

Doutoramento

CIÊNCIAS DO CONSUMO ALIMENTAR E NUTRIÇÃO

Dieta Mediterrânica: Conceito, Evolução e Potencial utilização em Portugal

Helena Maria Maia Real

D

2019



Doutoramento

CIÊNCIAS DO CONSUMO ALIMENTAR E NUTRIÇÃO

Dieta Mediterrânica: Conceito, Evolução e Potencial utilização em Portugal

Helena Maria Maia Real

D

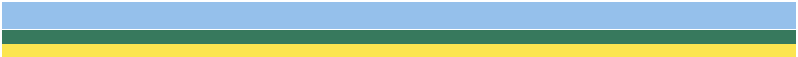
2019

Orientador: Professor Doutor Pedro Graça

Coorientador: Professor Doutor Rui Rosa Dias



AGRADECIMENTOS



À Professora Doutora Olívia Pinho e ao Professor Doutor Luís Cunha por terem acreditado na minha candidatura e me terem dado a hipótese de realizar este Doutoramento.

Ao Professor Doutor Pedro Graça, por ter orientado todo o meu trabalho, pelas palavras de incentivo, pela inspiração que representa, pelas ideias fora da caixa que sempre tem e que me permitiu fazer algo de inovador e disruptivo. Agradeço, sobretudo, pela amizade que temos e pela confiança que me depositou neste percurso.

Ao Professor Doutor Rui Rosa Dias, pela sua disponibilidade constante, por me transmitir muito do seu entusiasmo natural, por me ensinar a aplicar um Delphi e por me passar o enorme gosto por executar esta técnica. Foi um enorme privilégio poder contar com a sua parceria.

À Direção da Associação Portuguesa de Nutrição por me terem incentivado a avançar com a realização deste Doutoramento e por todo o apoio durante este período. Gostaria de agradecer especialmente à Célia Craveiro, por ter demonstrado uma preocupação constante e por ter sido uma boa amiga neste percurso, e ao Professor Doutor Nuno Borges, pelo apoio e pela inspiração que representa.

Aos meus colegas que trabalharam ou trabalham comigo na Associação Portuguesa de Nutrição durante este período, por me apoiarem incondicionalmente, sobretudo nesta reta final. São eles a Mariana Barbosa, a Teresa Carvalho, a Marta Pinto, a Joana Ribeiro e o Fábio Cardoso.

À Iolanda Ramalho e à Inês Refega, da Cooperativa 31, pelo arranjo gráfico do modelo conceptual da Dieta Mediterrânica.

A todos os envolvidos nas entrevistas e no painel Delphi. Por uma questão de proteção dos seus dados não posso revelar os seus nomes, mas agradeço a todos de uma forma muito especial, pois aprendi muito com cada um, para além de terem sido a base deste trabalho. Espero que os resultados desta Tese lhes possam retribuir, de alguma forma, o tempo que despenderam comigo e a dedicação que demonstraram.

E por último, à minha família e aos meus amigos pela compreensão pelas minhas ausências e pela ajuda materializada de muitas formas. Destaco aqui, obviamente, o Hugo e o Henrique. Tudo isto só faz sentido convosco e por vocês. O Henrique só apareceu a meio deste percurso, mas revelou-se desde o primeiro momento ser uma força motriz. Lá está, sai ao Pai...

ÍNDICE

Página	Conteúdo
1	Resumo
5	Abstract
7	Introdução
23	Objetivos
25	Linha Metodológica
29	Resultados
31	Artigo 1: “Mediterranean Food Pattern vs. Mediterranean Diet: a necessary approach?”
45	Artigo 2: “Marcos da história da Dieta Mediterrânica, desde Ancel Keys”
55	Artigo 3: “Perceções sobre o conceito de Dieta Mediterrânica e a sua evolução - perspetivas de profissionais do Algarve-Portugal”
81	Artigo 4: “Perceções de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, potencial utilização indevida e perspetivas a explorar”
95	Artigo 5: “Mediterranean Diet Conceptual model and future concept use trends in Portugal”,
117	Análise Crítica dos Resultados
127	Conclusões e Impacto Social da Tese
131	Referências Bibliográficas

RESUMO

ABSTRACT



RESUMO

O início dos trabalhos de investigação de Ancel Keys na zona do Mediterrâneo, na década de 50/60 do século XX, marcou o início de uma elevada produção científica nesta área, sobretudo relacionando a Dieta Mediterrânica com a saúde. O conceito de Dieta Mediterrânica, no modelo que tem sido estudado, é baseado principalmente nas relações com a saúde, sendo ainda escassos os trabalhos científicos sobre as relações com outras dimensões, como a cultural ou a ambiental, o que levanta a oportunidade de se desenvolver discussão nesta matéria. Além disso, ao consultar a literatura da área verifica-se alguma ambiguidade na forma como o conceito é definido, o que levanta a necessidade de o conceptualizar, como forma de uniformizar a sua apresentação para o promover, mas também como forma de o salvaguardar. Por outro lado, a reflexão alargada a diversos agentes da sociedade com interesse na área da Dieta Mediterrânica, sobre a utilização do conceito, o potencial uso indevido e as tendências de utilização futura, poderá contribuir para a incorporação dos resultados dessa discussão em medidas práticas, como as contidas num Plano de Salvaguarda.

Desta forma, os objetivos propostos para esta Tese assentaram em refletir sobre os conceitos de padrão alimentar e dieta e verificar as suas semelhanças e diferenças; caracterizar o conceito de Dieta Mediterrânica desde a sua designação inicial atribuída por Ancel Keys; identificar as perceções sobre o conceito de Dieta Mediterrânica, a sua evolução, potencial utilização e utilização indevida por parte de personalidades de reconhecido envolvimento na área da Dieta Mediterrânica; implementar um modelo Delphi de forma a identificar tendências num espaço temporal definido sobre a utilização do conceito de Dieta Mediterrânica na visão de produtores e de utilizadores do conceito.

A linha metodológica baseou-se na implementação dos seguintes passos: em primeiro lugar foi efetuada uma revisão bibliográfica exaustiva para distinguir padrão alimentar e dieta, usando a Dieta Mediterrânica como exemplo. De seguida, fez-se o levantamento dos principais marcos históricos da Dieta Mediterrânica. No terceiro projeto foram aplicadas presencialmente treze entrevistas semiestruturadas a personalidades representativas na área da Dieta Mediterrânica, previamente selecionadas e provenientes da região do Algarve, sede, em Portugal, da comunidade representativa da inscrição na *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* a Património Cultural Imaterial da Humanidade. O áudio das entrevistas foi gravado, transcrito, codificado tematicamente e analisado. A análise do conceito de Dieta Mediterrânica foi efetuada com base no método híbrido, baseado em três fases: teórica, empírica e analítica. Para o último projeto foi criado um painel Delphi, com 28 membros no final, aos quais o método foi aplicado em três rondas. Na primeira avaliou-se o autoconhecimento dos elementos do painel sobre Dieta Mediterrânica e colocou-se à consideração dos mesmos um modelo conceptual da sua definição, desenvolvido no projeto anterior. Na segunda ronda pediu-se para indicar o grau de concordância com 21 questões desenvolvidas com base nos comentários efetuados previamente pelos elementos do painel. O Delphi encerrou com a terceira ronda onde apenas os elementos que apresentavam questões desviadas da média das cotações eram convidados a rever a sua pontuação, mantendo a mesma e justificando a decisão, ou ajustando o valor à média.

Os resultados obtidos nesta Tese distribuíram-se por cinco artigos, dos quais se podem elencar as conclusões a seguir apresentadas:

A Dieta Mediterrânica pode constituir simultaneamente um exemplo para explicar o conceito de padrão alimentar e de dieta, uma vez que apresenta uma componente alimentar padronizável e simultaneamente consegue juntar um conjunto de componentes de estilo de vida que compreendem um determinado comportamento ao longo do tempo. Este tipo de definições são frequentemente confundidas na literatura, pelo que o primeiro artigo efetuado pretendeu contribuir para o esclarecimento sobre a matéria;

No traçado histórico da Dieta Mediterrânica, desde a atribuição da sua designação por Ancel Keys, verificou-se que durante mais de 40 anos as publicações sobre o seu efeito na saúde dominaram a história da Dieta Mediterrânica. A distinção concedida pela *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* foi provavelmente o acontecimento que promove a viragem na história, vindo despertar o interesse de diferentes agentes da sociedade, motivando uma maior exploração do conceito desde essa altura;

A análise do conteúdo das entrevistas a personalidades do Algarve, a par da consulta da literatura da área, permitiu a construção de um mapa conceptual da definição de Dieta Mediterrânica. Os entrevistados, por um lado, entendem que o conceito evoluiu ao longo dos tempos, dado o seu dinamismo, mas contrariamente, também atribuíram a evolução à sociedade e não ao conceito em si;

No âmbito da utilização indevida do conceito, os entrevistados identificaram as principais situações ligadas à alimentação, à gastronomia, à indústria alimentar e publicidade a alimentos, motivados sobretudo pela utilização comercial do conceito;

Relativamente às perspetivas de exploração futura referiu-se ser necessário investir nos assuntos relacionados com agronomia e sustentabilidade; alimentação, saúde e políticas económicas; certificação e regulação do uso do conceito; cultura e turismo e educação e comunicação do conceito;

Com a aplicação do Delphi foi possível melhorar o mapa conceptual que emergiu das entrevistas, sendo o modelo final composto por quatro eixos – alimentação, convivialidade, produção alimentar sustentável e estilo de vida – representando um modelo de base cultural, com impacto em áreas como o ambiente, a economia, a saúde e o turismo. Além disso, identificaram as áreas do turismo, do ambiente, da saúde, da educação, da indústria alimentar/distribuição e da cultura como as principais tendências de utilização do conceito em 2028, sendo as cinco tendências com maior percentagem de concordância associadas à incorporação do conceito de Dieta Mediterrânica em hotéis portugueses; associação de menor pegada ecológica à alimentação mediterrânica; crescimento do número de unidades de agroturismo em Portugal; inclusão da Dieta Mediterrânica como ferramenta na área educativa; e elaboração de recomendações que incorporem a Dieta Mediterrânica por parte de profissionais de saúde.

