

A Dieta Mediterrânica Hoje: Salvaguarda e Desafios Futuros¹

Maria Adosinda de Almeida Henriques
Socióloga

Há muito que a temática da alimentação é central quando se fala de saúde.

No entanto o Ministério da Agricultura começou por tratar esta temática da alimentação do ponto de vista do abastecimento da população e, sobretudo depois da adesão europeia, do controle da qualidade dos produtos, dando especial atenção à prevenção e controle das infrações, à certificação de qualidade dos produtos e à regulamentação e promoção dessa qualidade, mas não a abordou (alimentação) de forma holística, como nos revelam algumas das competências dos organismos que foram tutelando estas matérias. Só nos últimos anos passou a incorporar nas suas políticas medidas no sentido do aumento da agricultura biológica e, mais recentemente, percebem-se preocupações relacionadas com a sustentabilidade da agricultura, a preservação do ambiente e a justiça alimentar, embora a maioria dos apoios se continuem a dirigir para a agricultura de tipo intensivo.

Para a consciência que tem vindo a surgir da emergência de um novo paradigma, assente cada vez mais numa agricultura sustentável e amiga do ambiente, muito contribuiu a importância que tem assumido neste debate a Dieta Mediterrânica (DM), tradicional entre nós, sobretudo no sul e centro interior do país.

Há muito que é sabido e, ultimamente, bastante falado, que as características da DM e o modo de vida convivial a ela associado a colocam como um dos regimes alimentares mais saudáveis do mundo e perfeitamente alinhado com o modelo de desenvolvimento sustentável que se deseja. Isso deve-se, sobretudo, ao facto de ela proporcionar um consumo abundante, diversificado e sazonal de alimentos de origem vegetal (principalmente cereais, frutas e legumes), pouco ou nada processados, a par de um consumo frugal de alimentos de origem animal (preferindo o consumo de aves ou de outros animais de pequeno porte) e de um consumo de gorduras saudáveis como o azeite. Há, aliás, já quem resuma esta necessidade de alteração de hábitos alimentares com a expressão “usar mais garfos do que facas”.

Dispensamo-nos, aqui, de desenvolver estas características, que vieram a traduzir-se nos 10 princípios da DM, porque temos na mesa especialistas nesta matéria e que já abordaram, mais detalhadamente, estas questões.

Vou, assim, deter-me sobre os problemas e, sobretudo, os desafios que, do meu ponto de vista, se colocam hoje à salvaguarda e valorização desta importante dieta: DM.

Passarei assim a referir, em síntese, a forma como abordamos a questão da DM, enquanto recurso de que dispomos e que precisa de ser revalorizado para assegurar a qualidade e a segurança dos alimentos que consumimos. É que e apesar de a DM estar na base da nossa dieta tradicional, ela tem sofrido nas últimas décadas (simplificando muito, desde a adesão europeia)

¹ Comunicação apresentada ao Seminário “A Engenharia e a Saúde – Dieta Mediterrânica, Metas para um Desenvolvimento Sustentável”, Colégio Regional de Engenharia Agronómica, Região Centro da Ordem dos Engenheiros. Coimbra, 30 de junho de 2022.

um processo de descaracterização e abandono perante a introdução de produtos que nos eram estranhos e vieram alterar os gostos e os hábitos alimentares dos portugueses. Foi, exatamente, a constatação de que estas alterações estavam a ameaçar não só a dieta mediterrânica, mas também a segurança alimentar em geral que levou ao reconhecimento da dieta mediterrânica pela OMS como padrão alimentar de grande qualidade e pela UNESCO, em 2013, como Património Cultural e Imaterial da Humanidade (Viñas et al., 2009), tal como pudemos ouvir detalhadamente por um dos protagonistas da nossa candidatura. Relativamente à segurança alimentar, a FAO recomendou em 2015 o desenvolvimento, às diferentes escalas, de políticas de segurança alimentar capazes de proteger e promover a saúde e de reduzir o risco das doenças de origem alimentar, garantindo assim a satisfação das necessidades alimentares de cada pessoa (FAO, 2015).

