



DIETA MEDITERRÂNICA E DESENVOLVIMENTO RURAL





TÍTULO:
Dieta Mediterrânica e Desenvolvimento Rural

AUTOR:
Vítor Barros
Engenheiro Agrónomo, Investigador Principal no INIAV, I.P.,
Coordenador da Comissão Nacional da Dieta Mediterrânica

IMPRESSÃO E ACABAMENTO:
SPADA/FENACAM
Complexo Industrial B I, Estrada da Lapa, 1
2665-540 Venda do Pinheiro

EDIÇÃO:
Animar - Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Local

PARCEIROS ESTRATÉGICOS
ISA - Instituto Superior de Agronomia
INIAV - Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária

Maio de 2014

ISBN: 978-989-8748-00-3



VÍTOR BARROS

DIETA MEDITERRÂNICA
E DESENVOLVIMENTO RURAL



ANIMAR
LISBOA 2014







NOTA DE ENQUADRAMENTO

O presente Caderno engloba três textos temporalmente diversos.

O primeiro, documento de trabalho, foi escrito em abril de 2011, quando a candidatura dava os seus primeiros passos.

O segundo, em co-autoria com o Dr. Jorge Queiroz, Diretor Municipal da Cultura na Câmara Municipal de Tavira, foi publicado no jornal *Público* de 22/12/2013, na sequência da aprovação da inscrição da Dieta Mediterrânica na lista representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO.

O último foi redigido em finais de janeiro deste ano para ser publicado na Revista *Factores de Risco* da Sociedade Portuguesa de Cardiologia.







CANDIDATURA PORTUGUESA DA DIETA MEDITERRÂNICA A PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL DA HUMANIDADE DA UNESCO

A noção de Dieta Mediterrânica está longe de se reduzir a um mero regime alimentar, antes é um conceito mais amplo que abrange uma cultura e um estilo de vida bem plasmado na palavra grega *daíata*.

Segundo as convenções internacionais a região mediterrânica engloba todos os países banhados pelo Mar Mediterrâneo e ainda Portugal, a Jordânia e o Iraque. Uma cultura agrícola caracteriza todo este vasto espaço – a Oliveira, o que levou alguns geógrafos a afirmarem que “o Mediterrâneo se estende até onde chegam as oliveiras”.

Sendo uma região muito rica em variedade e localismos, apresenta-se simultaneamente no contexto europeu moderno como a mais originalmente unida no clima, na natureza e na produção, sobressaindo a utilização nas suas cozinhas de um conjunto de alimentos e de modos de os preparar muito homogéneos.

No plano histórico poucos alimentos considerados hoje como tipicamente mediterrânicos são originários da região. Efetivamente, a batata e o milho são provenientes da América; a ervilha, o arroz e os citrinos têm origem na Ásia; o trigo, a vinha e o olival foram trazidos do Próximo Oriente. Foi somente a partir do Séc. XVI que





muitos destes alimentos foram difundidos neste espaço. A diversidade de povos que aqui se estabeleceram ao longo dos séculos ajudou neste processo.

Atualmente a expressão Dieta Mediterrânica é utilizada tanto a nível científico como na linguagem corrente, sempre com uma conotação positiva. O interesse pelos efeitos benéficos da alimentação mediterrânica sobre a saúde remonta aos anos 50 do século passado, a partir das observações epidemiológicas realizadas por Ancel Keys no sul de Itália e na Grécia. Deve-se a este investigador americano, pela primeira vez, o relacionamento entre a alimentação tradicional daquelas regiões e uma elevada esperança de vida e baixas taxas de doenças crónicas nas respetivas populações.

Este estudo viria a ser aprofundado nos anos seguintes (Estudo dos Sete Países – Finlândia, Grécia, Itália, Japão, Países Baixos, EUA e ex-Jugoslávia), tendo os seus resultados confirmado a referida relação, o que esteve na base do surgimento do conceito de Dieta Mediterrânica. Assim, nos anos 90 o regime tradicional observado nos países da Bacia Mediterrânica foi escolhido como o mais favorável à saúde, vindo a ser oficialmente reconhecido pela Organização Mundial de Saúde em 1994. No ano seguinte (1995) é publicada a Pirâmide dos Alimentos (Mediterranean Diet Pyramid) no *American Journal of Clinical Nutrition*.

Como se constata, de há uns anos a esta parte a dieta mediterrânica tem vindo a suscitar grande interesse internacional e é tema de debate nos meios científicos, onde existem diversas equipas a aprofundar as suas relações com a prevenção da saúde.