Nesta Tese destaca-se o levantamento de perceções, expectativas e projeções de um conjunto de profissionais com elevado conhecimento na área da Dieta Mediterrânica, o que promoveu a discussão de diversos aspetos relacionados com o conceito, a evolução e a utilização em Portugal. Com base na informação recolhida foi possível clarificar o conceito de Dieta Mediterrânica e construir um modelo de apresentação da definição do conceito, o que permite uma maior aplicabilidade do mesmo. A identificação de tendências de utilização

futura do conceito oferece novas oportunidades, mas também desafios ao nível da possibilidade de uma utilização indevida do conceito.

Deverá ser incentivada uma discussão contínua, no sentido de se explorar os desafios desta implementação, garantindo, em simultâneo, a salvaguarda do conceito, para que não se desvirtue. Este será, por si só, um desafio imenso, para o qual os profissionais dos diversos setores devem estar atentos e preparados.

PALAVRAS-CHAVE: Conceito; Dieta Mediterrânica; Evolução; Portugal; Utilização

ABSTRACT

The beginning of Ancel Keys' research in the Mediterranean area in the 50s and 60s of the 20th century marked the beginning of a high scientific production in this area, especially relating the Mediterranean Diet to health. The concept of the Mediterranean Diet, in the model that has been studied, is based mainly on the relations with the health, being still scarce the scientific works on the relations with other dimensions, like the cultural one or the environmental one, which raises the opportunity to develop discussion regarding this matter. In addition, when consulting the literature of the area there is some ambiguity in the way the concept is defined, which raises the need to conceptualize it, as a way to standardize its presentation to promote it, but also as a way to safeguard it. On the other hand, the broad reflection of various agents of society with an interest in the Mediterranean Diet, on the use of the concept, its potential misuse and trends of future use, could contribute to the incorporation of the results of this discussion into practical measures, such as those contained in a Safeguard Plan.

Therefore, the objectives proposed for this thesis were based on: reflecting on the concepts of dietary pattern and diet and verify their similarities and differences; characterize the concept of Mediterranean Diet since its initial designation by Ancel Keys; to identify perceptions about the concept of Mediterranean Diet, its evolution, potential use and misuse by well-known personalities in the area of the Mediterranean Diet; to implement a Delphi model in order to identify trends in a defined temporal space on the use of the concept of Mediterranean Diet in the view of producers and users of the concept.

The methodological approach was based on the implementation of the following steps: first, an exhaustive bibliographic review was carried out to distinguish dietary patterns and diet, using the Mediterranean Diet as an example. Afterwards, the main historical milestones of the Mediterranean Diet were surveyed. In the third project, thirteen semi-structured interviews were applied to representative personalities in the area of the Mediterranean Diet, previously selected and coming from the Algarve region, headquartered in Portugal, of the community representing the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization inscription to Intangible Cultural Heritage of Humanity. The audio interviews were recorded, transcribed, thematically coded and analyzed. The analysis of the concept of Mediterranean Diet was based on the hybrid method, based on three phases: theoretical, empirical and analytical. For the last project a Delphi panel was created, with 28 members in the end, to whom the method was applied in three rounds. In the first one the self-knowledge of the elements of the panel on Mediterranean Diet was evaluated and a conceptual model of its definition, developed in the previous project, was put to their consideration. In the second round we asked to indicate the degree of agreement with 21 questions developed based on the comments made previously by panel members. Delphi closed with the third round where only the elements that presented questions diverted from the average of the quotations were invited to review their score, maintaining it and justifying the decision, or adjusting the value to the average.

The results obtained in this thesis were distributed in five articles, from which the following conclusions can be drawn:

The Mediterranean Diet can simultaneously be an example to explain the concept of dietary and dietary pattern, since it presents a standardized food component and at the same time manages to combine a set of lifestyle components that comprise behavior over time. These types of definitions are often confused in the literature, so the first article was intended to contribute to the clarification on the subject;

In the history of the Mediterranean Diet since the award of its designation by Ancel Keys, it has been found that for more than 40 years publications on its effect on health have dominated the history of the Mediterranean Diet. The distinction awarded by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization was probably the turning point in history, arousing the interest of different agents of society, motivating a greater exploration of the concept since then;

The analysis of the content of interviews with personalities from the Algarve, together with the literature, allowed the construction of a conceptual map of the definition of the Mediterranean Diet. The interviewees, on the one hand, understand that the concept evolved over time, given its dynamism, but contrary, they also attributed evolution to society and not to the concept itself; in the scope of misuse of the concept, the interviewees identified the main situations related to food, gastronomy, food industry and food advertising, motivated mainly by the commercial use of the concept;

Regarding the perspectives of future exploration, it was necessary to invest in matters related to agronomy and sustainability; food, health and economic policies; certification and regulation of the use of the concept; culture and tourism and education and communication of the concept;

With the application of Delphi, it was possible to improve the conceptual map that emerged from the interviews, the final model being composed of four axes - food, conviviality, sustainable food production and lifestyle - representing a cultural base model, impacting areas such as environment, economy, health and tourism. In addition, they identified the areas of tourism, environment, health, education, food industry / distribution and culture as the main trends in the use of the concept in 2028, with the five trends with the highest percentage of agreement associated with the incorporation of the concept of Mediterranean Diet in Portuguese hotels; association of lesser ecological footprint with Mediterranean Diet; increase in the number of agrotourism units in Portugal; inclusion of the Mediterranean Diet as a tool in the educational field; and elaboration of recommendations that incorporate the Mediterranean Diet by health professionals.

Based on the information gathered it was possible to clarify the Mediterranean Diet concept and to construct a model of presentation of the concept definition, which allows its greater applicability. The identification of trends in the future concept use offers new opportunities, but also challenges to the possibility of misuse of the concept.

Continuous discussion should be encouraged in order to explore the challenges of this implementation, while ensuring that the concept is safeguarded so that it does not become distorted. This in itself will be an immense challenge, for which professionals from different sectors should be alert and prepared.

KEYWORDS: Concept; Mediterranean Diet; Evolution; Use; Portugal

INTRODUÇÃO



INTRODUÇÃO

Dieta Mediterrânica - Origem

O termo “Dieta Mediterrânica” começou a ser sugerido por Ancel Keys na década de 50/60 do século XX, com base nos resultados obtidos no Estudo dos Sete Países (1-3). Contudo, esta referência viria apenas a ser publicada em 1975, no livro *"How to eat well and stay well. The Mediterranean way"*, que Ancel Keys publica juntamente com a sua esposa Margaret, e onde apresenta os principais aspetos da dieta das populações da Grécia, Itália e costa mediterrânea de França e Espanha. Esta publicação foi precedida por outra com um nome semelhante *"How to eat well and stay well"*, em 1959, onde não era dado o real destaque à alimentação das populações do Mediterrâneo como elemento diferenciador e catalisador de um melhor estado de saúde (4). A expressão “Dieta Mediterrânica” surge, assim, pela primeira vez no livro destes investigadores (4), embora no título do livro, tenham evitado usar a palavra “Dieta”, substituindo por “way” para não afastar o interesse dos que não a veriam como uma forma de prazer alimentar, dado o significado mais restritivo associado a “dieta” já pressentido nesta altura (5). A palavra “dieta” deriva, pois, do termo grego *diaita*, significando na sua génese “modo de vida” (6). Atualmente o conceito “dieta” tem evoluído para um significado mais redutor, visto que é percebida simplesmente como uma forma de perder peso, tendo-se afastado da aceção inicial (6). Desta forma, pode não ser tão imediata a perceção da abrangência do conceito de Dieta Mediterrânica.

Antes de Ancel Keys chegar ao Mediterrâneo e iniciar a sua linha de investigação, a qual viria a concluir que nesta zona do globo a forma de comer e de estar eram diferentes e originavam um melhor estado de saúde, a Dieta Mediterrânica vinha a ser preparada há milhares de anos, desde a estabilização do clima nesta região, há cerca de 8500 anos (7-9). O Neolítico trouxe diversas mudanças, sobretudo pela capacidade de domesticar os animais e cultivar as plantas, sendo os registos mais antigos de domesticação precisamente da zona do Mediterrâneo e do Próximo Oriente (8). Por outro lado, o Mar Mediterrâneo permitiu durante anos a troca de conhecimentos, alimentos, pessoas, animais e utensílios entre Fenícios, Gregos, Romanos, Árabes e outros povos, o que contribuiu para uma diversidade e riqueza ímpar e específica desta zona (2, 7, 10). O seu clima e geografia típicos, possibilitaram, ainda, a implantação de determinadas espécies de plantas que ainda hoje são características do Mediterrâneo, das quais se destacam a oliveira e a videira (7, 10). Mais tarde, foi ainda possível o cultivo de outras plantas visto que se implementaram os mecanismos de rega, trazidos pelos árabes (7, 10). Além disso, destaca-se a capacidade de adaptação desta região em fazer crescer espécies trazidas de outros pontos do mundo, como o caso do arroz, proveniente do continente Asiático, do milho, do tomate, do feijão, da abóbora, do pimento ou da batata, provenientes do continente Americano (8, 11).

