



Dieta Mediterrânica: uma identidade cada vez mais global

Muito mais do que uma viagem de sabores, a Dieta Mediterrânica é uma identidade cultural com múltiplos benefícios associados e que estes últimos 10 anos, enquanto Património Cultural Imaterial da Humanidade, têm permitido enfatizar.

A classificação pela UNESCO garantiu-lhe uma importância crescente, a nível global, cada vez mais reconhecida pelos seus contributos: uma alimentação saudável; um modelo de agricultura sustentável - fundamental quando nos debatemos com a urgência de preservar o ambiente - e uma valorização dos produtos locais, beneficiando as economias regionais.

O Município de Tavira, enquanto entidade associada à candidatura apresentada à UNESCO, tem sabido, de forma consistente, perpetuar esta identidade cultural e a sua relevância, através dos inúmeros projetos que tem desenvolvido, como é o caso, apenas para citar um exemplo, da Feira da Dieta Mediterrânica.

Também o conjunto de municípios do Algarve, através da AMAL, tem em desenvolvimento o projeto Sistemas Alimentares Sustentáveis, com foco na Dieta Mediterrânica.

Mas estes 10 anos têm, igualmente, permitido intensificar a investigação dos seus benefícios para a saúde. Entidades nacionais e internacionais apontam as suas riquezas para a promoção de uma alimentação saudável e, recentemente, um estudo publicado pela revista médica BMC Medicine concluiu que a Dieta Mediterrânica pode reduzir em 23% o risco de demência.

As perspetivas de futuro são, assim, muito animadoras e importa, para tal, prosseguir o bom trabalho de salvaguarda de um sistema que é único e que já foi adotado muito para além da Bacia do Mediterrâneo.

O Presidente da AMAL,
António Pina