

## Estudo de adesão ao padrão alimentar mediterrânico

### Language

Undefined



O PNPAS conduziu um estudo em setembro de 2020 com o objetivo de avaliar os conhecimentos da população portuguesa sobre a dieta mediterrânica, bem como a adesão a este padrão alimentar.

A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar promotor da saúde, importante na prevenção de diversas doenças crónicas muito prevalentes na população portuguesa. Neste sentido é prioritário que a população o conheça e que tenha uma elevada adesão a este padrão alimentar.

Para se conhecer em que medida a população portuguesa conhece e adere à Dieta Mediterrânica a DGS promoveu um estudo observacional com uma amostra da população de 1000 inquiridos residente em Portugal, com mais de 16 anos de idade e a recolha de dados decorreu durante o período de 1 a 17 de setembro de 2020.

Relativamente à notoriedade da Dieta Mediterrânica, 62% dos inquiridos dizem já ter ouvido falar em Dieta Mediterrânica e destes, 80% dizem saber o que é a Dieta Mediterrânica. Para os inquiridos as principais características da Dieta Mediterrânica são a “confeção de alimentos com azeite” (77%), o “consumo elevado de fruta e hortícolas frescos” (68%) e um “maior consumo de peixe do que de carne” (41%).

Apesar deste conhecimento, apenas 26% da população portuguesa apresenta uma elevada adesão à dieta mediterrânica, sendo que a maioria da população tem um consumo de leguminosas, hortícola, fruta e frutos secos oleaginosos abaixo do desejável.

De sublinhar que a elevada adesão a este padrão alimentar parece estar associado às populações com maior escolaridade e rendimento.

Este trabalho lança por isso novas pistas para a salvaguarda deste património nacional, tanto para os profissionais como para o delinear das políticas públicas.

Pode consultar o relatório completo [aqui](#) <sup>[1]</sup>.

Fonte: DGS

---

**Source URL (modified on 27/09/2023 - 13:58):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=en/ccdm-not%C3%ADcias/estudo-de-ades%C3%A3o-ao-padr%C3%A3o-alimentar-mediterr%C3%A2nico>

#### **Links**

[1] <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/10/Estudo-de-adesa%CC%83o-ao-padra%CC%83o-alimentar-mediterra%CC%82nico.pdf>