Apesar deste reconhecimento e destas orientações, são de vária ordem as dificuldades que levaram à descaracterização e abandono da Dieta Mediterrânica.

Estas dificuldades prendem-se, sobretudo, com três grandes questões

1. *Mudanças nos estilos de vida e nos hábitos alimentares*
2. *Mudanças na economia dos produtos agrícolas com efeitos no consumo de alimentos*
3. *Regulação e políticas de proteção e valorização*

De facto, as transformações porque passaram as sociedades modernas, influenciaram o modo como se foi encarando a questão alimentar e o modo de confeção e fruição dos alimentos.

Apesar de ser considerado um modelo alimentar da maior importância para a nossa saúde e de estar neste momento no centro da atenção de investigadores (Rede de Investigação de Instituições de Ensino Superior – RIESDM), políticos e demais responsáveis por estas áreas, no caso do Ministério da Agricultura, integrou em novembro de 2014 um Grupo de Acompanhamento – GADM, criado para a salvaguarda e promoção da DM, que terminou os trabalhos em 2017 e concluiu com a criação, no ano a seguir, do Centro de Competências da Dieta Mediterrânica – CCDM – assinado em 19 de julho de 1918). Apesar disso, a dieta mediterrânica enfrenta dificuldades de diversa ordem que estão a reduzir o seu peso nas sociedades onde sempre dominou e a dificultar a sua difusão, como aliás se pretende e foi definido na Agenda de Inovação para a Agricultura 20|30, a *Terra Futura* (objetivo é aumentar em 20% o nível de adesão). Daí o desafio enorme para a preservar e expandir.

1. *Mudanças nos estilos de vida e nos hábitos alimentares*

Mudanças no estilo de vida, a globalização alimentar e fatores económicos e socioculturais conduziram a uma mudança de hábitos alimentares para “dietas mercadorizadas” e/ou fast-food rapidamente assimiladas pela população mais jovem e urbanizada desvinculadas das dimensões ecológica, cultural, social e económica da dieta mediterrânica.

A disponibilização de refeições rápidas (fast-food), embora de qualidade inferior, beneficiou também muito do ritmo de vida apressado dos consumidores urbanos que deixa pouco tempo para saborear uma refeição, precisamente um atributo cultural da dieta mediterrânica.

2. Mudanças na economia dos produtos agrícolas com efeitos no consumo de alimentos

Estas mudanças relacionam-se, desde logo, com a expansão de uma agricultura intensiva² intimamente associada à indústria de processamento de alimentos e ao fornecimento das grandes superfícies de comercialização.

É preciso ter a consciência de que o modelo agroindustrial, que tem concentrado a maior parte dos apoios da UE, não só discrimina negativamente os pequenos produtores em favor dos que asseguram a oferta de grandes quantidades e maior homogeneidade dos produtos, como os enfraquece ao oferecer ao consumidor produtos agrícolas de menor qualidade a preços muito baixos, contribuindo assim para o abandono agrícola e rural dos territórios.

Por outro lado, assiste-se a uma crescente perda de conhecimento sobre a produção de espécies locais em favor de um reduzido número de espécies e variedades não nativas, importadas, o que veio afetar os sistemas tradicionais de produção de alimentos e a biodiversidade em toda a área do Mediterrâneo (Capone e Dernini, 2019)

A oferta de produtos variados e a baixo preço atrai os consumidores que “permanecem amplamente desinformados sobre os benefícios para a saúde (fonte de proteína, de fibra e amido, com efeito protetor nas doenças cardiovasculares, na diabetes, na obesidade e no cancro do colon) e para o ambiente (fixação de nitrogénio) de incluir produtos saudáveis e diversificados da dieta mediterrânica nas suas refeições.

Comprar alimentos da dieta mediterrânica e preparar as refeições leva mais tempo do que aquecer alimentos pre-preparados ou recorrer ao fast-food. Os restaurantes e estabelecimentos de take-away têm integrado facilmente estes alimentos menos saudáveis pelo seu custo mais baixo, contribuindo assim para generalizar o seu consumo e reformular os próprios gostos dos consumidores. Embora que, ultimamente, já muitos restaurantes com comida dita tradicional tenham adotado esta modalidade de take-away (sobretudo em virtude da pandemia que atravessamos).

