



Dieta Mediterrânea: muito além do azeite e do vinho

Texto original: Sueli Longo (CRN₃-3599)

Para entender a Dieta Mediterrânea alguns esclarecimentos são necessários. Não se trata de uma dieta da moda. Não preconiza a venda de produtos e serviços. Não é propriedade particular de blogueiros, influenciadores digitais ou afins. Não promete milagres. Não divulga antes e depois dos resultados. Portanto, se já ouviu ou leu algo neste sentido, provavelmente se deparou com mais uma “fake news”.

Considerada como um dos padrões alimentares mais saudáveis da humanidade, para manutenção da saúde e prevenção de doenças, a Dieta Mediterrânea nos convida a entender o real significado de estilo saudável de viver.

O modelo original de Dieta Mediterrânea reflete o padrão alimentar das comunidades nos países da região mediterrânea no início dos anos 60, que era uma expressão de raízes culturais e históricas comuns, e um conjunto compartilhado de hábitos alimentares e hábitos de vida, em vez de uma mera variedade específica de nutrientes.

O padrão alimentar referido inclui os seguintes fatores dietéticos: um alto consumo de alimentos vegetais, compreendendo principalmente frutas e legumes, cereais e pães integrais, feijões, nozes e sementes; escolha de alimentos cultivados localmente, frescos e sazonais, não processados; grandes quantidades de frutas frescas consumidas diariamente enquanto que açúcares concentrados ou mel são consumidos algumas vezes por semana em quantidades menores; azeite (produto de produção local) como ingrediente principal de cozinha e fonte de gordura; quantidades baixas a moderadas de queijo e iogurte; baixas quantidades de carne vermelha e maiores quantidades de peixe; e quantidades baixas a moderadas de vinho tinto (produto de produção local), muitas vezes acompanhando as refeições principais.

A Dieta Mediterrânea foi declarada Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO em 2013, sendo alguns dos pontos favoráveis a esta indicação: constituir-se como um conjunto de práticas tradicionais, conhecimentos e habilidades transmitidas de geração em geração e que proporciona um sentimento de pertença e de continuidade para as comunidades envolvidas; educação para o desenvolvimento sustentável; educação para uma alimentação saudável e prevenção de doenças relacionadas com desequilíbrios e erros alimentares.

Interessante observar que para a escolha das comunidades representativas foram analisados os locais onde ainda estivessem vivas as manifestações da “diáita”(palavra grega que quer dizer modo de vida) como estilo de vida mediterrâneo, as práticas alimentares à base de produtos locais, frescos e sazonais, os convívios comunitários em espaço público e à volta da mesa (um momento de troca social e de comunicação, uma afirmação e renovação da identidade da família, do grupo ou da comunidade) rituais simbólicos e festividades cíclicas vivenciadas pelas populações. A Dieta Mediterrânica envolve um conjunto de saberes-fazer, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições sobre técnicas agrícolas, pesca, criação de gado, conservação, processamento, preparação e, especialmente, partilha e consumo de alimentos

A Pirâmide da Dieta Mediterrânea: um estilo de vida para os dias de hoje sintetiza a mensagem de maneira clara e objetiva. O modo de vida (diáita) tem como base a atividade física regular, descanso adequado, convivência com familiares, amigos e comunidade. O padrão alimentar saudável tem por base a utilização de produtos locais, a biodiversidade, a sazonalidade. O voltar à mesa traz consigo o retorno à culinária e a valorização das preparações tradicionais.

Ficou claro porque a Dieta Mediterrânea tem este destaque? Ela valoriza o que é simples, natural, produzido no local e, justamente por isto, mais acessível, saboroso e barato. Traz as pessoas de volta à mesa, espaço de convivência e partilha. Alerta para a importância do exercitar-se e descansar adequadamente. Um estilo de vida a ser incorporado nos dias de hoje.