Os produtos vegetais apresentavam-se como um dos componentes predominantes da alimentação destes povos, pois devido às elevadas temperaturas e escassez de água era impossível manter pastos suficientes para os animais de grande porte, ao contrário do que acontecia no norte e centro da Europa (7). Por outro lado, os animais de menor porte, com capacidade para procurarem alimento em ambientes mais inóspitos, eram mais comuns e constituíam uma forma de obter outro tipo de alimentos como o queijo (7). De facto, existiam nesta região uma multiplicidade de recursos que se complementavam, desde a pesca, a caça, a

pecuária, a agricultura em socacos e a recolha (11). Estes povos recorriam ainda a diversas técnicas de conserva dos alimentos (salga, secagem, fumeiro) para garantir uma maior durabilidade dos alimentos ao longo do ano (7, 11). Por outro lado, era também comum o recurso aos alimentos de oportunidade, como os pequenos frutos (frutos silvestres e frutos oleaginosos), as ervas aromáticas, os caracóis e os bivalves (7).

Com o Estudo dos Sete Países de Ancel Keys, o qual pretendia avaliar a prevalência das Doenças Cardiovasculares e os seus determinantes, foi possível verificar que os países mediterrânicos incluídos no estudo, Grécia, Itália e Jugoslávia, apresentavam um tipo de alimentação e estilo de vida diferentes dos países não incluídos nesta área geográfica, o que despoletou o interesse para melhor se perceber as vantagens do padrão alimentar Mediterrânico. Foi com base nestes dados que Ancel Keys atribuiu o nome de Dieta Mediterrânica a este estilo de vida presente nos países da Bacia do Mediterrâneo. A alimentação nestes países tinha muitas características em comum, sobretudo a marcada presença do azeite, comumente associado ao consumo de uma boa quantidade de produtos hortícolas. Na Grécia reportaram-se valores de consumo de gordura na ordem dos 40% e na Itália de cerca de 30% do total de energia consumida. A par destes alimentos era possível encontrar os cereais, sobretudo trigo, e também azeitonas, e frutas. A razão entre gordura monoinsaturada e saturada nestes países era muito mais alta do que nos restantes considerados no Estudo dos Sete Países (3). Além disso, verificou-se, ainda, um consumo moderado de álcool - proveniente do vinho -, elevado consumo de produtos hortícolas e frutas, cereais - incluindo pão - baixo consumo de carne e derivados de carne, dando-se preferência ao pescado nas zonas litorais, e moderado consumo de laticínios (2, 3).

Desde a década de 60 do século passado, têm-se multiplicado os estudos científicos que demonstram os diversos benefícios da Dieta Mediterrânica, sobretudo ao nível dos alimentos que a compõe, e maioritariamente no contexto de saúde. Para além do reconhecido efeito na prevenção das Doenças Cardiovasculares (3, 12-15), a Dieta Mediterrânica é hoje associada à prevenção de outras doenças crónicas como a Obesidade (16, 17), a Diabetes *Mellitus* (18, 19), a Síndrome Metabólica (20-23), determinados tipos de Cancro (24-26) ou as Doenças Neurodegenerativas (27-29).

Para além da alimentação, existem diversos fatores que, em conjugação com a mesma, contribuem para os múltiplos benefícios apontados à Dieta Mediterrânica na literatura, nomeadamente em termos de saúde e longevidade.

A presença de lanches ao longo do dia poderá ser um dos exemplos inseridos recentemente nos hábitos das populações do Mediterrâneo, fruto da evolução da sociedade, apenas enraizada há alguns anos atrás (30, 31). Por outro lado, o horário e número de refeições e composição das mesmas influenciam o estado de saciedade e em última instância a saúde (30). Igualmente a sesta, cada vez em maior desuso no Mediterrâneo, também pode contribuir para estes benefícios (30, 32). Outro aspeto de realce é a circunstância que acompanha as refeições, seja a nível da sua preparação, em termos culinários, com produtos frescos e da época, seja a nível da convivialidade em redor da mesa no momento da refeição. O prazer de comer, associado à convivialidade, o comer à mesa, com amigos e/ou família sempre foi um fator presente no discurso inicial associado à Dieta Mediterrânica, conforme apontou Ancel Keys (12, 33). Nos dias de hoje são frequentes os estudos que reportam, por exemplo, que um consumo alimentar em frente à televisão por parte das crianças, se associa comumente a um

maior Índice de Massa Corporal (30, 34, 35). A Dieta Mediterrânica assumir-se-ia, assim, com um modelo alimentar inserido num complexo estilo de vida, imbuído de características como o mar, o sol e a sesta (30).

Será, desta forma, de reforçar que o sucesso da Dieta Mediterrânica não se deve apenas à forma de se comer. Poderá, mesmo, representar uma filosofia do que escolher para a refeição e o que beber na mesma, a par de uma prática adequada de atividade física (36). Uma reflexão de Joan Reguant-Aleix e colaboradores refere também que a riqueza da Dieta Mediterrânica consiste na sua simplicidade, na naturalidade e imaginação nas combinações entre alimentos e sabores, que dão origem a pratos distintos com os mesmos ingredientes de base, com poucos recursos e muita diversidade (37). Por outro lado, existem outros fatores importantes que contribuem para o êxito deste padrão alimentar, e na região específica do Mediterrâneo, como as condições climáticas que induzem um maior conteúdo de antioxidantes nos alimentos de origem vegetal, as condições socioeconómicas que induziram a um contexto de frugalidade no consumo (38) ou a cultura específica desta zona que influencia a gastronomia, as técnicas culinárias ou as tradições (39). Teoriza-se, inclusivamente, que se um dos fatores falhar, todo o mecanismo pode colapsar (36).

Mais recentemente tem havido um especial interesse na associação da Dieta Mediterrânica à sustentabilidade alimentar, apresentando-a como um caso de estudo para a elaboração de ferramentas que avaliassem e melhorassem a sustentabilidade das dietas e dos padrões alimentares (40-42).

Dieta Mediterrânica – Representações Gráficas

Em 1993, durante a Conferência Internacional sobre as Dietas do Mediterrâneo, organizada pelo *Oldways Preservation & Exchange Trust*, pela Organização Mundial da Saúde e pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, foi promovida a discussão sobre padrões alimentares de base cultural que promovam a saúde, entre investigadores internacionais na área da saúde pública, nutrição, agricultura e ambiente. No contexto desta conferência foi desenvolvida a primeira pirâmide da Dieta Mediterrânica, um guia alimentar que pretendia refletir a diversidade das tradições alimentares do Mediterrâneo e que historicamente tinham sido relacionadas com um bom estado de saúde (43). Esta primeira representação gráfica foi proposta por Walter Willett e colaboradores em 1994 (Figura 1), tendo sido construída à semelhança da pirâmide alimentar, então em vigor, do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (43). Esta representação apresentava uma estrutura simples, dividida entre um consumo diário de alimentos, algumas vezes por semana e poucas vezes por mês, dando especial destaque aos alimentos de origem vegetal e menos importância aos alimentos de origem animal (43). O azeite assume um lugar central na pirâmide e as carnes vermelhas estão no topo da pirâmide, de forma a promover um consumo bastante reduzido das mesmas (43). Para além das recomendações alimentares refere também a importância da atividade física regular (43).

Os autores referem não apresentar recomendações de frequências alimentares, tendo em conta a diversidade e variabilidade de consumo na zona do Mediterrâneo (43). Esta variabilidade é confirmada, por exemplo, pelos relatos de consumo de gordura nos anos 60 do

século passado, que variavam entre 28%, no sul da Itália, e 40% na Grécia (3, 44). Estes dados aludem, assim, à possibilidade de poder existir não uma mas várias formas de aplicar a componente alimentar da Dieta Mediterrânica.

No artigo de apresentação desta primeira pirâmide da Dieta Mediterrânica os autores referem serem de grande importância outros fatores a par da escolha alimentar e atividade física, como seja a componente social e sentido de comunidade, ao nível da partilha de alimentos entre familiares e amigos; a tranquilidade à mesa, de forma a relaxar do stress diário; refeições saborosas, cuidadosamente preparadas, que promovam hábitos alimentares saudáveis; e correto descanso e relaxamento através de sestas à tarde (43). Contudo, apesar destas considerações, na representação gráfica as mesmas não aparecem vertidas, podendo esta passar uma mensagem mais redutora, maioritariamente associada à componente alimentar.

Em 2008 o *Oldways Preservation & Exchange Trust* lançou uma versão atualizada da pirâmide da Dieta Mediterrânica, contudo, essa versão não reunia consenso por parte da comunidade científica para ser usada como ferramenta oficial, pelo que se iniciaram reuniões de reflexão sobre o modelo a desenvolver (45).

Em 2010 surge, assim, a proposta de uma nova imagem da pirâmide, por parte da Fundação Dieta Mediterrânica, após análise de um grupo de especialistas, que se apoiou nos últimos resultados de investigação nesta área, apresentando, assim, um modelo revisto do conceito da Dieta Mediterrânica, obtido através de um consenso científico internacional (Figura 2) (46).

As alterações na pirâmide pretendiam dar resposta às alterações que foram acontecendo na sociedade, apresentando-se, no final, como um modelo de fácil aplicação por qualquer país, mediante as suas especificações. Comparativamente ao modelo gráfico inicial, mantém muitos dos pressupostos, mas inclui novas indicações, sobretudo relacionadas com o estilo de vida (ex: convivialidade, frugalidade, descanso, respeito pela sazonalidade, culinária saudável, biodiversidade). Inclui, ainda, uma menção ao consumo de água e infusões ao longo do dia e as batatas passam da base para o topo da pirâmide (46). Para além de apresentar soluções para um melhor estado de saúde, propõe também opções mais sustentáveis, conduzindo a um menor impacto ambiental (40). Por outro lado, passam as ser incluídas recomendações de consumo de porções, mediante a frequência a cada refeição, todos os dias ou semanalmente (46).