Elevada a referência mundial em termos dos benefícios para a saúde e a longevidade e qualidade de vida, a alimentação mediterrânica tem vindo a sofrer um processo de mutação na sua região de origem. O equilíbrio nutricional que a caracterizava tem-se degra-



dado, com um crescimento das quantidades ingeridas de calorias e de um maior consumo de produtos de origem animal.

Um estudo da FAO mostra que, em termos médios, em 40 anos as calorias da ração diária cresceram cerca de 30%. Ou seja, a elevação do nível de vida registado nesta região, com as consequentes alterações nos hábitos de consumo, teve como resultado um consumo acrescido de calorias, nomeadamente a partir de carnes.

No entanto, pensa-se ser ainda possível uma reversão desta tendência, graças ao fenómeno em curso de ampla difusão internacional do modelo de consumo mediterrânico.

Paradoxalmente é nos países setentrionais que se têm registado os maiores avanços, muito por influência do corpo médico que tem impulsionado campanhas de informação, mostrando a Dieta Mediterrânica como uma alimentação equilibrada, promotora da saúde e do bem-estar geral e capaz de contribuir para a redução do risco de doenças crónicas.

Em alguns países, onde são elevadas as taxas de incidência deste tipo de doenças, a dieta mediterrânica chega a fazer parte das recomendações alimentares oficiais, sendo promovidos os produtos com ela intimamente ligados e difundidas regras de comportamento alimentares, como a estrutura da ração, o equilíbrio entre os seus componentes, a frequência de consumo de cada tipo de alimentos, número de refeições e associação de alimentos.

A alimentação mediterrânica é tradicionalmente frugal, facto intimamente ligado às austeras condições agro-ecológicas de produção da região, e baseada numa enorme diversidade, fruto quer da variedade de alimentos produzidos, quer das práticas culinárias.

O conjunto de ingredientes desta alimentação, outrora maioritariamente de origem vegetal, como cereais e leguminosas, frutos e hortaliças, e os modos de os preparar, disponibilizam o essencial de



que o organismo humano necessita para se manter de boa saúde, assim prevenindo numerosas doenças. Para além das vantagens nutricionais que lhe estão associadas, importa ainda referir que as refeições são tomadas, sempre que possível, em ambiente familiar e a sua confeção baseia-se numa cozinha simples de pratos bem apaladados, com utilização de grande diversidade de ervas e especiarias, em que o azeite constitui a gordura de adição, sendo o sal usado em pequenas quantidades. Ao nível dos alimentos, caracteriza a dieta mediterrânica (i) um consumo abundante de frutas e legumes frescos; (ii) e de cereais e leguminosas; (iii) o azeite é a sua principal gordura; (iv) um escasso consumo de alimentos animais, com destaque para o peixe, as aves e o porco; (v) um consumo médio de produtos lácteos; (vi) e um consumo moderado de vinho às refeições.

As características mais emblemáticas de uma tal dieta consistem, no entender de Maria Manuel Valagão, “no prazer de sabores, na cor dos produtos e no aroma dos pratos” (*Natureza, Gastronomia & Lazer*, 2009). Do ponto de vista nutricional estamos perante uma dieta rica em antioxidantes (vitaminas e compostos fenólicos), em ácidos gordos monoinsaturados e em hidratos de carbono complexos (fibra) e de baixo teor em gorduras saturadas e sal.

Apesar de banhado pelo Oceano Atlântico, Portugal, nas palavras de Orlando Ribeiro, “repete aspectos próprios dos países ribeirinhos do mar interior [Mediterrâneo], a que o ligam afinidades flagrantes e profundas” (*Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico*, Lisboa, 1963), dualidade esta da geografia portuguesa bem patente na afirmação de Pequito Rebelo “Portugal é mediterrâneo por natureza e atlântico por posição” (*A Terra Portuguesa*, Lisboa, 1929).

Não estando em contacto direto com o Mar Mediterrâneo, como se viu, a verdade é que produz todos os ingredientes da chamada dieta mediterrânica e, portanto, para o efeito, pode ser con-



siderado como país de tradições alimentares mediterrânicas, possuindo afinidades intrínsecas com a cultura e sabores das regiões da bacia do mediterrâneo.

No contexto da agricultura, e sobretudo devido à influência das ocupações romana e árabe, Portugal desenvolveu o cultivo da vinha, da oliveira, das árvores de fruto e dos cereais. A criação de gado miúdo (ovino, caprino e suíno) acompanhou esse predomínio.

