

A **Dieta Mediterrânica**, como modelo alimentar e estilo de vida contribui para a qualidade de vida e para uma alimentação sustentável. Constitui um elemento essencial na identidade e tradição de vários países da Bacia do Mediterrâneo, que deve ser preservado e valorizado.

Importa assegurar a adoção da **Dieta Mediterrânica** pelas gerações jovens e futuras, através da transmissão de conhecimento, costumes e rotinas baseadas nesta dieta, bem como pela criação de condições que favoreçam o acesso a este modelo alimentar, independentemente do contexto geográfico, social e financeiro. Importa destacar o papel fundamental que a produção agrícola nacional poderá desempenhar no favorecimento da acessibilidade aos produtos alimentares abrangidos na **Dieta Mediterrânica**.



Associação dos Jovens Agricultores de Portugal

Rua D. Pedro V, 108 - 2º  
1269 - 128 Lisboa  
Tel: 213 244 970  
ajap@ajap.pt  
www.ajap.pt

Saiba mais:  
[dietamediterranea.ajap.pt](http://dietamediterranea.ajap.pt)



**Dieta Mediterrânica / Saúde e Bem-Estar**

**Agricultura Sustentável**  
**Alimentação Equilibrada e Sustentável**

Cofinanciado por:



## DIETA MEDITERRÂNICA / SAÚDE E BEM-ESTAR

A **Dieta Mediterrânea** (DM) é amplamente classificada como um modelo de alimentação saudável, promovendo o consumo de alimentos frescos e minimamente processados, com ênfase em alimentos à base de vegetais. Além disso, é desencorajado o consumo excessivo de alimentos processados, açúcar, gorduras saturadas e alimentos de origem animal ricos em gordura, como carne vermelha.

### Alimentos

A **Dieta Mediterrânea** é um dos padrões alimentares mais saudáveis devido à combinação de alimentos ricos em nutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios. Existe um efeito protetor destes nutrientes nas células que evitam danos no ADN, estimulam a proliferação celular, promovem angiogênese e evitam inflamações e metástases.

Estudos demonstram evidência forte e consistente para relacionar a DM tradicional com melhores resultados de saúde cardiovascular, incluindo reduções clinicamente significativas nas taxas de doença cardíaca coronária, acidente vascular cerebral isquêmico e doença cardiovascular total.

### Estilo de Vida

As várias combinações e *nuances* verificadas nos padrões mediterrânicos promovem um bom funcionamento metabólico e melhoria do estado de saúde. Alguns investigadores refletem sobre a importância da abordagem holística na questão da alimentação saudável. Argumentando que a diversidade e complexidade das variantes do **estilo de vida mediterrânico** podem ser, em si, responsáveis pelas constatações estatísticas de menor grau de doenças cardiovasculares, obesidade e outras doenças crônicas.

### Prevenção de Doenças

As doenças mais prevalentes do nosso tempo são as doenças não transmissíveis, incluindo obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Estes casos de doenças têm em comum um distúrbio inflamatório, com funções imunológicas prejudiciais frequentemente causadas, ou acompanhadas, por alterações na microbiota intestinal. Essas doenças multifatoriais também têm como causa comum a má nutrição. Nesse contexto, a dieta é o maior fator modulador do sistema imunológico-microbiota. Por estas razões tem vindo a surgir maior interesse na área da nutrição de precisão como forma de tratamento e prevenção.

### Bem-Estar

O convívio “à mesa” é um elemento fundamental da **Dieta Mediterrânea**, característico nos países mediterrânicos, acontecendo de forma muito natural durante as refeições. Estes momentos sociais, durante a refeição, estão associados a vários benefícios para a saúde, contribuindo para a melhoria do bem-estar e para a **frugalidade** durante a refeição.

A **frugalidade** consiste no consumo alimentar moderado, que possui um papel de elevada importância na saúde individual. Este conceito pode ser aplicado em diversos aspetos e hábitos do dia-a-dia, tais como, cozinhar em casa, confeccionar refeições equilibradas, evitar gastos desnecessários relacionados com a alimentação, promover o convívio durante as refeições e ingerir a quantidade ideal de alimentos em cada refeição, de forma a suprimir as necessidades energéticas e nutricionais individuais.