A Dieta Mediterrânica é reconhecida pela trilogia Pão – Vinho – Azeite, não só pela importância que tinham no âmbito dos hábitos alimentares das populações mediterrânicas, mas também pelo peso que cada um destes alimentos apresenta em termos religiosos (47, 48), ficando esta trilogia bem vincada pelos modelos gráficos de pirâmide tendo em conta o destaque dado a estes alimentos. Contudo, poderíamos utilizar esta trilogia para apresentar todos os restantes alimentos que compõe a Dieta Mediterrânica. O pão pode ser o símbolo de todos os alimentos de origem vegetal, que compõe a maior parte da dieta (cereais, produtos hortícolas, frutas, leguminosas, frutos oleaginosos, sementes, ervas aromáticas), em oposição aos alimentos de origem animal (carnes, pescado e ovos) que ocupam um espaço mais reduzido da pirâmide; o azeite, para além de representar as gorduras saudáveis, abre também a porta para se abordar a culinária saudável, frugal e sustentável. O vinho pode ser o símbolo da convivialidade à volta da mesa, podendo também representar as restantes bebidas a consumir durante o dia, sendo a água e infusões as que devem ser consumidas em maior quantidade.

Mais recentemente surgiu uma nova proposta de pirâmide, sugerida pela Fundação Internacional da Dieta Mediterrânica, em 2016, que alia a componente alimentar ao seu impacto ambiental direto, num modelo de pirâmide de dupla face. Esta pirâmide mantém todas as orientações alimentares emanadas pela pirâmide de 2010, com exceção das batatas, que passam a figurar junto aos cereais, propondo-se um consumo a cada refeição (Figura 3) (49). Os autores justificam o desenvolvimento desta nova pirâmide como uma forma de consciencializar para o impacto ambiental que a produção, o transporte e o consumo de alimentos têm, sobretudo numa fase em que a sustentabilidade é muito debatida no âmbito das alterações climáticas. E sendo a Dieta Mediterrânica um modelo que apresenta componentes ambientalmente sustentáveis, tornou-se importante destacá-los nesta nova pirâmide (49).

Em Portugal, o atual guia alimentar – Roda da Alimentação Mediterrânica – adotou, em 2016, um conjunto alargado de princípios da Dieta Mediterrânica (50), adaptando, assim, para a realidade da população portuguesa, as suas principais recomendações (Figura 4). A comparação entre a pirâmide da Dieta Mediterrânica de 2010 e esta Roda revela que esta absorveu a grande maioria das mensagens vertidas na pirâmide, podendo até apresentar vantagens, enquanto ferramenta educativa, sobretudo pelo seu formato circular (51).

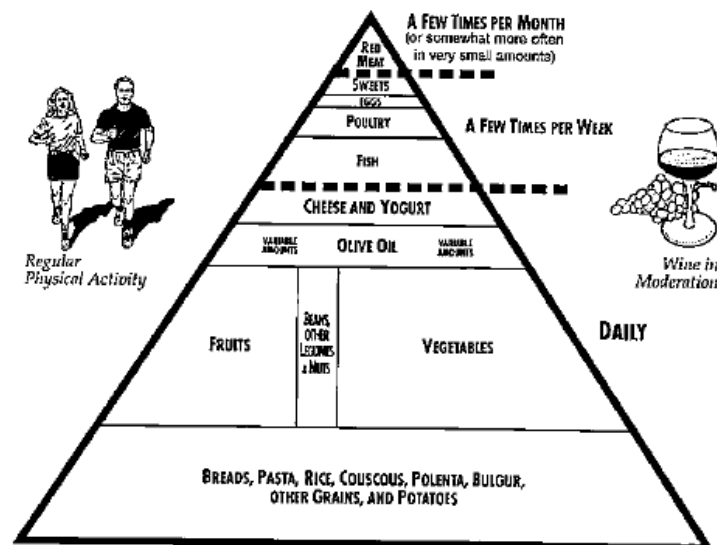


Figura 1: Primeira Pirâmide da Dieta Mediterrânica, proposta por Walter Willet e colaboradores em 1995

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje
Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na
frugalidade e nos hábitos locais



Vinho em moderação e de acordo
com as crenças sociais

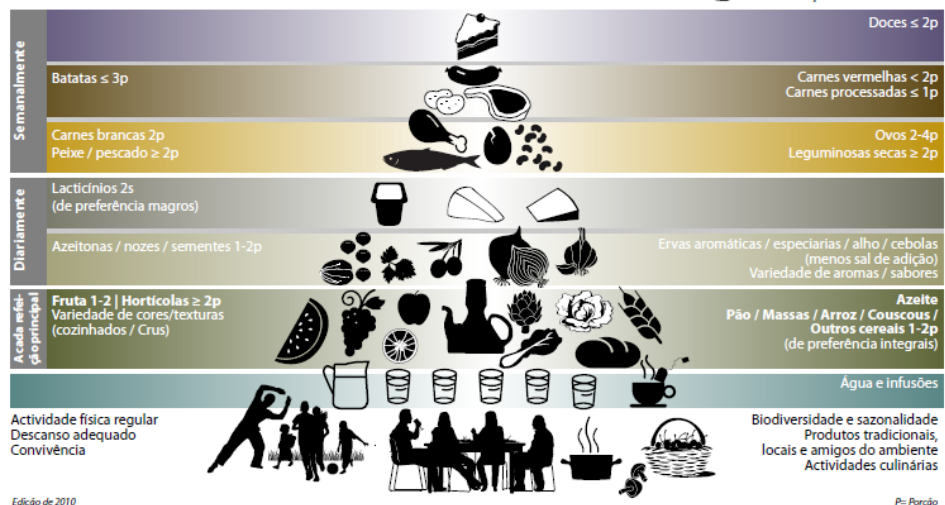


Figura 2: Pirâmide da Dieta Mediterrânica proposta pela Fundação da Dieta Mediterrânica em 2010



Figura 3: Pirâmide da Dieta Mediterrânica proposta pela Fundação Internacional da Dieta Mediterrânica em 2016

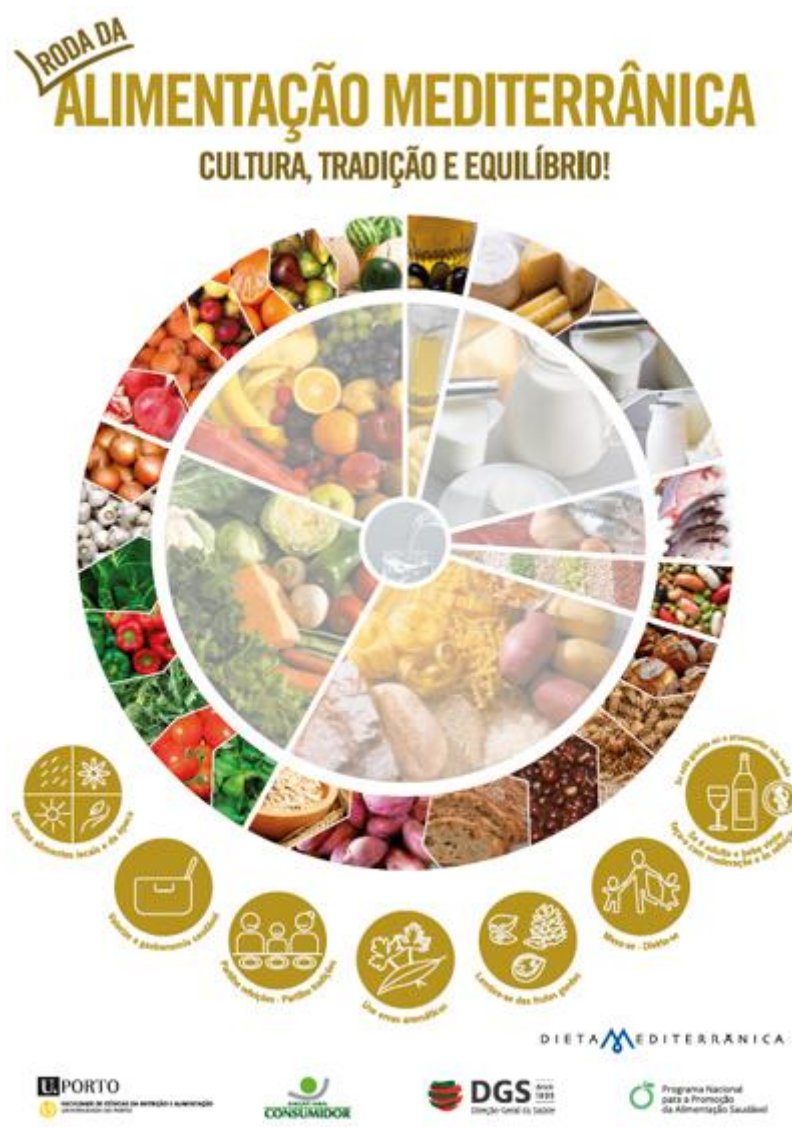


Figura 4: Roda da Alimentação Mediterrânica proposta para Portugal

Estas representações gráficas apresentam-se como ferramentas de fácil acesso e que permitem ser usadas amplamente no ensino e promoção sobre Dieta Mediterrânica. Contudo, valorizam, sobretudo, a componente alimentar, passando uma escassa informação sobre as restantes mensagens, nomeadamente a nível da sua componente cultural.

Dieta Mediterrânica – Índices para Avaliação da Adesão

Ao longo dos anos têm-se desenvolvido alguns modelos de análise de adesão ao padrão alimentar mediterrânico, que permitem um acesso facilitado e simples a esta informação.