3. Desafios Futuros: Regulação e políticas de salvaguarda e valorização

Apesar de todas estas ameaças, bastante já foi feito no sentido da salvaguarda da DM. Desde logo, como já foi dito, o facto de ter sido reconhecida pela UNESCO Património Cultural e Imaterial da Humanidade, o que lhe deu uma enorme visibilidade. Sobretudo a partir daí e nos últimos anos muito tem sido feito ao nível de algumas autarquias e em articulação com a comunidade escolar. Aliás o Ministério da Educação, através do Despacho n.º 8127/2021, que *estabelece as normas a ter em conta na elaboração das ementas e na venda de géneros*

² Segundo Pedro Monteiro, o setor da horto fruticultura é um dos que está a ser cada vez mais dominado pelo setor empresarial. “Se é certo que o setor agrícola algarvio tem vindo a sofrer nos últimos anos uma forte reestruturação – com abandono de áreas e explorações que não conseguiram sobreviver a um mercado cada vez mais global e liberalizado – e uma clara aposta numa horto fruticultura de cariz empresarial e cada vez mais exportadora, onde predomina uma intensificação dominada pela precisão, não é menos verdade que essas formas de agricultura tidas como menos competitivas, dos sistemas agrários tradicionais, da pequena agricultura familiar ou de pequena escala, continuam a ser fundamentais para a ocupação harmoniosa do território, com um papel relevante não só social mas também ambiental, de conservação e humanização da paisagem” (Monteiro, 2020).

alimentícios nos bufetes e nas máquinas de venda automática nos estabelecimentos de educação e de ensino da rede pública do Ministério da Educação, estabelece no Capítulo IV, artigo 9º, ponto 3, que “as ementas e a composição das refeições devem contemplar os princípios da dieta mediterrânica”. Esta orientação está a ser seguida por inúmeras escolas e, inclusivamente a Área Metropolitana de Lisboa “fez um compromisso com 29 entidades para seguirem um caminho de transição alimentar, num território que tem uma “forte dependência” de abastecimento externo. Até 2030, 15% dos alimentos devem ser produzidos de forma sustentável.

É, pelo menos, esta a visão da *Foodlink*, a “rede para a transição alimentar” da Grande Lisboa e que foi oficialmente apresentada este mês. Por agora, várias entidades, públicas e privadas, comprometeram-se a assumir uma série de princípios para atingir este desígnio: adotar práticas sustentáveis na gestão do solo, água, biodiversidade e energia, promover a economia circular, “atenta à adaptação climática, à criação de emprego, à promoção da saúde e do bem-estar”, e salvaguardar a dieta mediterrânica”³.

Neste sentido, o Ministério da Agricultura, agora Ministério da Agricultura e Alimentação), para além da criação do CCDM, que já referi, no âmbito da Direção Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural (DGADR), conjuntamente com as Direções Regionais de Agricultura e Pescas (DRAPC), desenvolveu um projeto (que agora terminou e que alguns tiveram oportunidade de conhecer através da apresentação das conclusões que foi feita já este ano, via on-line), *TerritorialMED Salva guarda e Valorização da Dieta Mediterrânica*, com o objetivo de “envolver os agentes dos vários setores e definição de estratégias para a disseminação do conceito de DM para o desenvolvimento dos territórios e caracterizar, promover, valorizar e disseminar os valores, os produtos e as manifestações materiais e imateriais da DM” e está, ainda, a desenvolver *Planos de Ação para definir Estratégias Regionais de Salva guarda e Valorização da DM* em cada uma das Regiões. No nosso caso, este Plano envolveu 34 entidades e cerca de 70 representantes da Região, num processo de trabalho interdisciplinar com estas diversas instituições e entidades da Região, para a elaboração de um *Plano de Valorização e Salva guarda da Dieta Mediterrânica para a Região Centro*.