Portugal é hoje o 7º país exportador, 10º produtor e 12º consumidor mundial de vinho, com uma produção média anual de 7 milhões hectolitros e uma superfície de vinha de cerca de 270 000 ha.

No que se refere ao azeite, Portugal detém uma superfície de olival de cerca de 360 000 ha, distribuída por todo o território, sendo de registar o seu posicionamento a nível mundial na produção de azeite (8º lugar), com cerca de 40 000 t. Os investimentos em curso em novas plantações (cerca de 30 000 ha), fazendo uso de novas tecnologias de produção, deverão duplicar a capacidade de produção actual. Portugal exporta cerca de 20 000 t de azeite e detém uma capitação de consumo/ano entre 6 a 7 kg, o que o aproxima dos níveis de consumo típicos dos países mediterrânicos.

A produção de azeitona para consumo apresenta-se também com importância, com uma superfície de cultivo de cerca de 11 000 ha e uma produção a rondar as 12 000 t.

Não sendo detentores de grandes produções unitárias de cereais, nomeadamente trigo, cevada e aveia, estes desempenham um papel basilar na alimentação dos portugueses, especialmente o trigo por via do consumo de pão.

Os consumos *per capita* de leguminosas são em Portugal particularmente elevados. A sua produção atinge valores expressivos atendendo à dimensão do país (2 649 toneladas em 2009).



No que diz respeito aos frutos secos, a capitação de consumo é também elevada e variada, com particular destaque para a amêndoa, pinhão, alfarroba e nozes, entre outros. Em 2009 foram produzidas 40 000 toneladas de frutos secos.

Ao nível das pescas e graças à sua costa atlântica, Portugal assume-se como um produtor médio ao nível dos produtos de pesca, sendo todavia, de destacar que a nível mundial, Portugal apresenta o 3º maior consumo *per capita* (57 kg/pessoa/ano), só ultrapassado pela Islândia e pelo Japão. De referir que na União Europeia o consumo médio destes produtos é de 21 kg/pessoa/ano.

A influência mediterrânica não se faz sentir de forma uniforme ao longo do território, constituindo o Algarve, claramente, a mais mediterrânica das regiões portuguesas.

As práticas alimentares tradicionais da região identificam-se de forma considerável com as características da alimentação mediterrânica, como se encontra bem documentado na recente publicação *Dieta Mediterrânica Algarvia* (Globalgarve e Algarve Rural, s/d).

Por tais motivos e por que se torna necessário indicar um ‘ponto focal’ para ancorar a candidatura, optou-se por este espaço geográfico e dentro dele a escolha recaiu na cidade de Tavira.

Embora o Algarve constitua uma região homogénea do ponto de vista climático, é notória a diversidade que podemos encontrar no seu espaço geográfico. O Litoral contrasta muito nitidamente com a Serra, a qual é como que o prolongamento do Alentejo, até na sua gastronomia – açordas, migas, cozidos com carne de porco, uso de ervas aromáticas. Mas talvez o mais surpreendente seja o Barrocal, estreita fímbria de terreno encravado entre aquelas duas regiões, de características rurais bem marcadas – solos calcários, pequena agricultura de sequeiro (pomares, olival e legumes), que se vai refletir na sua gastronomia típica – griseus, fava, chicharos,



arjамolhos e batata doce. Apenas três concelhos manifestam esta diversidade bem presente – Loulé, Silves e Tavira. De entre eles Tavira é o que mantém o *hinterland* melhor preservado, continuando a ter uma ligação muito forte ao mar.

Acresce que Tavira tem sabido, ao longo dos anos, preservar o seu património gastronómico, promovendo-o de forma intensa e genuína. Servem de exemplo as iniciativas a seguir elencadas e que têm lugar no território do concelho, algumas delas contando já com diversas edições realizadas:

- Festival de Gastronomia do Mar (2002 a 2011)
- Festival de Gastronomia Serrana (2004 a 2011)
- Festival das Ostras e outros Mariscos (2009 e 2010)
- Festival dos Petiscos (2006 e 2007)
- Festa da Gastronomia e das Receitas Típicas das Aldeias Típicas do Algarve (2005)
- O Polvo é bom Assim e Assado – Santa Luzia (2003)
- Concurso de Gastronomia do Mar (1998 a 2003).

