

## Padrão Alimentar Mediterrânico – Benefícios na saúde humana

### Language

Undefined



A dieta mediterrânea, tradicional dos países que rodeiam o Mar Mediterrâneo, tem vindo a ser cada vez mais recomendada pelos profissionais de saúde para diminuir o risco de doença cardiovascular, de depressão e de demência.

Esta dieta baseia-se fundamentalmente na ingestão diária de cereais integrais, azeite, frutas e vegetais, leguminosas, oleaginosas, ervas aromáticas e especiarias. Há outros aspetos importantes que a distingue, designadamente, o ênfase às gorduras saudáveis, onde se salientam os peixes gordos. A água deve ser a bebida de eleição diária, sendo permitido à refeição a ingestão moderada de vinho.

Mas aquilo que de facto caracteriza a dieta mediterrânea é que, mais do que um regime alimentar, este é um padrão alimentar que assenta em quatro pilares - a alimentação, convivialidade, sustentabilidade e estilo de vida. Destaca-se, a importância da atividade física diária salientando-se as atividades agradáveis e que mais de adequam a cada um.

A investigação científica tem vindo a demonstrar que a alimentação do tipo mediterrânica tem eficácia na redução do risco da mortalidade em geral. Salienta-se o seu efeito na redução da inflamação, da glicémia e do índice de massa corporal como os principais impulsionadores pelos resultados benéficos desta dieta. Um estudo realizado num grande número de indivíduos verificou que a dieta mediterrânica rica em azeite virgem extra e/ou frutos secos reduziu em 30% a morte por acidente vascular cerebral e diminuiu o risco de diabetes tipo 2.

A elevada composição em antioxidantes, presentes nas frutas e vegetais, contribuem

também para a prevenção da alteração celular que ocorre no stress e em situações de inflamação. Esta é também uma particularidade importante já que contribuí para a prevenção de algumas doenças relacionadas com o envelhecimento, nomeadamente, a perda da função cognitiva e da saúde mental.

Os benefícios da dieta mediterrânica estão também associados a um menor risco de cancro e de obesidade. A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem vindo, por isso, a identificar este como um padrão a adotar para prevenir e controlar doenças não transmissíveis que são atualmente a principal causa de morte mundial em indivíduos com idade inferior a 65 anos de idade. Este padrão é um padrão alimentar considerado um dos mais fáceis de seguir a longo prazo devido à sua flexibilidade e acessibilidade.

O padrão alimentar mediterrânico assenta num modelo cultural onde, cada vez mais, terá certamente impacto na saúde, economia, ambiente e turismo de cada região.

Saber mais:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/diet-reviews/mediterranean-diet/> [1]

[https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydietguide2012\\_emro/en/](https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydietguide2012_emro/en/) [2]

<https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-mediterranean-diet> [3]

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/> [4]

Fonte: Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal, Turismo de Portugal IP | Nelson Carvalho

---

**Source URL (modified on 07/04/2021 - 12:24):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=en/ccdm-not%C3%ADcias/padr%C3%A3o-alimentar-mediterr%C3%A2nico-%E2%80%93-benef%C3%ADcios-na-sa%C3%BAde-humana>

#### Links

[1] <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/diet-reviews/mediterranean-diet/>

[2] [https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydietguide2012\\_emro/en/](https://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydietguide2012_emro/en/)

[3] <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-mediterranean-diet>

[4] <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/dieta-mediterranica/>