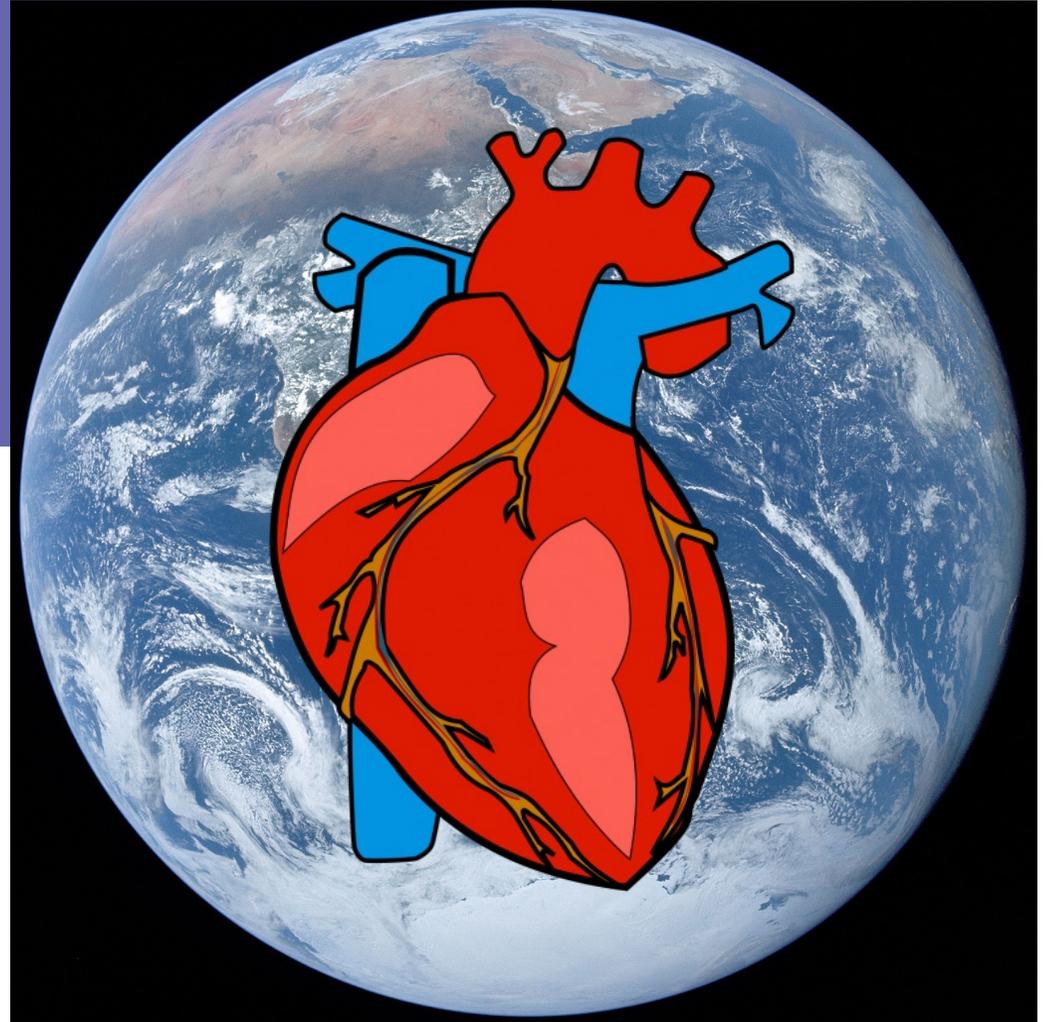


SUSTENTABILIDADE DA DIETA MEDITERRÂNICA: enquadramento histórico

VITOR BARROS

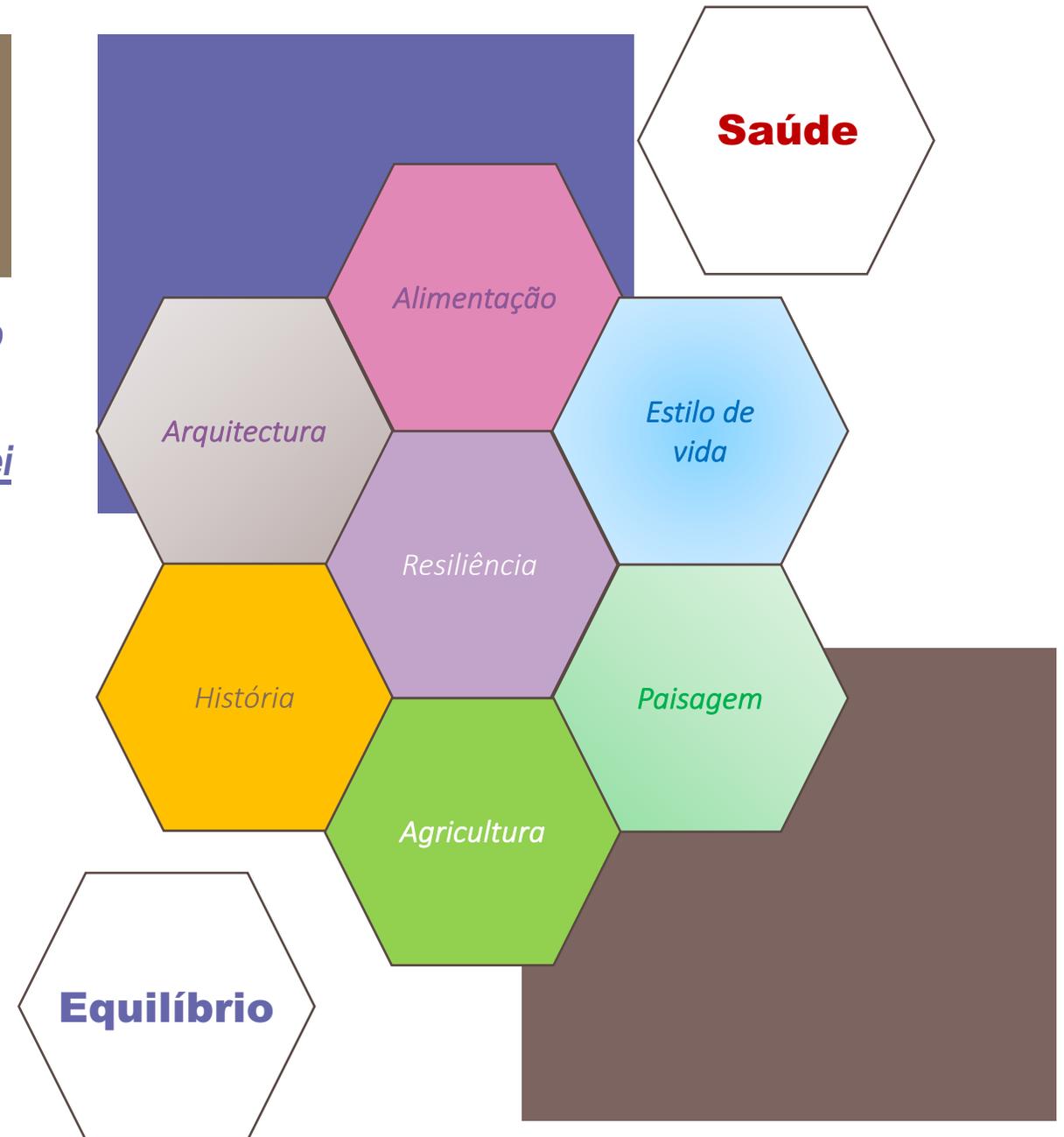
METAS PARA UM DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

30 DE JUNHO, 18 H,
SEDE DA ORDEM DOS ENGENHEIROS REGIÃO CENTRO,
COIMBRA



DIETA MEDITERRÂNICA, *enquadramento histórico*

- **Fundação Portuguesa de Cardiologia** alertou para o “momento fundador” - candidatura UNESCO de 4 países;
- Preparação da n/ candidatura desde Janeiro de 2011: coordenei a comissão integrando MA (INIAV, DRAPA Ig), MS/DGS, ME/TP, SEC/DGPC, MNE/CN-UNESCO, CCDRA Ig, CMTavira , FPC-MdMV, o IELT, Onutricionistas;
- Dossier entregue em 30/3/2012;
- Comunidade Emblemática – Tavira, Algarve (Litoral, Barrocal e Serra: diferentes paisagens, agricultura e gastronomia);
- Primeira grande dificuldade – custo da candidatura! (Dr Pedro Abreu) **Candidatura Transnacional**;
- a DM é **Património Cultural Imaterial da Humanidade (PCI)**, passando, desde 2013, a incluir Portugal, Croácia e Chipre, para além de Espanha, Itália, Grécia e Marrocos.



DIETA MEDITERRÂNICA, *enquadramento histórico*

- *Portugal, embora banhado pelo Atlântico tem forte caráter Mediterrânico (Orlando Ribeiro; Ário Azevedo), a partir do sec. XV – trocas de plantas;*
- *DM é uma **Obra de Arte Popular**;*
- ***Cozinha simples**: Pratos bem apaladados; Utilização de ervas e especiarias; pouco sal, **Azeite** como gordura de eleição;*

Prazeres dos sabores; Cor dos produtos; Aroma dos pratos.