A Dieta Mediterrânica tem-se vindo a afirmar como um veículo de posicionamento competitivo da economia que ultrapassa o subsector agro-alimentar, constituindo ao mesmo tempo um elemento agregador dos interesses de vários sectores – turismo, comércio, restauração e cultura – em torno do agro-alimentar produzido em Portugal. Um excelente exemplo constitui o facto do Plano Estratégico Nacional de Turismo eleger a gastronomia e os vinhos como produtos estratégicos para promover o desenvolvimento sustentável do turismo em Portugal. Surgem, assim, estratégias selectivas e integradas de internacionalização das empresas, abrindo canais privilegiados e directos com a procura internacional apostando em alimentos seguros, saudáveis e amigos do ambiente. O conceito da



dieta mediterrânica é certamente importante para a construção de uma imagem portuguesa no mercado internacional e para penetração dos alimentos produzidos em Portugal nesses mercados.

A Dieta Mediterrânica pode ser uma poderosa ferramenta de acesso a novos mercados para os produtos que a compõem, como por exemplo o vinho, o peixe ou o azeite, entre outros. O azeite, em torno do qual se elaboram a maior parte dos pratos do regime mediterrânico, é hoje reconhecidamente um valioso substituto de outras gorduras, nomeadamente as gorduras saturadas e as hidrogenadas. Os mercados mundiais de azeite têm conhecido um acentuado crescimento. Por outro lado, a valorização da dieta mediterrânica a nível nacional tem a vantagem de chamar a atenção para o consumo de produtos locais – mais saudáveis que os hábitos alimentares importados, contrariando assim o peso que as importações de produtos agro-alimentares têm na balança comercial de pagamentos.

A salvaguarda da Dieta Mediterrânica é, pois, de grande interesse para a promoção no exterior de uma imagem portuguesa de elevados padrões de desenvolvimento sustentável, associando a produção de alimentos de elevada qualidade intrínseca, obtidos com preservação dos recursos naturais, à defesa de um prestigiado património cultural e gastronómico nacional com impacto na melhoria do capital de saúde da população.

Portugal é, pois, um país com características mediterrâneas que apoia uma candidatura da inscrição da **Dieta Mediterrânica na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO**.



DIETA MEDITERRÂNICA - UMA OPORTUNIDADE PARA PORTUGAL

A Dieta Mediterrânica foi inscrita a 4 de Dezembro de 2013 na lista do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO. Tratou-se de uma candidatura e um processo totalmente novos, que substituiu e alargou a candidatura de 2010 da iniciativa de Espanha, Itália, Grécia e Marrocos.

A decisão, que agora abrangeu Portugal e a sua comunidade representativa Tavira, mas também a Croácia/Hvar e Brac, Chipre/Agros, Espanha/Soria, Grécia/Koroni, Itália/Cilento e Marrocos/Chefchaouen, foi tomada em Baku, capital do Azerbaijão, na 8ª Sessão do Comité Intergovernamental para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial, a mais participada de sempre (contou com 116 Estados presentes) e que coincidiu com o 10º aniversário da Convenção da UNESCO.

Esta Candidatura envolveu trabalho técnico para os 7 Estados/comunidades realizado durante dois anos e meio pela autarquia de Tavira, contou com o acompanhamento de uma Comissão Nacional constituída por Ministérios, instituições públicas e privadas.

Portugal é um País mediterrânico pelo clima, produções e pela sua cultura. “Dieta” tem origem no termo grego “daíata”, significa estilo de vida, um modelo cultural milenar, transmitido de geração em geração, que integra formas particulares de relacionamento colectivo, consumo de recursos alimentares locais de acordo com as épocas do ano, processos e técnicas de extracção e produção, festividades, rituais simbólicos e expressões artísticas associadas.

O pão e os cereais, o azeite e o vinho marcam as paisagens culturais mediterrânicas e integram os rituais das três religiões mono-



teístas nascidas nesta região. As cidades de cultura mediterrânica manifestam uma vida social intensa nas praças e zonas portuárias, mercados e bairros.

A “dieta mediterrânica” não é apenas um regime alimentar, é uma forma de ver, pensar e agir que influenciou o planeta. São culturas de partilha, de entreaajuda e proximidade que caracterizam o modo de viver.

Como sistema nutricional, considerado de excelência pela OMS, foi descoberto pelo fisiólogo norte-americano Ancel Keys (1903 - 2003), que verificou no “Estudo dos 7 Países” a existência de menor incidência de doenças cardiovasculares e coronárias na região mediterrânica em relação a outras regiões do mundo. A investigação subsequente conduziu a importantes conclusões, nomeadamente a correlação entre este modelo cultural e as características da alimentação com bons níveis qualitativos de saúde física e mental comunitária.