Entre estas entidades, estão representadas as Instituições com responsabilidades institucionais e governamentais relacionadas com esta temática, para além da DRAPC, que dinamizou todo o processo, a Comissão de Coordenação da Região Centro a Administração Regional de Saúde do Centro a Direção Regional de Cultura do Centro, a Direção de Estabelecimentos de Ensino do Centro, o Turismo Centro de Portugal, Associações de Desenvolvimento Local da Região, a Associação de Pesca Artesanal do Centro a Escola Superior de Hotelaria de Coimbra, as Instituições de Ensino Superior da Região pertencentes à *Rede das Instituições de Ensino Superior para a Salva guarda da Dieta Mediterrânica*, algumas Comunidades Intermunicipais da área de intervenção da DRAPC e, ainda, algumas Autarquias que vinham já a colaborar nos diversos eventos que a DRAPC, com o apoio da Universidade do Algarve, promoveu.

Se pensarmos que todas as DRAP, estão a desenvolver processos idênticos, podemos dizer que não é despendendo o trabalho que se tem vindo a desenvolver no sentido da informação e mobilização das comunidades e sociedade civil.

Também outras associações, como por ex. a In Loco, no Algarve, têm desempenhado um papel fundamental, dinamizando e desenvolvendo uma série de iniciativas e projetos (como o Prato Certo, só para dar um ex.), produzindo material para utilização nas escolas e fazendo este

³ <https://www.publico.pt/2022/06/07/local/noticia/desafio-lancado-alimentar-lisboa-destruir-planeta-2009278>

trabalho em articulação com os pequenos produtores familiares da região. Inclusivamente algumas cooperativas agrícolas têm desenvolvido trabalho muito interessante em colaboração com os produtores locais, que poderá ser potenciado também para a sensibilização da DM. Isto porque, entre as políticas de qualidade da alimentação se incluem aquelas que regulam a qualidade dos alimentos tanto ao nível da produção agrícola, quanto ao nível da transformação, processamento industrial e comercialização dos alimentos.

No entanto e apesar de estarem a surgir, entre nós e nos vários países da região, programas de defesa e promoção da Dieta Mediterrânica, eles dificilmente configuram políticas consistentes sobretudo do ponto de vista agrícola.

De entre os instrumentos de ação estratégica destaca-se a Agenda de Inovação para a Agricultura 20|30, a *Terra Futura* cujo objetivo central é aumentar em 20% o nível de adesão à dieta mediterrânica, como já referi.

No entanto, desconhecem-se ainda os instrumentos de ação e o modo como eles procurarão reorientar os sistemas agrícolas e alimentares em favor de uma produção mais saudável e diversificada, (Avillez, 2020)⁴ e, ainda, uma articulação entre os objetivos do Estatuto do Agricultor Familiar e o apoio à produção de alimentos estruturantes da dieta alimentar como seria igualmente desejável, segundo Vitor Barros, num artigo deste mesmo número da revista (Barros, 2020).

É, também, necessário dar uma atenção especial à recuperação das técnicas de cultivo, processamento e conservação dos alimentos, cruzando saberes e inovando sempre no sentido de melhorar a sua sustentabilidade sem as descaracterizar.

A expansão do consumo de alimentos biológicos e da agricultura sustentável ou agro-ecológica, (frutos frescos e frutos secos, vegetais e legumes, fibras) é fundamental na medida em que se pode combinar virtuosamente com a Dieta Mediterrânica, desenvolvendo a produção local de alimentos de forma sustentável e segura (Lairon e Paoletti, 2019).

Outro desafio tem ainda a ver com a necessidade de políticas públicas claras de informação e orientação dos produtores e consumidores de modo a que as escolhas de uns e outros se determinem pelo reconhecimento mútuo da sua condição de agentes de fruição e defesa da Dieta Mediterrânica, designadamente em questões de preços e padrões de qualidade (Carrol, 2021).

