



Introdução à Dieta do Mediterrâneo

Adaptada ao estilo do brasileiro!! Como perder peso sustentável e com a dieta mais saudável do mundo...

LUIZ CLEMENTE ROLIM, MD, MSc

R. Borges Lagoa, 1065 – 110. Fone: (11) 5082-3474

04038-032 - São Paulo - Brasil

Sumário:

Introdução à Dieta do Mediterrâneo.....	1
A Nova Pirâmide Alimentar.....	2
Os 15 Princípios da Dieta do Mediterrâneo.....	3
A dieta do Mediterrâneo e os centenários.....	07
Resumo e Conclusões.....	08
Bibliografia.....	09

Introdução à dieta do Mediterrâneo:

A antiga palavra grega diaita, da qual deriva dieta, significa estilo de vida equilibrado, e traduz exatamente o que a Dieta do Mediterrâneo é: muito mais do que um regime nutricional! A dieta do Mediterrâneo traduz um estilo de vida e não apenas um padrão alimentar. Ela combina ingredientes da agricultura local, receitas e formas de cozinhar próprias de cada lugar, refeições compartilhadas, celebrações e tradições, que, juntamente com o exercício físico moderado, completam um estilo de vida que a ciência moderna nos convida a adotar em benefício da nossa saúde, tornando-a um excelente modelo de vida saudável e equilibrada.



Apesar de não haver uma Dieta do Mediterrâneo padrão e comum aos países que lhe dão este nome (banhados pelo mar Mediterrâneo), a mesma foi inspirada, inicialmente, nos padrões da dieta da Grécia, Sul da Itália, Espanha e Portugal.

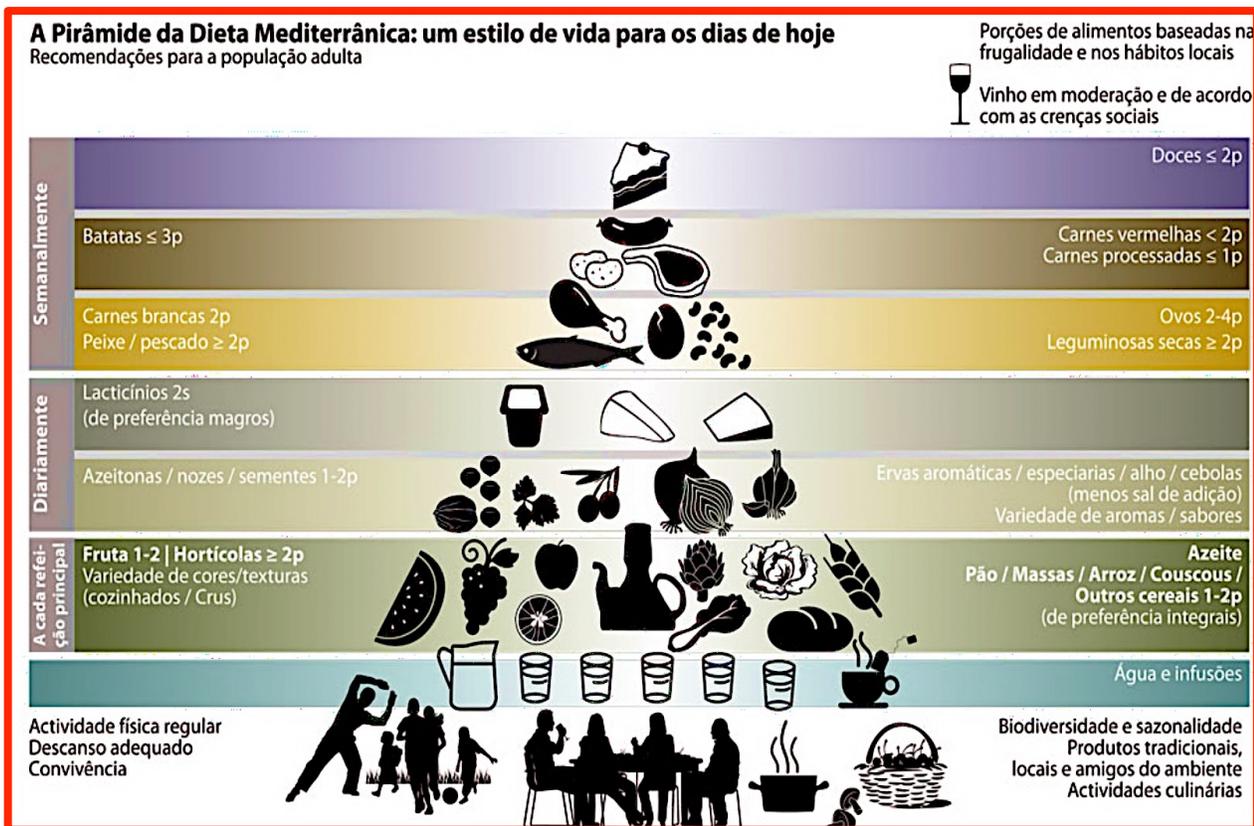


Desde 1990, a dieta do Mediterrâneo vem sendo muito estudada por diferentes pesquisadores, mas foi na Escola de Saúde Pública de Harvard (Boston, EUA) que esta dieta provou ser vantajosa. Diga-se, de passagem, que hoje sabemos que a quantidade total de gordura da dieta do Mediterrâneo restringe-se a 25 a 30% das calorias totais e, mesmo assim, predominam gorduras monoinsaturadas (provenientes do azeite, peixes e castanhas).



