validado cientificamente é identificado em práticas ancestrais de consumo no mundo mediterrânico. Muito provavelmente não pensadas intencionalmente com objetivos de saúde e até ambientais (cozinhar em grupo é amigo do ambiente), mas que se encontram na matriz deste padrão alimentar.

## Conclusão

A salvaguarda da dieta mediterrânica necessita de estar associada à salvaguarda de modelos de produção que permitam a proximidade e a sazonalidade da sua base de vegetais frescos a baixo custo, à manutenção do conhecimentos e utilização de técnicas culinárias de raiz mediterrânica e, ao tempo necessário ao consumo convivial. Condições ausentes, por estes dias, numa larga faixa da população portuguesa e que nos afastam cada vez mais da dieta mediterrânica. Ou seja, de conhecimento, acesso a baixo custo e de tempo disponível. Uma área a explorar, tanto na investigação como na [intervenção pública](#) e política destinada a preservar este padrão alimentar saudável.