Um padrão alimentar pode ser definido através de duas abordagens distintas: *a priori* e *a posteriori* (52). Na abordagem *a priori* os alimentos e nutrientes são agrupados de acordo com critérios previamente definidos pela literatura (52-54). Os índices obtidos por esta

metodologia podem depois ser usados para determinar a adesão a recomendações alimentares específicas (53, 54). Neste método, é feita uma categorização positiva dos alimentos mais consumidos que sejam consonantes com as recomendações referidas na literatura ou negativa dos alimentos não consonantes ou menos consumidos; através da adição ou subtração de componentes padronizados; ou através da avaliação de um rácio dos componentes (40, 55). No final, se o somatório for elevado representa que o indivíduo tem uma adesão elevada às recomendações associadas (53). No caso da abordagem *à posteriori* verifica-se a aplicação de técnicas estatísticas multivariadas como a análise de componentes principais, análise fatorial, regressão de classificação reduzida, análise de clusters ou transformação treelet (56), que analisa o consumo alimentar reportado pela população (52, 53). Estas abordagens não dependem daquilo que a literatura da área fornece, mas apenas da análise dos dados obtidos da população (52).

No caso da análise da adesão à Dieta Mediterrânica, os índices são as ferramentas mais usadas. O primeiro índice de adesão à Dieta Mediterrânica foi criado, em 1995, por Trichopoulou e seus colaboradores - *Mediterranean Diet Score* – compreendendo oito componentes: consumo de produtos hortícolas; de leguminosas; de fruta e frutos oleaginosos; de cereais; de laticínios; de carne e produtos cárneos; de álcool e a razão entre ácidos gordos monoinsaturados e saturados (57), tendo sido mais tarde atualizada, em 2003, para incluir nesta listagem o peixe (58). Atualmente existem vários outros índices adaptados para diferentes tipos de populações e faixas etárias. Existem algumas revisões de referência que compilam vários índices, como a de Anna Bach e colaboradores, em 2006 (55), Lisa Afonso e colaboradores em 2014 (59) e Hernández-Ruiz e colaboradores em 2015 (60), tendo havido, após esta data, a publicação de vários outros índices (61-66).

Ter acesso a um compêndio de índices apresenta-se como benéfico, na medida em que facilita a escolha por parte dos investigadores em selecionar um índice que melhor se adequa à população que vai estudar e ao objetivo de investigação traçado previamente. Desta forma, uma atualização constante desta informação configura-se como algo necessário e vantajoso para a comunidade científica.

Será importante referir que a aplicação destes índices com o intuito de avaliar a adesão à Dieta Mediterrânica passa uma ideia errada do conceito, na medida em que a grande generalidade destas ferramentas avalia apenas componentes alimentares e nutricionais da Dieta Mediterrânica. Só em 2004 se apresenta, por Serra-Majem e colaboradores, a primeira ferramenta de avaliação de adesão à Dieta Mediterrânica – *Kidmed* - que inclui fatores associados ao estilo de vida, para além dos alimentares/nutricionais, destinada para crianças e adolescentes (67). Seria, assim, mais sensato ou aproximado da realidade, estes índices serem apresentados como ferramentas que avaliem o padrão alimentar mediterrânico e não a Dieta Mediterrânica, sempre que incluam apenas componentes alimentares/nutricionais.

Dieta Mediterrânica – Conceito e Distinção

A salvaguarda do Património Cultural Imaterial começou a ser feita pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) em 2003, de forma a preencher uma lacuna no sistema de proteção internacional de património cultural, uma vez que

anteriormente consideravam o património cultural tangível, móvel e imóvel, e não o património cultural imaterial (68). Assim, na 32.ª Conferência Geral da UNESCO foi aprovada a salvaguarda do Património Cultural Imaterial, considerando este como «(...) *as práticas, representações, expressões, conhecimentos e aptidões – bem como os instrumentos, objectos, artefactos e espaços culturais que lhes estão associados – que as comunidades, os grupos e, sendo o caso, os indivíduos reconheçam como fazendo parte integrante do seu património cultural. Esse património cultural imaterial, transmitido de geração em geração, é constantemente recriado pelas comunidades e grupos em função do seu meio, da sua interacção com a natureza e da sua história, incutindo-lhes um sentimento de identidade e de continuidade, contribuindo, desse modo, para a promoção do respeito pela diversidade cultural e pela criatividade humana*» (Artigo 2º) (68).

O Património Cultural Imaterial representa, assim, uma forma de manter a diversidade cultural numa era de rápida globalização e garantir que os conhecimentos e habilidades passem de geração em geração, o que se repercute em ganhos sociais e económicos (69).

No ano anterior à criação desta distinção, nutricionistas e antropologistas da alimentação, no âmbito do 1.º Fórum da Dieta Mediterrânica, em Lamezia Terme, aceitaram colaborar no sentido de se trabalhar num modelo de preservação do património alimentar e cultural que a Dieta Mediterrânica representa (70, 71). Mais tarde, no 3.º Fórum da Dieta Mediterrânica, em 2005, acordou-se o início do desenvolvimento do processo de candidatura da Dieta Mediterrânica ao reconhecimento como Património Cultural Imaterial da Humanidade, realçando-se a dificuldade de se obter um consenso entre os presentes sobre a definição de “Dieta Mediterrânica” a incluir na candidatura (72, 73).

Michel de Lorgeril refere, num artigo que reúne opiniões de diversos especialistas de vários pontos do mundo sobre a definição de Dieta Mediterrânica, que os consecutivos anos de investigação biológica e médica sobre a mesma permitem descrevê-la como um conceito científico, apelando ao facto de se poder ter um conceito de Dieta Mediterrânica modernizado. Refere, ainda, que pode ser um modelo independente da geografia, clima e cultura, sem os elementos base presentes, como o azeite e pão, por exemplo, quando substituídos ou complementados por outros que forneçam o mesmo perfil nutricional (74). Esta teoria não aparece corroborada pelas próprias recomendações alimentares presentes nas pirâmides da Dieta Mediterrânica que foram trabalhadas ao longo dos anos (43, 46). Contudo, não poderemos negligenciar as diferenças que existem em pontos distintos do Mediterrâneo e que, nem por isso, se negaria que teriam uma Dieta Mediterrânica. Seriam necessários estudos que demonstrassem o impacto da aplicação da Dieta Mediterrânica, em toda a sua amplitude, em vários pontos do globo, que não tenham as características do Mediterrâneo, para testar essa teoria.

Recentemente, Martinez-Gongález e colaboradores reforçam também a componente científica do valor do conceito de Dieta Mediterrânica, considerando, por isso, que é possível transferir este conceito para outros países não mediterrânicos, desde que se transportem os componentes tradicionais. Neste âmbito, destacam os componentes alimentares associados, essencialmente, à saúde, referindo que devem ser eliminados ou reduzidos, substancialmente, os alimentos que não sejam tradicionais da Dieta Mediterrânica (75). Os autores apresentam o exemplo da abordagem necessária à transferência do conceito para os Estados Unidos da América, com base nas componentes alimentares do conceito. Apenas excedem este contexto,

falando na importância de se assegurar a frugalidade no consumo, salientar o ensino de técnicas culinárias e permitir que a alimentação seja económica (75). Tendo em consideração a alimentação dos norte-americanos, alterações a nível alimentar com base mediterrânica, poderão traduzir-se em inúmeras vantagens. Contudo, a falta de capacidade de adoção de outros componentes da Dieta Mediterrânica, específicos da zona do Mediterrâneo, eventualmente não permitirão obter o máximo de proveito na adoção deste modelo. Esta teoria parece ser corroborada por Bere et al. que discorre sobre uma análise sobre adesão à Dieta Mediterrânica e saúde em diversos países, onde se evidenciam mais as características nutricionais e menos as alimentares, encontrando, todavia, melhores relações nos países mediterrâneos. Defende, assim, que se deve promover uma Dieta Mediterrânica regional com base nas características de cada região e não global (76). O plano para a adoção da Dieta Mediterrânica em outros países fora do Mediterrâneo deverá pressupor um envolvimento multissetorial (da indústria, do retalho, do governo, de entidades da saúde, da academia e dos profissionais de saúde); a criação de uma boa rede de comunicação sobre o assunto; comunicar informação baseada em evidência científica; ter recursos para a formação e treino de pessoas para a disseminação correta da Dieta Mediterrânica; e ajuste das taxas em função dos alimentos mais equilibrados (77).

Em 2010 foi apresentada uma candidatura à UNESCO para o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade, tendo a distinção sido atribuída a quatro países (Grécia, Itália, Marrocos e Espanha). A 4 de dezembro de 2013, juntaram-lhes mais três países a esta distinção: Chipre, Croácia e Portugal (78, 79). Nesta candidatura, a Dieta Mediterrânica apresenta-se definida como *“A Dieta Mediterrânica envolve um conjunto de competências, conhecimentos, rituais, símbolos e tradições referentes aos cultivos, colheita, pesca, criação de animais, conservação, processamento, culinária e, particularmente, a partilha e consumo de alimentos. Comer em conjunto é a base da identidade cultural e continuidade das comunidades em toda a bacia do Mediterrâneo. É um momento de troca social e comunicação, uma afirmação e renovação da família, grupo ou identidade comunitária. A Dieta Mediterrânica enfatiza valores de hospitalidade, vizinhança, diálogo intercultural e criatividade, e um estilo de vida guiado pelo respeito pela diversidade. A Dieta Mediterrânica desempenha um papel vital em espaços culturais, festivais e celebrações, reunindo pessoas de todas as idades, condições e classes sociais. Inclui o artesanato e a produção de recipientes tradicionais para o transporte, conservação e consumo de alimentos, incluindo pratos de cerâmica e copos. As mulheres desempenham um papel importante na transmissão do conhecimento da Dieta Mediterrânica, permitindo salvaguardar técnicas, respeitando os ritmos sazonais e os eventos festivos e transmitindo os valores da Dieta Mediterrânica às novas gerações. Os mercados também desempenham um papel fundamental como espaços para a reflexão e transmissão do conceito de Dieta Mediterrânica através das práticas diárias que envolvem trocas, acordos e respeito mútuo”* (78).