DIETA MEDITERRÂNICA, *enquadramento histórico*

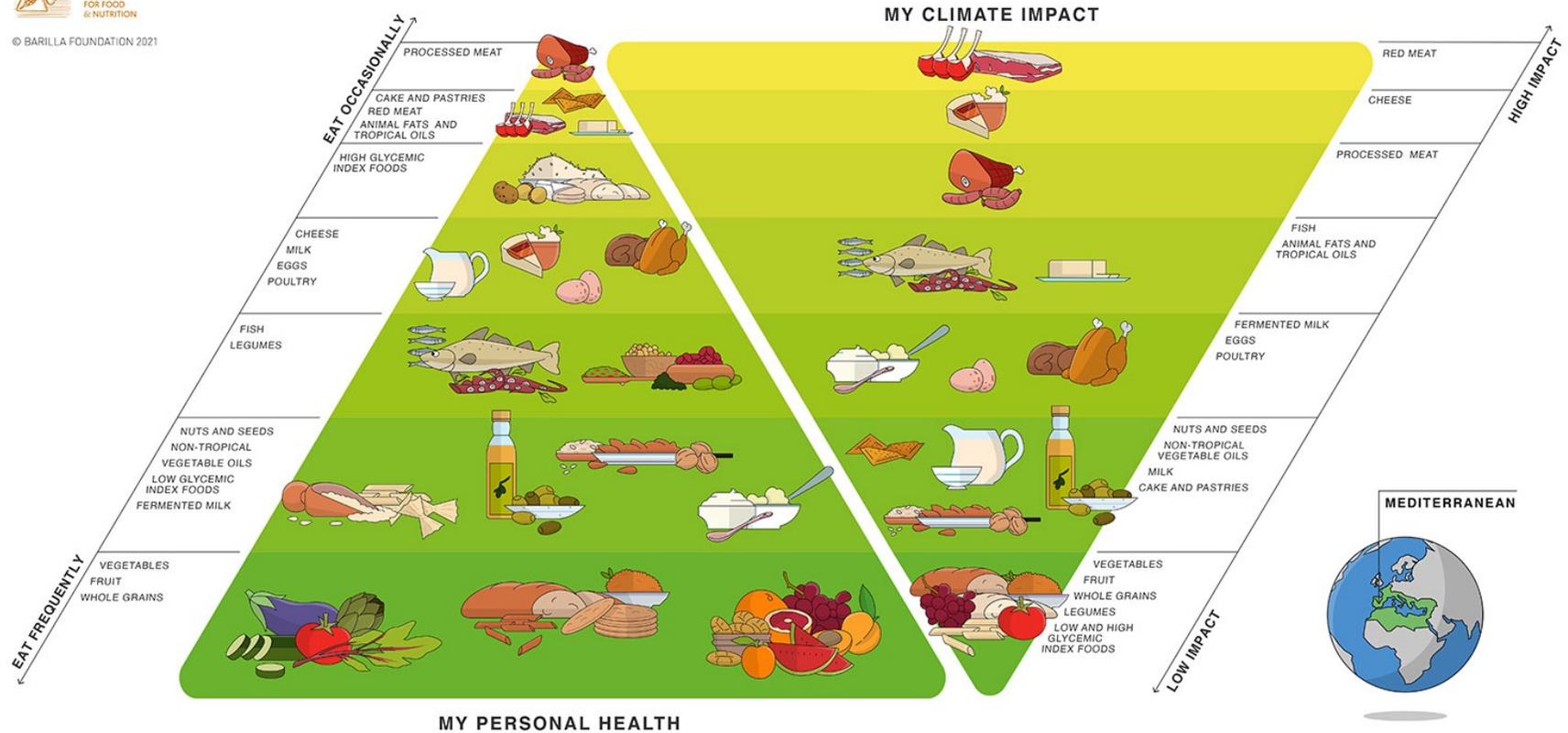
- Cientificamente comprovados **grandes benefícios para a saúde** (numerosos estudos recentes, a partir do grande estudo de Ancel Keys);
- Modelo de consumo são e prudente;
- Na base de uma **cultura alimentar moderna**;
- Vantagem comparativa na luta **contra a propagação de Doenças não Transmissíveis**;
- Na base de uma gastronomia/produto turístico estratégico;
- Ligação aos territórios PTQ – DOPs e IGP.