O consumo de produtos frescos, o uso do azeite como gordura alimentar, a utilização de ervas aromáticas e frutos secos, o vinho consumido com moderação, a esporádica utilização da carne são alguns dos factores explicativos dos bons níveis de saúde. Mas destes não podem ser secundarizadas formas de convívio colectivo, escasso “stress”, sociabilidades e convivialidades.

Nesta reunião da UNESCO foi destacada por diversos Estados a relação entre a proteção do Património Cultural Imaterial e a sustentabilidade dos territórios, nomeadamente a necessidade da urgente proteção da diversidade cultural do mundo.

Com esta inscrição Portugal assume particulares responsabilidades na defesa das culturas locais, a obrigação de realizar inventários e de participar no Plano de Salvaguarda com os outros Estados e comunidades representativas.



A inscrição cria boas oportunidades para um maior dinamismo na proteção e divulgação dos produtos tradicionais, espécies autóctones e paisagens culturais, para a promoção de estilos de vida saudável e turismo cultural.

As culturas mediterrânicas celebram a vida como acto de partilha e festa.







APOSTA NUMA AGRICULTURA SUSTENTÁVEL AO SERVIÇO DUMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O título encerra uma complexa tarefa, porquanto o modelo de agricultura sustentável não se encontra muito avançado entre nós.

A agricultura sustentável (Barros, 2011) é uma declinação do conceito de desenvolvimento sustentável, que remonta a 1987 e que é um modo de desenvolvimento que procura conciliar o progresso económico-social e a preservação do ambiente, considerado este como património a transmitir às gerações futuras. Ou seja, é um tipo de desenvolvimento que enfrenta dois grandes desafios, a saber: (i) o uso sensato dos recursos naturais aliado a um progresso técnico orientado para o bem-estar e (ii) o respeito pelo princípio da equidade intergeracional.

Nestes termos, para que um sistema de produção alimentar seja sustentável, torna-se necessário que a oferta permita a todas as classes da população serem bem alimentadas, que os impactos ecológicos da alimentação sejam reduzidos, que o futuro da agricultura esteja salvaguardado e que uma economia verde à volta da oferta alimentar ocupe um lugar adequado.

Ora, nenhum destes objetivos foi ainda atingido nas sociedades ocidentais. Pelo contrário, a prática agrícola dominante, na procura de ganhos de produtividade, vem-se caracterizando por uma significativa poluição dos aquíferos, por uma redução apreciável da biodiversidade, pelo crescente desequilíbrio dos ecossistemas naturais e por gerar quantidades massivas de gases com efeito de estufa.



Reverter esta situação, melhorando o potencial alimentar do planeta constitui, por conseguinte, um desígnio societal, para o que importará melhorar a fertilidade dos solos, limitar a impermeabilização da superfície agrícola e cessar a destruição das florestas.

Em simultâneo uma mudança de paradigma nutricional deverá inspirar as políticas públicas, numa perspectiva de redução da despesa pública com a saúde, pela via da promoção de uma nutrição preventiva.

Um contributo para a resolução da situação descrita passa pelo reforço do papel da agricultura no envolvimento na luta contra o aquecimento climático, promovendo-se o desenvolvimento de uma agroecologia capaz de reforçar as atividades de fotossíntese, de conseguir um crescimento generalizado da matéria orgânica dos solos, de associar melhor as culturas e os rebanhos e de reduzir os *inputs* químicos.

O peso orçamental da alimentação nas despesas familiares não tem parado de se reduzir em detrimento de outros consumos de massa (INE). Com efeito, de cerca de 30% nos finais dos anos oitenta do século passado, atualmente cifra-se em 13,3%. Peritos internacionais chamam a atenção para o facto de que importará manter este tipo de despesas em torno dos 15 a 20%, por forma a estabilizar as despesas com a saúde.

Para podermos atingir um padrão de alimentação saudável importa então organizar a produção alimentar em função de uma nutrição preventiva, pela utilização de uma larga gama de produtos vegetais naturais (cereais, frutas e legumes e leguminosas secas), complementada com consumos moderados de produtos animais e óleos vegetais. A exploração adequada da diversidade da qualidade nutricional dos referidos alimentos resultará na composição de centenas ou milhares de receitas.



Infelizmente acabou de se proceder a mais uma reforma da PAC (Política Agrícola Comum), em que este grande desígnio de adaptar as produções agrícolas às necessidades nutricionais humanas não esteve no centro das preocupações.