No documento da convenção para a salvaguarda do património cultural imaterial está definido que cada Estado Parte que seja incluído deve tomar as medidas necessárias para garantir a salvaguarda deste tipo de Património presente no seu território à escala nacional e internacional (68). Neste contexto, entende-se por salvaguarda *“as medidas que visam assegurar a viabilidade do Património Cultural Imaterial, incluindo a identificação,*

documentação, investigação, preservação, proteção, promoção, valorização, transmissão – essencialmente pela educação formal e não formal – e revitalização dos diversos aspetos deste património” (ponto 3, artigo 2.º) (68).

Para a candidatura, que integrou Portugal, foi nomeada uma comissão de acompanhamento que construiu diversos documentos de suporte, sendo que num deles, «Dieta Mediterrânica – um Património civilizacional partilhado», são apresentados os 10 princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal (48), os quais, de uma forma transversal, permitem apresentar as recomendações da Dieta Mediterrânica, demonstrando a sua potencialidade para serem aplicadas pelos portugueses no seu dia-a-dia, em todo o território nacional.

10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal:

- 1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.**

A culinária mediterrânica caracteriza-se pela diversidade de preparações, mas também pela sua simplicidade, pelas quantidades racionadas de ingredientes, com base nas necessidades dos comensais e pelo uso de confeções culinárias que preservem os nutrientes dos alimentos. Se consultarmos o receituário tradicional português, verificaremos que prevalecem as receitas de sopas, cozidos, ensopados, caldeiradas ou outras confeções similares (11, 80).

- 2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.**

A base da Dieta Mediterrânica é composta pelos alimentos de origem vegetal, reconhecidos pela sua riqueza em vitaminas, minerais e fibra, fundamentais para o bom funcionamento e manutenção do nosso organismo, aparecendo em menor quantidade e frequência os alimentos de origem animal (11, 46).

- 3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.**

A noção das estações do ano é algo bem enraizado na Dieta Mediterrânica, visto que os povos se habituaram a depender das culturas que domesticavam. Desta forma, o uso de alimentos de época também se encontra vincado na gastronomia portuguesa (80), valorizando-se os alimentos novos: vinho novo, batata-nova, primeiras castanhas, a primeira caça, entre outros (11).

Será, também, importante realçar que o recurso aos alimentos produzidos localmente, frescos e de época podem também contribuir para uma maior sustentabilidade ambiental, uma característica bastante associada à Dieta Mediterrânica (40, 81).

4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura.

O azeite virgem extra representa a gordura principal da Dieta Mediterrânica (46). Contudo, em algumas regiões é também comum a banha, de porco ou de cordeiro (11).

São inúmeros os estudos que revelam o interesse nutricional do azeite em contexto de saúde, devido à sua riqueza em gordura monoinsaturada, sobretudo ácido oleico. Assim, são vários os estudos que demonstram que o azeite pode constituir um bom aliado no combate às dislipidemias, doenças cardiovasculares, doenças neurodegenerativas ou cancro (82-84).

5. Consumo moderado de laticínios.

Os laticínios mais consumidos na Dieta Mediterrânica são o queijo, tanto fresco como curado, os iogurtes, e em menor quantidade o leite (11).

As recomendações apontam para um consumo diário de duas porções por dia, preferencialmente magros (46).

6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.

O consumo excessivo de sal está diretamente relacionado com a hipertensão arterial, pelo que a sua redução é fundamental (85, 86). As ervas aromáticas, para além de substituírem o sal, conferem, também, cor e sabor às confeções culinárias, estando bem enraizadas na gastronomia portuguesa (80).

7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas.

As atuais recomendações da Dieta Mediterrânica apontam para um consumo semanal superior a 2 porções de pescado, sendo preferencial em detrimento às carnes, sobretudo as vermelhas (46). Efetivamente, o consumo de pescado nunca foi muito abundante por parte das populações mediterrânicas, sobretudo pela escassez no Mar Mediterrâneo, em oposição à riqueza do Atlântico, atualmente contornada pela presença da aquacultura (8).

O pescado apresenta características nutricionais mais interessantes que as da carne, sobretudo pela presença de ácidos gordos ómega 3, fundamentais para o bom funcionamento cardiovascular e o desenvolvimento cerebral (87-89).

8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais.

O vinho, sobretudo maduro tinto, contém substâncias protetoras para a prevenção das doenças cardiovasculares, tais como o resveratrol (90, 91). O seu consumo deve ser moderado, considerando-se apenas adequado para adultos (46). A indicação do vinho está intimamente ligada ao facto de a zona mediterrânica conter diversas vinhas, sendo assim um símbolo desta dieta (11).

9. Água como principal bebida ao longo do dia.

Necessitamos de uma boa hidratação ao longo do dia, de forma a garantir a boa execução das reações anímicas e fisiológicas que ocorrem no nosso organismo e que envolvem a água (92, 93). É, por isso, aconselhado o recurso a água e infusões ao longo do dia (46).

10. Convivialidade à volta da mesa.

Fazer as refeições com a família ou com os amigos poderá conduzir a uma alimentação mais saudável e a um maior nível de bem-estar (94).

O Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica, no qual integraram representantes de diversas entidades oficiais e privadas, nomeado pela Resolução do Conselho de Ministros (RCM) n.º 71/2014, de 13 de novembro, tinha por missão atribuir a salvaguarda, valorização e promoção da Dieta Mediterrânica, tendo dado por concluídas as suas funções a 31 de dezembro de 2017 (95). Em fevereiro de 2019, verificou-se a criação de um Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica que tem por missões “Contribuir para incentivar e incrementar o conhecimento, a preservação e a promoção da Dieta Mediterrânica em Portugal; avaliar e propor uma Estratégia Nacional para a divulgação e promoção da Dieta Mediterrânica e acompanhar a respetiva implementação; divulgar o conceito de Dieta Mediterrânica e sensibilizar para a importância desta manifestação do património cultural imaterial, atendendo ao disposto nas Diretrizes Operativas para a Aplicação da Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial; avaliar e propor um plano de comunicação e divulgação, com vista à promoção da Dieta Mediterrânica junto do público em geral e das escolas em particular, e à sua disseminação como elemento base de referência nas ementas alimentares portuguesas; prestar as informações e os esclarecimentos sobre a Dieta Mediterrânica que forem solicitados por entidades públicas ou privadas, designadamente de comunicação social; acompanhar a implementação, e as eventuais atualizações, a nível nacional, do Plano de Salvaguarda proposto em sede de candidatura da Dieta Mediterrânica à Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO; representar Portugal ao nível da coordenação internacional entre os países que partilham o reconhecimento conferido pela UNESCO e de outras iniciativas relacionadas com a Dieta Mediterrânica promovidas por outros organismos internacionais, como a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura e a Organização Mundial de Saúde” (96).

Em 2019 é também publicado o Plano de Atividades de Salvaguarda da Dieta Mediterrânica para a zona do Algarve para 2018-2021 (97). Deste Plano de Salvaguarda faz parte um plano de atividades constituído por vetores estratégicos (identificação, investigação e documentação; preservação e proteção; promoção e valorização; e transmissão, através da educação formal e não formal); indicadores de execução das iniciativas estratégicas dos vetores e desenvolvimentos para o futuro.

Com o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade, muitas foram as ações desenvolvidas em Portugal em prol da sua divulgação, disseminação e revitalização na população. Paralelamente, este reconhecimento aumentou a diversidade de utilizações do conceito da Dieta Mediterrânica nas mais diversas áreas, o que se pode configurar numa ameaça para a sua utilização indevida, possivelmente por falta de conhecimento sólido do que representa o conceito de Dieta Mediterrânica.

Dieta Mediterrânica – Considerações para Reflexão

Apesar de existirem conhecimentos científicos sólidos de que a Dieta Mediterrânica é um dos padrões alimentares mais saudáveis (46) e sustentáveis (sob o ponto de vista nutricional, económico, ambiental e sociocultural) (40, 98), a sua adesão por parte da população parece estar a diminuir nos países mediterrânicos ao longo dos anos (99-103). Esta situação poderá estar relacionada com a rápida disseminação do modelo económico ocidentalizado, com a sua cultura urbana e tecnológica, bem como com a globalização da produção, consumo e comércio de alimentos (46). Desta forma, será importante desenhar estratégias que visem promover a adesão à Dieta Mediterrânica, bem como a passagem do conceito de geração para geração.

No contexto nacional, alguns registos apontam para uma maior adesão à Dieta Mediterrânica no Alentejo e no Algarve (80, 104), sendo que os dados publicados em 2017 referentes ao Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, demonstram que apenas 18,2% da população portuguesa apresenta uma adesão elevada ao padrão alimentar mediterrânico (105). Contudo, haverá potencial para que a Dieta possa ser praticada em outros pontos do país. Pequito Rebelo, no livro «A Terra Portuguesa» refere que “Portugal é um país mediterrânico por natureza e atlântico por posição” (106), sendo esta afirmação corroborada por Orlando Ribeiro no livro «Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico» quando afirma que a influência mediterrânica pode ir até onde se cultivam oliveiras (107), o que se verifica em todo o território nacional. Assim, poderá também ser imprescindível trabalhar a promoção deste padrão alimentar de forma mais regional.