A Nova Pirâmide Alimentar

A nova pirâmide da dieta do Mediterrâneo apresenta na base os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade na alimentação diária e nas camadas superiores, aqueles que devem ser consumidos com moderação, reservando-se para ocasiões festivas e excepcionais. Além disso, contém indicações de carácter cultural e social, intimamente ligadas ao estilo de vida do Mediterrâneo, e reflete o número de porções aconselhado para a população adulta saudável, devendo ser adaptado às necessidades específicas de crianças, mulheres grávidas e outras condições.



Fonte: Associação Portuguesa de Dietistas – 2016 (1)

Os 15 princípios da dieta do Mediterrâneo:



1. Atividade Física

A prática regular de atividade física moderada (pelo menos 30 minutos durante todos os dias da semana ou 50 minutos em 3 dias) fornece grandes benefícios à saúde, como a regulação do gasto energético e a manutenção do peso corporal saudável. Caminhar, subir escadas e realizar as tarefas domésticas são exercícios simples e acessíveis. Sempre que possível, recomendamos as atividades ao ar livre, para aumentar a atratividade do exercício físico e reforçar os laços tanto com a comunidade quanto com os familiares.

2. Descanso Adequado (vide referência bibliográfica 2)

Descansar corretamente é também parte de um estilo de vida saudável e equilibrado. A máquina que constitui o nosso ser humano **necessita** dormir de **7 ½ a 8 horas** diariamente! E isto vale também para os **idosos!!** Infelizmente, nos dias atuais, sabemos que as pessoas estão dormindo, em média, 1 a 2 horas a menos!! Isto deve-se em parte à menor liberação de **Melatonina** – o hormônio do sono – que a glândula pineal deixa de liberar na vigência da luz azul (computadores, celulares e tablets), principalmente no período noturno (2).

3. Convivência

Além do aspecto nutricional, a comida tem conotação social e cultural. Cozinhar e conviver à mesa na companhia de familiares e amigos fomentam o bem-estar e faz parte do estilo de vida da Dieta do mediterrâneo.

4. Biodiversidade e Sazonalidade

Os alimentos sazonais, frescos e minimamente processados, contêm mais nutrientes e substâncias protetoras, além de serem mais econômicos. Sempre que possível, deve-se dar prioridade aos vários produtos tradicionais do mercado local.

5. Atividades culinárias

É importante dedicar tempo à planificação e preparação das refeições, de modo a que se tornem atividades divertidas e relaxantes, feitas em família ou com os amigos.



6. Água e Infusões

Um adequado estado de hidratação é essencial na manutenção do equilíbrio dos fluídos corporais. As necessidades hídricas variam de acordo com fatores como a idade, o nível de atividade física, a condição de saúde ou o clima. De um modo geral, deve garantir-se o aporte de 1,5 a 2 litros de água por dia, podendo este aporte ser alcançado através da ingestão de água, por si só, ou sob a forma de infusões de ervas, não açucaradas. Para os **idosos**, gelatina é um ótimo hidratante, palatável e de fácil deglutição.

7. Cereais

Pão **integral**; Massas **integrais**; Arroz **integral**; Cereais (trigo, milho, centeio, cevada, aveia, granola).

Os Cereais são os principais fornecedores de glícidos complexos, a fonte energética para o funcionamento correcto do nosso organismo. Além disso, fornecem vitaminas, minerais e fibra alimentar. É recomendado o consumo de 1 a 2 porções de cereais de preferência integrais a cada refeição principal.

8. Hortaliças

Couve, Abóbora, Tomate, Cebola, Espinafres, Nabo, Brócolis, Couve-flor, Cenoura, Alface, Feijão-verde ...

As hortaliças são essencialmente fornecedores de vitaminas, minerais e fibra alimentar. É recomendado o consumo mínimo de 2 porções de hortaliças a cada refeição principal, crus ou cozinhados e com texturas e cores variadas.



9. Frutas frescas:

As frutas frescas são essencialmente fornecedoras de carboidratos, vitaminas, minerais e **fibra alimentar**. É recomendado o consumo de 1 a 2 porções de fruta fresca a cada refeição principal, crua ou cozinhada e com texturas e cores variadas. **Não** se recomenda os sucos de frutas, nem mesmo os “diet”.

10. Laticínios

Leite; Queijo (queijo fresco, queijo flamengo, queijo de cabra); Iogurte (sólidos ou líquido). Os laticínios são fornecedores de proteínas, minerais dos quais se destaca o cálcio e vitamina D. É recomendado o consumo de 2 porções de laticínios por dia, preferencialmente sob a forma de iogurte e queijo com baixo teor de gordura.

