



A Dieta Mediterrânica para além de ser sistematicamente considerada uma das mais saudáveis do mundo, constitui todo um estilo e filosofia de vida. A sua inclusão na lista do Património Cultural Imaterial da UNESCO em 2013, contribuiu indelevelmente para aumentar a consciência sobre a importância desta dieta para a saúde pública e afirmação da cultura mediterrânica. Nestes últimos 10 anos, têm sido desenvolvidas várias iniciativas para salvaguardar e divulgar a Dieta Mediterrânica. No entanto, apesar dos significativos avanços realizados neste período, ainda há muito trabalho a ser feito na senda da sua promoção, nomeadamente aumentando a adesão aos seus padrões. Uma das principais questões a serem abordadas é a mudança de hábitos alimentares, especialmente entre os jovens, seja no incentivo ao consumo de alimentos saudáveis e sazonais, como na promoção de estilos de vida menos sedentários.

Para enfrentar este desafio, é necessário aumentar a literacia alimentar e promover a Dieta Mediterrânica em escolas e universidades. Também é importante envolver os chefs e restaurantes e a alimentação coletiva em cantinas e refeitórios, incentivando-os a incluir pratos mediterrânicos em seus menus e a usar ingredientes locais e sazonais. Outra dimensão relevante a concretizar prende-se com a promoção da Dieta Mediterrânica como um estilo de vida sustentável, ligado a sistemas de produção ambientalmente menos impactantes, o que passa, entre outras, por incentivar a agricultura local e sustentável, encurtar as cadeias de comercialização, reduzir o desperdício alimentar e promover a pesca sustentável e a economia circular.

Em resumo, é necessário envolver toda a sociedade neste desígnio e adotar uma abordagem holística para conseguir grangear melhores condições de sucesso.

Pedro Valadas Monteiro | Diretor Regional da DRAP Algarve