Saúde e Nutrição

Idioma
Portuguese, international

DIETA MEDITERRÂNICA E A SAÚDE O fisiologista norte-americano Ancel Keys (1904-2004) e a sua equipa internacional de investigadores estabeleceram na década de 50 do seculo XX, o conceito medico-nutricional de “Dieta Mediterrânica”. Keys confirmou a importância para a saúde humana dos níveis de colesterol no sangue, do estilo de vida activo, do modelo alimentar e das convivialidades.

A “descoberta” surgiu de forma mais evidente nos anos 50 a partir de estudo “ *Seven Countries, a Multivariate Analysis of Death and Coronary Hearth Disease*” que desenvolveu uma análise comparativa da prevalência de doenças coronárias e cardiovasculares em sete países do mundo (Japão, Finlândia, Holanda, EUA, Jugoslávia, Itália e Grécia), uma amostra dos comportamentos alimentares de 12 700 indivíduos com idades compreendidas entre os 40 e os 59 anos.

Verificou-se uma menor prevalência de doenças do coração e maior longevidade em populações da bacia do Mediterrâneo que praticavam determinado tipo de alimentação e mantinham comportamentos sociais, tais como o exercício físico resultante de deslocações a pé e dos trabalhos sobretudo agrícolas, convivialidades intensas na família e nas comunidades.

Estudos posteriores têm vindo a confirmar as conclusões de Keys sobre os factores preventivos para a saúde humana induzidos pelo consumo sazonal dos produtos frescos, de vegetais e frutas, vinho, azeite, frutos secos, aromáticas e cereais. O excesso de consumo de gorduras animais e de alimentos muito processados e pouco variados, o sedentarismo e o isolamento social, são a principal causa das “doenças da civilização” e de perturbações na saúde mental.

A prevenção de diabetes, dos AVCs e de vários tipos de cancro e os excelentes resultados obtidos com a alimentação mediterrânica constam de vasta bibliografia médica. A Organização Mundial da Saúde reconheceu nos anos 90 do século XX a Dieta Mediterrânica como um modelo alimentar de excelência.

Link para site:

Associação Portuguesa dos Nuticionistas [1]
Portal da obesidade [2]
Direcção-Geral da Saúde [3] | Plano Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável [4]

Source URL (modified on 03/07/2017 - 11:50): http://www.dietamediterranica.pt/?q=pt/node/3

Links
[1] http://www.apn.org.pt
[2] http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/PresentationLayer/textos00.aspx?menuid=410&exmenuid=113&
[3] https://www.dgs.pt/
[4] http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/biblioteca/dieta-mediterranica/