11. Azeite

O azeite é fornecedor de lípidos, ácidos gordos essenciais, e vitaminas lipossolúveis, como a vitamina E. Localizado no centro da pirâmide, o azeite deve ser a principal fonte de gordura, a utilizar com **moderação** quer para o tempero, quer para a confecção (**uma colher de sopa, no máximo**).

12. Frutos Oleaginosos, Sementes e Azeitonas

Castanhas (**Pará**); Nozes; Amêndoas; Avelãs; Amendoins; Sementes de sesame; Sementes de linhaça. Os frutos oleaginosos, as sementes e as azeitonas são excelentes fornecedores de ácidos gordos essenciais, proteína vegetal, vitaminas, minerais e fibra alimentar. É recomendado o consumo de 1 a 2 porções diárias de oleaginosos, sementes e e azeitonas.



13. Carne, peixes, ovos e leguminosas secas

Carne magra. Peixes (sardinha, **atum**, cavala, arenque, salmão, bacalhau, corvina, garoupa). Ovos (galinha, codorniz, pato). Leguminosas secas (feijão frade, feijão branco, feijão manteiga, grão-de-bico). A carne magra, os peixes, os ovos e as leguminosas secas proporcionam vários nutrientes como proteínas, lípidos, carboidratos (este último essencialmente no caso das leguminosas secas), vitaminas e minerais, contribuindo para o adequado aporte de ácidos graxos.

É recomendado o consumo semanal de, no mínimo, 2 porções de peixes; E no mínimo, 2 porções de leguminosas secas; 2 porções de carnes magras; 2 a 4 porções de ovos. **E no máximo**, 2 porções de carnes vermelhas e 1 porção de carnes processadas, devendo ser reduzidas tanto em quantidade como em frequência. **No café da manhã, recomenda-se uma maior ingestão de proteínas, pois estas induzem mais saciedade ao longo do dia!!**

14. Vinho

Sempre que as crenças religiosas e sociais o permitam, é recomendado o consumo moderado de vinho ou outras bebidas fermentadas, tendo como referência o consumo máximo de 1 copo por dia para as mulheres e 2 no caso dos homens.

15. Moderação (Vide referência bibliográfica 3)

As porções devem basear-se na moderação. O estilo de vida sedentário que caracteriza as sociedades atuais impõe o aporte energético moderado.

A dieta do Mediterrâneo e os Centenários



Como conclusão e para terminar, gostaríamos de dar **7 dicas cruciais** e baseadas em evidência científica séria para aqueles que sonham em chegar a ser centenário e com boa qualidade de vida. Afinal, é fato que a chance de um ser humano chegar aos 100 anos aumenta significativamente com a dieta do Mediterrâneo. Vide referência 4.

- 1) Mantenha a forma: a atividade física regular e aeróbica é muito importante (caminhadas rápidas e regulares, Tai-chi-chuan, natação etc).**
- 2) Evite ganhar peso em excesso após os 50-60 anos. Diminua a ingesta de calorias (principalmente as provenientes de gorduras e carboidratos).**
- 3) Coma menos gordura animal e mais proteínas de alto valor biológico (peixes, soja, clara do ovo, frango), assim como frutas frescas e vegetais, diariamente. Em outras palavras, persevere na dieta do Mediterrâneo.**
- 4) Não fume.**
- 5) Não beba em excesso: 1 a 2 copos de vinho tinto seco ao dia é saudável!**
- 6) Mantenha a mente ativa: estude, leia e atualize-se a vida toda! Nunca aposente seu cérebro!!**
- 7) Mantenha-se amigável às pessoas, interativo social e familiarmente e evite isolar-se!**

RESUMO E CONCLUSÕES:



De forma sintética e didática, podemos dizer que a dieta do Mediterrâneo está fundamentada em **5 princípios**:

1 – É rica em alimentos de origem vegetal, hortaliças, legumes, frutas frescas (rica em fibras) e frutos oleaginosos (castanhas);

2 – Utiliza azeite extravirgem como principal fonte de gordura (em uso moderado);

3 – Preconiza consumo moderado de peixes, aves, laticínios e ovos;

4 – Preconiza consumo de pequenas quantidades de carnes vermelhas; e

5 – Recomenda a ingestão moderada de vinho tinto seco, geralmente durante as duas refeições principais (almoço e jantar).

A importância da dieta do Mediterrâneo na saúde do ser humano não se limita ao fato de se tratar de uma dieta equilibrada, variada e com nutrientes adequados. Aos benefícios de seu baixo teor de ácidos graxos saturados e alto teor de monoinsaturados, bem como em carboidratos complexos e fibra alimentar, junta-se a riqueza em antioxidantes, determinantes para a o bem-estar.

Bibliografia:

- (1) Associação Portuguesa de Dietistas (APD).
- (2) Aprender a Descansar. Sarráis, Fernando. Editora Quadrante - São Paulo.
- (3) Autodomínio. Elogio da Temperança. Faus, Francisco. Editora Quadrante - São Paulo. (www.quadrante.com.br).
- (4) *Living to 100* . Harvard Health Publications. (www.health.harvard.edu)