O conceito de Dieta Mediterrânica, no modelo em que tem vindo a ser estudado, assenta sobretudo no seu perfil de saúde, sendo ainda escassas as reflexões sobre outras vertentes, nomeadamente a cultural, focada aquando da sua distinção como Património Cultural Imaterial da Humanidade. A própria literatura comumente refere-se a Dieta Mediterrânica quando está apenas a abordar as suas componentes alimentares/nutricionais, ou seja, o padrão alimentar, pelo que se verifica alguma confusão naquilo que poderá ser o entendimento sobre a definição do conceito de Dieta Mediterrânica. Por outro lado, é também importante caracterizar as eventuais alterações ao longo do tempo e que possam ter tido impacto na apresentação do conceito. Desta forma, será importante promover esta reflexão, sobretudo por parte de pessoas, empresas ou entidades que estejam diretamente envolvidas na conceção do conceito ou na sua utilização e concretização. Desta forma, uma discussão alargada às universidades, profissionais de saúde, empresas do setor agroalimentar, distribuição, restauração, turismo e poder político poderia ser produtivo e importante sob o ponto de vista da possibilidade de se poder obter resultados, dessa discussão, que envolvam uma utilização mais frequente e consciente do conceito da Dieta Mediterrânica.

O resultado desta reflexão alargada sobre o conceito de Dieta Mediterrânica, nomeadamente ao nível dos primeiros utilizadores do mesmo, neste caso específico, a indústria agroalimentar,

a distribuição, a restauração, o turismo e o poder político, poderá facilitar e alargar a sua utilização de uma forma homogénea em prol da população, no sentido de lhes facilitar o acesso às condições necessárias para a prática da Dieta Mediterrânica.

A Dieta Mediterrânica é, já várias vezes, usada como um acréscimo de valor em diversas empresas, associada a produtos ou a serviços. Esta utilização do conceito poderá ser sinónimo do reconhecimento da importância do mesmo e da mais-valia que poderá representar para os consumidores.

Será, contudo, ainda imprescindível aprofundar a perceção dos intervenientes da cadeia alimentar sobre os formatos possíveis para a introdução do conceito da Dieta Mediterrânica na sua comunicação e quais os principais obstáculos verificados ou previstos para o efeito, tentando-se evitar situações em que o conceito possa ser desvirtuado e deturpado.

Pretende-se, com este trabalho, clarificar o conceito da Dieta Mediterrânica, tendo em conta a opinião de diferentes especialistas, analisar a sua eventual evolução e verificar qual o seu potencial de utilização, fazendo-se, neste caso, uma projecção de tendências para um período de tempo definido, através do desenvolvimento de consensos entre especialistas, o que possibilitará a realização de um levantamento das expectativas e oportunidades de atuação, de uma forma transversal, que permitam o desenho de mais e melhores ações de promoção da Dieta Mediterrânica, em concreto ao nível da cadeia alimentar, em prol do consumidor final.

OBJETIVOS



OBJETIVOS

Gerais

- Elaborar uma visão integrada sobre o conceito de padrão alimentar e de dieta;
- Caracterizar a Dieta Mediterrânica quanto ao seu conceito e evolução, tendo em conta diferentes pontos de vista;
- Verificar qual a perceção do conceito de Dieta Mediterrânica por parte dos produtores e dos utilizadores do conceito;
- Efetuar uma projeção sobre a perceção da utilização do conceito de Dieta Mediterrânica por parte dos produtores e dos utilizadores do conceito.

Específicos

- Definir padrão alimentar e dieta e verificar as suas semelhanças e diferenças;
- Caracterizar o conceito de Dieta Mediterrânica desde a sua designação atribuída por Ancel Keys;
- Identificar as perceções sobre o conceito de Dieta Mediterrânica e a sua evolução, potencial utilização e utilização indevida por parte de diferentes produtores do conceito (investigadores, profissionais de saúde) e utilizadores do conceito (indústria agroalimentar, distribuição, restauração, turismo e poder político);
- Implementar um modelo Delphi de forma a identificar tendências num espaço temporal definido sobre a utilização do conceito de Dieta Mediterrânica na visão dos produtores e dos utilizadores do conceito.

LINHA METODOLÓGICA



LINHA METODOLÓGICA

Para se desenvolver este manuscrito, seguiu-se uma metodologia que assentou em três grandes eixos:

- a. Revisões bibliográficas utilizadas ao longo de todo o processo de desenvolvimento, mas particularmente para a definição do conceito de padrão alimentar e de dieta e do conceito de Dieta Mediterrânica;
- b. Entrevistas semiestruturadas utilizadas para compreender o conceito de Dieta Mediterrânica, a sua evolução, potencialidades de utilização e eventual uso indevido do conceito, sob o ponto de vista dos produtores e dos utilizadores do conceito;
- c. Metodologia Delphi para obter informação sobre tendências relativas à potencialidade de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, na visão dos produtores e dos utilizadores do mesmo.

Descrição dos eixos metodológicos:

1. Revisão Bibliográfica

- Caracterização dos padrões alimentares e dietas quanto ao seu conceito e construção, dando o exemplo da Dieta Mediterrânica

- a. Revisão bibliográfica sobre a temática recorrendo a plataformas de indexação, como a Pubmed e o ISI Web of Knowledge;
- b. Escrita do artigo de revisão e submissão para a publicação em revista científica indexada.

- Caracterização da história da Dieta Mediterrânica através da identificação dos principais marcos, desde a designação atribuída por Ancel Keys

- a. Revisão bibliográfica sobre a temática recorrendo a plataformas de indexação, relatórios e páginas de internet de organizações internacionais e de instituições ligadas à Dieta Mediterrânica;
- b. Escrita do artigo de revisão e submissão para a publicação em revista científica indexada.

2. Aplicação de Entrevistas Semiestruturadas

- Identificação da visão sobre o conceito de Dieta Mediterrânica, em diversas vertentes, por parte de diferentes produtores e utilizadores do conceito no Algarve.

- a. Desenvolvimento de guião de entrevistas semiestruturadas que permitiram efetuar o levantamento das visões dos diversos intervenientes;
- b. Identificação dos inquiridos e levantamento dos dados de contacto;

- c. Envio de convites para participarem deste projeto, com explicação do método, e calendarização das entrevistas presenciais;
 - a. 13 entrevistados finais provenientes das seguintes instituições: Administração Regional de Saúde do Algarve, Associação In Loco, Câmara Municipal de Tavira, Direção Regional de Agricultura e Pescas do Algarve, Escola de Hotelaria e Turismo Algarve, Turismo do Algarve e Universidade do Algarve
- d. Realização de entrevistas e tratamento dos dados;
- e. Escrita de artigos originais e submissão para a publicação em revistas científicas indexadas.

3. Modelo Delphi

Criação de um modelo Delphi para analisar a visão sobre as potencialidades de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica por parte dos produtores e os utilizadores deste conceito.

- a. Especificação do modelo Delphi (esboço de implementação na Figura 5);
- b. Delinear as dimensões do modelo e o horizonte temporal do tema em estudo:
 - a. Dimensão 1: Definição de conceito da Dieta Mediterrânica;
 - Dimensão 2: Utilização do conceito de Dieta Mediterrânica;
 - b. Horizonte temporal: 2028
- c. Desenvolvimento das questões/variáveis a integrar a árvore de implementação da primeira ronda do modelo;
- d. Seleção dos experts que constituirão o painel Delphi, provenientes dos três grandes setores representativos da sociedade e economia: Académico, Público e Privado;
- e. Desenvolvimento de plataforma online para envio de questionários aos experts;
- f. Envio de convite a cada um dos experts para participarem do painel Delphi, com explicação do método, e como efetuarem a sua autoavaliação sobre o conhecimento sobre o assunto em questão;
 - a. 28 experts finais provenientes das seguintes entidades: Associação Portuguesa Agricultura Biológica, Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal, Associação Portuguesa de Empresas de Distribuição, Administração Regional de Saúde do Algarve, Associação In Loco, Associação Movimento Mulheres de Vermelho, Associação Portuguesa de Nutrição, Câmara Municipal de Tavira, Casa do Azeite - Associação do Azeite de Portugal, Centromarca, Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Algarve, Comissão Nacional da UNESCO, Direcção-Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural, Direcção-Geral da Educação, Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, Faculdade de Ciências Médicas | NOVA Medical School da Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Federação

Portuguesa das Confrarias Gastronómicas, Federação das Indústrias Portuguesas Agroalimentares, Gabinete do Secretário de Estado das Florestas e do Desenvolvimento Rural - Ministério da Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, Instituto de Estudos de Literatura e Tradição - Patrimónios, Artes e Culturas da Universidade Nova de Lisboa, Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, Ordem dos Nutricionistas, PortugalFoods, Turismo de Portugal, Universidade do Algarve

- g. Realização da 1ª ronda de aplicação do questionário para obtenção de consensos;
- h. Tratamento dos dados obtidos na 1ª ronda;
- i. Adaptação do questionário para a 2ª ronda de aplicação;
- j. Realização da 2ª ronda de aplicação do questionário, onde se dá a conhecer o resultado da 1ª ronda e se pede nova resposta;
- k. Tratamento dos dados obtidos na 2ª ronda e preparação da aplicação da 3ª e última ronda;
- l. Escrita de artigo original e submissão para a publicação em revista científica indexada.

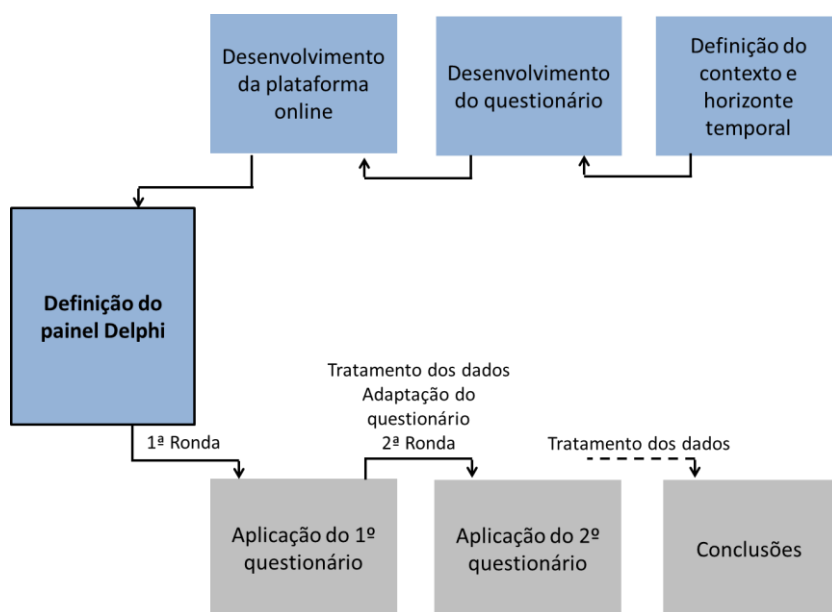


Figura 5: Esboço do modelo Delphi a aplicar (elaboração própria, 2016)

RESULTADOS



RESULTADOS

Os resultados são apresentados em formato de artigos científicos, publicados ou submetidos a publicação e resumos apresentados ou a apresentar, em formato de poster ou comunicação oral, em congressos nacionais ou internacionais.