Com efeito, constituindo a melhoria da disponibilidade de frutos e legumes uma missão maior que a sociedade deverá esperar dos seus agricultores, a PAC tem contribuído para que os nossos campos estejam cada vez mais ocupados com prados e pastagens permanentes ou grandes culturas para a alimentação animal e cada vez menos com terra arável e culturas permanentes. O caso português inscreve-se nesta tendência, com a agravante do crescimento da área de pastagens permanentes se basear na expansão de pastagens pobres, que dão contributos insignificantes para a produção forrageira e para a proteção e valorização do ambiente e da biodiversidade. Ou seja, em termos de ocupação e uso do solo, o perímetro territorial da agricultura convencional das grandes culturas e dos sistemas que lhe têm vindo a suceder por degradação/extensificação tem vindo a aumentar, ao invés de ser limitado para dar lugar a modelos alternativos de exploração com vocação alimentar.

Importa, pois, ter uma outra ambição e pôr a política ao seu serviço, designadamente pelo apoio a modos de produção biológico, de proteção e produção integradas, sementeira direta, de fileiras nutricionais produtoras de alimentos funcionais naturalmente ricos em ómega 3.

É um facto que muitas das alternativas defendidas passarão por mudanças nos comportamentos dos consumidores. Mas também é verdade que terá que haver forte vontade política para os sensibilizar.

Em termos concretos, se se pretende privilegiar sistemas alimentares com impacto positivo na saúde e na pegada ecológica, de



acordo com uma preocupação de desenvolvimento sustentável, deveremos desejar que os consumidores adotem padrões alimentares naturais, mais vegetarianos, limitando o consumo de produtos transformados, procurando produções de proximidade e de estação e fazendo uma cozinha simples.

É certo que nos encontramos numa fase de transição alimentar, caracterizada por fortes alterações energéticas. Em média consumimos cerca de 750 calorias a mais por dia, substituímos alimentos ricos em amido por alimentos ricos na dupla infernal açúcar-matéria gorda, continuamos a adicionar generosamente sal e outros aditivos. Aqui chegados temos duas opções: ou seguimos nesta trajetória, com todas as doenças civilizacionais a ela associadas e de todos bem conhecidas, ou revertemos a situação.

A favor da reversão e, portanto, da adoção de comportamentos alimentares saudáveis, encontra-se reunido um conjunto de condições para se poder construir uma oferta alimentar segura: dispõe-se, como nunca, de recomendações nutricionais de alta qualidade e fiabilidade e conhece-se a natureza e a bondade de regimes tradicionais.

A este último respeito, foi recentemente reconhecida a Dieta Mediterrânica (DM) como Património Cultural Imaterial da Humanidade, facto que cria uma oportunidade única para contribuir para a resolução de muitas das questões elencadas ao longo do texto.

À luz dos grandes princípios que caracterizam a DM (Barros, 2013) ganhamos todos em observar uma maior sobriedade energética. O consumo médio diário atual por português ultrapassa as 3 800 calorias (INE). É caso para dizer ‘não havia necessidade’... Aliás, uma das chaves da prevenção é, segundo especialistas, não colocar o organismo em luta contra o excesso de energia.



Um outro ponto fraco diagnosticado frequentemente liga-se com a extrema pobreza em micronutrientes em relação ao seu conteúdo energético dos alimentos transformados.

A qualificação da DM como PCIH constitui também uma oportunidade para voltar a agricultura para a produção de outras culturas, como é o caso das leguminosas secas, em queda acentuada de consumo e mesmo este feito, no essencial, a partir de importações.



Bibliografia

- AAVV, *Mediterra. La Diète Méditerranéenne pour un Développement Régional Durable*, CIHEAM, 2012
- BARROS, Vitor, *Agricultura e Desenvolvimento Rural Sustentáveis: Políticas públicas e sua aplicação no caso da Companhia das Lezírias*, in Agrorural. Contributos Científicos, INRB e INCM, 2011, p. 480-492
- BARROS, Vitor (Coordenador), *Dieta Mediterrânica. Um Património Civilizacional Partilhado*, 2013, 22 p.
- INE, *Inquéritos às Receitas e Despesas Familiares*, (vários anos)
- INE, *Estatísticas Agrícolas*, (Balanças Alimentares)
- Museu Municipal de Tavira, *Dieta Mediterrânica. Património Cultural Milenar*, CMTavira, 2013, 81 p.