Sobre isto, o contacto com os produtores, sobretudo os pequenos produtores familiares, mostra que estes sentem a necessidade de um serviço de **apoio e aconselhamento e de ações de formação adequadas**, relacionados com todos os aspetos que, na prática, possam **aumentar a adesão a formas de produção e comercialização sustentáveis**. Dentre esses vários aspetos, sublinharia:

- a importância do apoio à recolha e preservação de variedades tradicionais “esquecidas”;
- a ajuda técnica no planeamento da produção no sentido da diversificação das culturas, do aumento da capacidade de produção e também na transição da agricultura convencional para a agricultura sustentável;

⁴ Artigo publicado no 1º Nº da Revista do CCDM – *Paisagens Alimentares Mediterrânicas*, em que tivemos o gosto de participar na produção enquanto membro do Conselho Editorial.

- tornar mais simples e céleres os sistemas de certificação de qualidade dos produtos e da sua comercialização, sobretudo dirigidos aos pequenos produtores familiares, nomeadamente através de *Circuitos Curtos de Comercialização (CC)* e de *Sistemas Participativos de Garantia (SPG)*⁵, que configurem novas formas de organização e de governança.

Para além de políticas para promover a produção sustentável, tal como a que está na base da Dieta Mediterrânica, e para que ela se destine a um maior número de pessoas e não apenas a um pequeno setor mais informado e com maior capacidade de acesso a estes produtos são, também, necessárias políticas de apoio à logística, distribuição e digitalização, como apoio a novas formas de associação e cooperação que, entre nós, começaram a ser pensadas a propósito das Organizações Multiprodutos e outras experiências mais inovadoras que têm vindo a surgir em vários países, como por ex. em Espanha, onde têm trabalhado e promovido *novas formas de “institucionalidade” cooperativa de distribuição e comercialização* e que são “Los centros logísticos cooperativos de productores locales (*food hubs* ou centros alimentares) e os supermercados cooperativos (Canada et Ochoa, 2022).

Estes “centros logísticos cooperativos de productores locais (*food hubs* ou centros alimentares) e supermercados cooperativos, que estão a ser desenvolvidos, “son analizadas por la literatura especializada como modelos de innovación social, es decir, como nuevas fórmulas organizativas de pequeños agricultores, agroindustrias y distribuidores, que comparten finalidades colectivas de transformación social y transición ecológica (Berti y Mulligan, 2016; Cleveland et al., 2014; Manikas et al., 2019; Yacamán et al., 2020).

“Además, las experiencias agroecológicas y de alimentación sostenible emergentes suelen ser vulnerables a causa de su pequeño tamaño y su escasa capacidad de inversión, o bien por estar desarticuladas entre sí (González de Molina y López García, 2021). Ello nos indica que, para ser competitivas, e incluso para poder pervivir, requieren dos condiciones básicas: la acción colectiva y las políticas públicas de fomento, que no hacen sino remunerar los bienes públicos que se generan (servicios de los ecosistemas, rentas dignas para los productores...)” (idem).

Nota Conclusiva

Parece claro, portanto, como diz Mónica Truninger “que não é suficiente mudar apenas as preferências alimentares dos consumidores. É também fundamental alterar as práticas da indústria agroalimentar, a forma como se organizam e processam as compras públicas de

⁵ Segundo a definição proposta pela Federação Internacional de Movimentos de Agricultura Orgânica (IFOAM), os *Sistemas Participativos de Garantia (SPG)* são sistemas de garantia de qualidade que operam a nível local e visam certificar produtores com base na participação ativa dos consumidores e são construídos na confiança, nas redes sociais e na troca de conhecimento. Surgem em alternativa ao sistema de certificação de ‘terceiros’ e englobam todo o processo em que se enquadram as estruturas e procedimentos estabelecidos, ou seja, tanto a busca pela gestão sustentável dos recursos naturais, quanto a busca da equidade social e da participação “As características do SPG, permitem que este sistema de garantia seja particularmente adaptado a várias modalidades de venda direta, dadas as características de organização e funcionamento destas formas de comercialização. Deste modo, constituem uma alternativa ao Sistema de Certificação por Terceiros, ou um complemento deste enquanto reforço adicional de garantia e transparência” (Rodrigo, (2022). Disponível em [Sistema Participativo de Garantia - ADREPES](#)

alimentação (nos refeitórios escolares, hospitais, estabelecimentos prisionais), bem como, tornar mais coerente, integrado e consistente as políticas ambientais, de saúde, agrícolas e de comércio. A Dieta Mediterrânica pode capitalizar estes esforços de convergência de políticas para a saúde e o ambiente” (Truninger, 2021).

