

## Balanço dos 10 anos de inscrição da Dieta Mediterrânica e perspectivas futuras



**Helena Real**  
**Secretária-Geral da Associação Portuguesa de Nutrição**

A distinção da Dieta Mediterrânica como património Cultural e Imaterial da Humanidade pela UNESCO veio trazer oportunidades e também novos desafios na investigação e intervenção nesta área em Portugal. Durante mais de 40 anos, após os primeiros estudos de Ancel Keys, a investigação foi muito centrada no efeito que a Dieta Mediterrânica teria na saúde, incidindo sobretudo na sua componente alimentar. A distinção da UNESCO veio realçar as restantes dimensões deste modelo cultural (produção sustentável dos alimentos, convivialidade e estilo de vida), o que permitiu fazer perceber novas áreas de impacto, como o ambiente, a economia ou o turismo. Contudo, será importante destacar que é desta complementaridade e equilíbrio entre os componentes base da Dieta Mediterrânica que se consegue uma maior potenciação dos seus benefícios, pelo que o maior desafio será precisamente esta conciliação e a capacidade de disseminarmos o conceito de forma a adequada a toda a população. Sendo a Dieta Mediterrânica um conceito transversal, diz respeito a todos nós, pelo que profissionais e instituições têm o dever de preservar, promover e disseminá-lo a toda a população para que se sedimente e se verifique um incremento de adesão ao longo dos anos. Um maior investimento em investigação nesta área será imprescindível, assim como mais intervenções no terreno, pensadas de forma abrangente e com base na multidisciplinaridade de profissionais e instituições envolvidas. Neste contexto, urge a implementação e respetivo acompanhamento rigoroso dos planos de salvaguarda em todo o território nacional.