SAÚDE HUMANA

SAÚDE DO PLANETA


Barilla Center
 FOR FOOD & NUTRITION
 © BARILLA FOUNDATION 2021



DAILY CONSUMPTION: WATER: AT LEAST 2 LITERS | COFFEE OR TEA: MAX 3 CUPS | WINE: MAX 1-2 GLASSES | BEER: MAX 1 CAN | SALT: MAX 1 TEASPOON
 SOFT DRINKS: OCCASIONALLY
 BE PHYSICALLY ACTIVE AND PRACTICE EVERYDAY MINDFULNESS

AVALIAR A SUSTENTABILIDADE DE HÁBITOS ALIMENTARES (DM como “benchmark”)

(indicadores: maioria em desenvolvimento)

Modelo proposto por Lacirignola et al (2012) e Donini et al (2016) - CIHEAM/FAO

Proposta de Indicador compósito, dimensões:

Saúde

Nutrição

Ambiente

Portugal é aqui usado como exemplo – linha de base

Fontes de dados: **IAN-AF** 2015-2016 (DGS, UP); dados demográficos (Pordata), Estatísticas Agrícolas e Balança Alimentar/Disponibilidade de alimentos (INE), no mesmo período.



 **encyclopedia**



Entry

Mediterranean Diet, a Sustainable Cultural Asset

Vitor C. Barros ^{1,2} and Amélia M. Delgado ^{3,*} 

Citation: Barros, V.C.; Delgado, A.M. Mediterranean Diet, a Sustainable Cultural Asset. *Encyclopedia* **2022**, *2*, 761–777. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia2020053>

Academic Editors: Raffaele Barretta and Massimo Lucarini

Received: 25 January 2022

Accepted: 11 April 2022

Published: 14 April 2022



INDICADORES: *Composição bioquímica dos alimentos*

A1: *adequação do aporte energético médio (% Kcal ingeridas em relação às recomendações: contribuição de cada grupo de alimentos)*

A2: *rácio entre consumos de proteína vegetal/animal;*

A3: *densidade energética da dieta (Kcal/g);*

A4: *densidade nutricional da dieta (concentração em micronutrientes / peso alimentos ingeridos).*

Métricas baseadas em pressupostos e linhas orientadoras; Bases de dados de composição de alimentos

Foi possível estimar indicadores e recolher INFORMAÇÃO RELEVANTE

Limitação:

Um alimento é mais que a soma dos seus nutrientes conhecidos

(ex. tipo e bioacessibilidade de nutrientes depende da matriz do alimento)

INDICADORES: *Qualidade da dieta*

A5: consumo de frutas e vegetais, incluindo leguminosas e frutos secos (g/capita/dia);

A6: índice de diversidade da dieta (reflete o número de subgrupos de alimentos consumidos, em média).

Dieta dos portugueses é relativamente diversificada: 46 sub-grupos

RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNIC

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



DIETA MEDITERRÂNICA

INDICADORES: *Dimensão ambiental*

A7: *biodiversidade na alimentação (discriminação dos alimentos a um nível taxonómico inferior à espécie – cv ou raça autóctone);*

A8: *proporção de alimentos locais e sazonais na dieta;*

A9: *preferência por produtos Bio no “cabaz” global (vegetais, laticínios, carne, ovos).*

Biodiversidade pouco valorizada, quer por produtores quer por consumidores



Não há recolha de dados



INDICADORES: *Estilo de vida & Saúde*

A10: *nível de atividade física (sedentário, moderado, ativo);*

A11: *nível de adesão ao padrão alimentar mediterrânico (alto, moderado, baixo);*

A12: *mortalidade e morbilidade causadas por doenças não transmissíveis;*

A13: *distribuição do índice de massa corporal – prevalência de obesidade e excesso de peso.*

Dados disponíveis:
resultados IAN/AF e site
da DGS

**Foi possível estimar
indicadores e recolher
INFORMAÇÃO
RELEVANTE**

Limitações:

- Diferentes índices para medir adesão à DM
- Estatísticas saúde: baixa granulometria
(ex. dados de morbilidade não disponíveis)

PARA TERMINAR:
3 razões para a candidatura



- 1) A DM representa um PCI partilhado por todos os povos do Mediterrâneo, com o qual todos se identificam e no qual todos se reconhecem;*
- 2) A DM tem vindo a sofrer erosão (globalização). Temos a obrigação/responsabilidade de proteger este PC, não só para as n/ comunidades, mas também para a Comunidade Internacional global. Este bem representa para todas as populações um exemplo de sustentabilidade, de Qualidade de vida e de bem-estar;*
- 3) Não é suficiente p/ salvaguardar a DM, esforços territoriais dispersos e isolados por mais importantes que sejam. É indispensável uma vontade transmediterrânica que articule e oriente os grandes eixos de ações comuns.*

CONVICÇÃO:

THE  EDITERRANEAN DIET

*A Convenção p/ salvaguarda PCI/UNESCO constitui uma oportunidade única para construir um Projeto transmediterrânico sustentável em torno de um objetivo urgente – a salvaguarda do que é provavelmente o elemento mais comum e o mais característico do **Património Cultural Mediterrânico**.*



OBRIGADO PELA V/ ATENÇÃO