É, também, nesse sentido para que aponta a *Agenda de Inovação para a Agricultura 2020-2030* que acompanha importantes documentos da Comissão Europeia – *Pacto Europeu Ecológico; Estratégia do Prado ao Prato para um Sistema Alimentar Justo, Saudável e Respeitador do Ambiente e Estratégia da Biodiversidade da União Europeia para 2030* e, ainda, os princípios consignados no *Acordo de Paris* e nos *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)* das Nações Unidas.

Haja, agora, políticas públicas consistentes e mecanismos de apoio adequados no sentido da concretização destes objetivos á volta dos quais se tem vindo a geral um amplo consenso.

Bibliografia

Avillez, Francisco (2020) “Como responder aos atuais desafios de preservação e promoção do ambiente, de alimentação saudável e acessível e de sustentabilidade económica?”, *Paisagens Alimentares Mediterrânicas, Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica*, N.º 1. CCDM.

Barros, Vitor (2020) “A Dieta Mediterrânica e a Agricultura Familiar”, *Paisagens Alimentares Mediterrânicas, Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica*, N.º 1. CCDM.

Berti, G. y Mulligan, C. (2016): «Competitiveness of small farms and innovative food supply chains: The role of food hubs in creating sustainable regional and local food systems»; en *Sustainability*, 8, 616.

Canada et Ochoa (2021) “Innovación y alimentación sostenible. Políticas y modelos cooperativos de logística y comercialización”, in Eduardo Moyano Estrada (coord.) *La España Rural: Retos y Oportunidades de Futuro – Mediterráneo Económico* N.º 35. Cajamar.

Capone, R. e Dernini, S. (2019) *Estratégias para Sistemas Alimentares Mais Sustentáveis na Região Mediterrânica: Relatório Síntese*.

Carroll, C. (2021) “Pros and Cons of the Mediterranean Diet”. In *Verywell Fit* [disponível em <https://www.verywellfit.com/the-mediterranean-diet-pros-and-cons-4685664>, acedido em 25/3/2021.

González De Molina, M. y López-García, D. (2021): «Principles for designing agroecology-based local (territorial) Agri-food Systems: a critical revision»; en *Agroecology and Sustainable Food Systems*, 45(7); pp. 1050-1082.

Henriques, M. Adosinda (2021) “A Dieta Mediterrânica na Região Centro: contexto atual e desafios futuros” in *Revista da Associação Portuguesa de Horticultura* N.º 143, 24-26.

Monteiro, Pedro (2020) “A Dieta Mediterrânica enquanto oportunidade para a preservação das paisagens culturais do Algarve”, *Paisagens Alimentares Mediterrânicas, Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica*, N.º 1. CCDM.

Rodrigo, Isabel (2022) *Conceção e Estruturação de um Manual Técnico e Metodológico de Sistemas Participativos de Garantia a aplicar a Circuitos Curtos Agroalimentares, Documento elaborado no âmbito do Projeto “Sistema de Certificação Participativa dos Circuitos Curtos Agroalimentares (CCA)”* aprovado no âmbito da Ação 20.2 – Rede Rural Nacional – Área de Intervenção 3, da Medida 20 – Assistência Técnica do Programa de Desenvolvimento Rural 2014-2020. Disponível em [Sistema Participativo de Garantia - ADREPES](#)

Truninger, Mónica (2021) “Dieta Mediterrânica, Sustentabilidade Ambiental e Saúde”, *Dieta Mediterrânica: Um Estilo de Vida Saudável, Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica*, N.º 2. CCDM.

Viñas, R.; Ngo, J; Ribas-Barba, L.; Serra-Majem, L. (2009) “Food and Nutrition Policies in European Countries”; *Forum Nutr.*, vol 62: 202–22.