

## DIETA MEDITERRÂNICA é DIETA “ZERO DESPERDÍCIO”

### Idioma

Undefined



A Zero Desperdício tem como missão contribuir para a prevenção e evitar da geração de resíduo alimentar, entre outros, esgotando a hierarquia do desperdício respetivo (por forma a evitar o aterro e/ou inceneração sem valorização energética) e simultaneamente promover ativamente a mudança comportamental que a emergência climática e social nos convoca, por forma a atrasar o iminente desastre que já vivemos.

O dramático estado atual agrava-se em continuamente com a crescente emissão de gases CO<sub>2</sub> com a produção de combustíveis fósseis, têxteis e alimentares que estes implicam e a utilização desenfreada e até selvática dos recursos naturais escassos.

Como todos sabemos o que acontece ao longo do ciclo de vida dos alimentos (da produção ao resíduo) contribui fortemente para o crescimento alarmante destes efeitos.

Por exemplo, para a produção de um quilo de carne de vaca são necessários, em média, 15 500 litros de água (pegada hídrica) a que elevadas emissões de CO<sub>2</sub>, utilização de solos e de energia necessária para o seu processamento.

Alinhada com esta visão e objetivos, no desenvolvimento do nosso trabalho ligado às questões de sustentabilidade lançámos em 2017 a coleção de livros digitais sobre "Alimentação Saudável e Sustentável" para crianças do pré-escolar e escolar, já que quando o assunto é a preservação do planeta, questões básicas como a pegada ecológica, carbónica e outras, reciclagem, economia dos recursos e eficiência de meios (economia circular), são palavras-chave e começa com a consciencialização dos mais novos com o objetivo da mudança comportamental futura, sem descurar obviamente a necessidade de, em paralelo, sensibilizar todos os intervenientes na cadeia alimentar (da produção, ao processamento,

distribuição, consumo e resíduos) e poderes públicos para estas.

Sendo a alimentação um fator determinante para a preservação da espécie humana é-o também do planeta pelo que só a adoção duma alimentação saudável e sustentável garante a saúde e bem-estar humano/ambiental atual e futuro.

Dito isto, vejamos agora o estado da arte em Portugal.

De acordo com um estudo realizado pela Universidade de Aveiro (UA), e publicado na revista científica *“Science of the Total Environment”*, 20 de Dezembro de 2020, Portugal é o país mediterrânico com a maior pegada alimentar per capita.

O estudo denominado por *“Transição alimentar sustentável em Portugal: uma avaliação da pegada das escolhas alimentares e das lacunas nas políticas de alimentação nacionais e locais”*, é da autoria de investigadores da UA, tais como Sara Moreno Pires, Armando Alves e Filipe Teles, e, da Global Footprint Network.

Esta investigação indica que o peso da pegada ecológica ronda os 30% na alimentação, 20% nos transportes e 10% à habitação.

“Portugal importa 73 por cento dos alimentos e só o peixe e a carne ocupam cerca de metade do peso da pegada alimentar nacional”, indica o estudo da UA, o que implica uma pressão e uma dependência desses ecossistemas.

*“Urge mudar hábitos alimentares e ter tolerância zero quanto ao desperdício”, sublinha Sara Moreno Pires, garantindo que “o papel das políticas públicas é igualmente crítico para promover sistemas alimentares mais sustentáveis, desde a produção agrícola, ao processamento, à distribuição, ao consumo ou ao reaproveitamento dos alimentos, e para envolver todos nesta mudança”.*

A evidência científica mostra-nos como é crítico e imperativo adotarmos um tipo alimentação/modelo de consumo convergente com todas as características de uma alimentação nutricionalmente equilibrada e, simultaneamente em equilíbrio produtivo com o ecossistema. A resiliência é inerente ao Homem enquanto parte do planeta.

Ora a ancestral e atual dieta mediterrânica prioriza e promove o consumo de alimentos de origem vegetal: o azeite, do pão e cereais, frutas, legumes, leguminosas secas produtos locais e sazonais (menor pegada ambiental), já que eram os mais abundantes no mediterrâneo. Já quanto ao peixe, o leite e carne (com maior pegada ambiental na sua produção) sendo produtos escassos impunha-se o seu consumo parco e o recurso ao engenho humano para encontrar soluções de conservação e durabilidade do ciclo de vida destes produtos.

Esta roda de alimentos disponíveis em função do que se produzia, recolhia e existia sazonalmente (adaptação às oscilações do clima e estações do ano) pontuadas pelos produtos mais escassos, fundem-se e resultam em receitas culinárias riquíssimas de cheiros, sabores, cores e nutricionalmente ajustadas às nossas necessidades nutricionais (em qualidade e quantidade).

Por outro lado, o permanente equilíbrio entre a escassez alimentar versus as necessidades de suprir as carências alimentares das populações, bem como a confeção e tomada das refeições em família ou em grupo( típica desta dieta), impregnou-a de boas práticas de

máxima eficiência na gestão e utilização dos stocks e produtos e na sua confeção por forma a prevenir e evitar o seu desperdício (luxo a que não nos podemos, nem devemos dar dados as suas dimensões éticas, sociais, económicas e ambientais) e de hábitos de vida saudáveis.

Em conclusão, recuperar a Dieta Mediterrânica deve ser um desígnio nacional, e uma prioridade na agenda climática nacional e global, porque é uma alimentação que tem baixo impacto no meio ambiente e é saudável.

Não vivemos para comer, mas comemos para viver. Somos nós que precisamos do planeta e não o planeta que precisa de nós

Paula Policarpo

### Links uteis:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720348361?via%3Dihub> [1]

Sustainable food transition in Portugal: Assessing the Footprint of dietary choices and gaps in national and local food policies.  
Author links open overlay panelAlessandroGalliaSaraMoreno. PiresbKatsunoriIhacArmando AbrunhosaAlvesbDavidLincMaria  
SerenaManciniaFilipeTelesb

<https://zerodesperdicio.pt/> [2]

<https://zerodesperdicio.pt/livros-infantis/> [3]

Fonte: MMV/ ZERO DESPERDÍCIO

---

**Source URL (modified on 04/02/2021 - 10:13):** <http://www.dietamediterranea.pt/?q=es/ccdm-not%C3%ADcias/dieta-mediterr%C3%A2nica-%C3%A9-dieta-%E2%80%9Czero-desperd%C3%ADcio%E2%80%9D>

### Links

[1] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720348361?via%3Dihub>

[2] <https://zerodesperdicio.pt/>

[3] <https://zerodesperdicio.pt/livros-infantis/>