Artigo 1: “Mediterranean Food Pattern vs. Mediterranean Diet: a necessary approach?”, que apresenta uma revisão da literatura sobre a definição de padrão alimentar e dieta, de forma a diferenciar os dois, referindo a Dieta Mediterrânica como exemplo de padrão alimentar e dieta.

Estado: Publicado no *International Journal Food Sciences and Nutrition*, 2019, 24: 1-12.

doi: 10.1080/09637486.2019.1617838

Artigo 2: “Marcos da história da Dieta Mediterrânica, desde Ancel Keys”, que apresenta um traçado histórico da Dieta Mediterrânica, desde que recebeu a designação por Ancel Keys, apresentando os principais marcos.

Estado: Publicado na *Acta Portuguesa de Nutrição*, 2019, 17: 6-14.

doi: 10.21011/apn.2019.1702

Artigo 3: “Perceções sobre o conceito de Dieta Mediterrânica e a sua evolução - perspetivas de profissionais do Algarve-Portugal”, que apresenta uma abordagem às perceções de especialistas do Algarve sobre o conceito de Dieta Mediterrânica e a sua evolução.

Estado: Submetido a publicação na *Revista Análise Social*

Artigo 4: “Perceções de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, potencial utilização indevida e perspetivas a explorar”, que apresenta uma abordagem às perceções de especialistas do Algarve sobre as possibilidades de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, potenciais usos indevidos e eventuais linhas de exploração futura.

Estado: Publicado na *Revista Española Comunicación en Salud*, 2019, 10(2): 147-159

Artigo 5: “Mediterranean Diet Conceptual model and future concept use trends in Portugal”, que apresenta as tendências percecionadas por diferentes intervenientes no contexto da Dieta Mediterrânica, de forma a promover a discussão sobre a utilização de um modelo conceptual da definição de Dieta Mediterrânica e as potenciais áreas de utilização da Dieta Mediterrânica, em 2028.

Estado: Submetido a publicação no *Health Promotion International Journal*

Artigo 1

“Mediterranean Food Pattern vs. Mediterranean Diet: a necessary approach?”

RESEARCH ARTICLE



Mediterranean food pattern vs. Mediterranean diet: a necessary approach?

Helena Real^{a,b}, Jorge Queiroz^c and Pedro Graça^b

^aAssociação Portuguesa de Nutrição, Rua João das Regras, Porto, Portugal; ^bFaculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Porto, Portugal; ^cCâmara Municipal de Távira, Praça da República, Távira, Portugal

ABSTRACT

“Food pattern” and “diet” sometimes are referred with the same meaning. “Food pattern” can be defined by *a priori* and *a posteriori* approaches and refers to the characterisation of foods and frequency of consumption within a population combining with various characteristics. “Diet” may be represented as an individual way of life and considers the food consumption and others like culture, history, society, economy, sustainability, culinary activities, conviviality, physical activity and rest. Mediterranean diet fits on these two concepts. The question is if we are measuring Mediterranean diet as a whole, or whether we are only measuring one of its parts, neglecting the rest of components. Can this compromise the way we monitor its adherence and evolution, with the possibility of losing the perception of certain aspects? How can we preserve and promote the concept if we do not monitor all the pieces of the puzzle?

ARTICLE HISTORY

Received 27 February 2019
Revised 6 May 2019
Accepted 7 May 2019

KEYWORDS

Mediterranean diet;
Mediterranean food pattern;
diet; food pattern

Introduction

Food intake is very important to health. The diseases with the biggest prevalence in the world are associated with food habits. According to Global Burden of Diseases Study (2016), some dietary factors are leading causes of disability worldwide (Global, regional and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015). The World Health Organisation warns of major risk factors for noncommunicable diseases (obesity, type 2 diabetes, cardiovascular diseases – including hypertension and stroke – cancer and osteoporosis), which are associated with a decline in energy expenditure related with a sedentary lifestyle, an ageing population tobacco and alcohol consumption (Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases 2003). Mediterranean diet is a food pattern that seems to present several effects on human health, such as cardiovascular disease (lower incidence and mortality from cardiovascular disease, a significant reduction of risk for coronary heart disease, myocardial infarction and stroke incidence). The protective effects of the diet appear to be most attributable to olive oil, fruits, vegetables and legumes (Grosso et al. 2017), metabolic syndrome (significant inverse associations for waist

circumference, blood pressure and low HDL-C levels) (Godos et al. 2017), diabetes (lower risk of type 2 diabetes mellitus (Schwingshackl et al. 2015) and mental health (lower incidence depression) (Lassale et al. 2018)). However, it is important to underline that the Mediterranean diet effect on health may differ between Mediterranean and non-Mediterranean countries (Mocciaro et al. 2018), possibly because the normal concept transferability is only about food consumption and less of other aspects, such as food consumption during the day, the food conjugation and culinary.

Food represents a complex matrix of nutrients, energy and various bioactive compounds that interact with each other, whereby the impact of diet on chronic diseases must be studied as a whole, and not the isolated effect of each nutrient or substance (Gerber 2001; Kant 2004). Previous research was focussed in nutrition and its impact on health, but the analysis of the interaction of each nutrient or single foods with health is a much more complicated process. These difficulties motivated a whole-of-diet analysis, or the analysis of food patterns, as determinants of chronic disease, which is actually a much more common approach (Kant 2004; Newby and Tucker 2004; Wirfalt et al. 2013). In epidemiological studies, a whole-of-diet approach was more strongly related to

chronic disease risk than single nutrients or foods (Kant 1996).

Currently, there are several studies that suggest the existence of other determinants of health status in addition to food intake such as physical activity (Alves et al. 2016; Farah et al. 2016; Lee et al. 2016; Warburton and Bredin 2016), adequate rest (Simpson and Dinges 2007; Gregory 2008; Hershner and Chervin 2014; Grandner et al. 2016) and conviviality (Rogez 2010; Hauser et al. 2011; Gerber and Hoffman 2015). Moreover, it will also consider other aspects that may have an indirect impact on our health, such as food sustainability or seasonality food (Medina 2011; Germani et al. 2014; Dernini and Berry 2015; Donini et al. 2016).

Besides that, the terms “food pattern” and “diet” sometimes are referred as having the same meaning, therefore, it is important to discuss these very different concepts, although complementary.

The aim of this review was to clarify the distinction between “food pattern” and “diet. Mediterranean diet will be present as a case study because is simultaneously a food pattern and a diet.

Food pattern

In the literature, this term can be described also as “eating pattern” or “dietary pattern”. The food pattern allows the characterisation of foods and frequency of consumption within a population under the combination of various characteristics, as the individual food preferences, modulated by genetic, health, lifestyle, social, cultural, beliefs, geographical, environmental and economic determinants (Schwerin et al. 1982; Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases 2003; Kant 2004). Food pattern analysis evaluates the effect of overall diet once food and nutrients do not exist distinctly and are not eaten in isolation (Hu 2002). According to Hu et al., a food pattern gives a whole picture of food and nutrient consumption of the population and can make a prediction of disease risk of the studied population (Hu 2002). Normally, food pattern differs across populations (Kant 2004).

Food pattern can be defined by two different approaches: *a priori* and *a posteriori* (Newby and Tucker 2004). In the *a priori* approaches, also named as measures of diet quality, the foods and nutrients are grouped according to some criteria related with nutritional value by scoring methods based on *a priori* guidelines and nutritional recommendations (Newby and Tucker 2004; McNaughton et al. 2008; Wirfalt et al. 2013). Therefore, these scores or indices used

can assess adherence to predetermined dietary guidelines (McNaughton et al. 2008; Wirfalt et al. 2013). These were the first methods used by epidemiologists to analyse the relation between consumption of foods and nutrients and health outcomes (Wirfalt et al. 2013). In these methods, each individual is scored on each component of the index or score, based on its consumption level, that after being added, is obtained a total score. High scores represent that the individual is in line with the nutritional recommendation associated with the index or score used (Wirfalt et al. 2013).

The *a posteriori* approaches, also designated as data-driven or empirically approaches, consist of multivariate statistical techniques such as principal component analysis, factor analysis, reduced rank regression, cluster analysis or treelet transform (Assi et al. 2016), which analyses the food consumption reported by the population (Newby and Tucker 2004; Wirfalt et al. 2013). These approaches do not depend on how the literature defines a healthful pattern, since they only analyse the data collected (Newby and Tucker 2004).

Principal component analysis and factor analysis are techniques that aim to do data reduction and theory building and are the most commonly used techniques (Borges et al. 2015). The techniques are based on correlation matrix's of foods derived from food frequency questionnaire and/or 24-h recalls that result in a set of uncorrelated factors (food patterns) characterised by different foods (DiBello et al. 2008). The construction of linear combinations of food consumption allows to explain a high proportion of the variation of the food consumed by individuals (Wirfalt et al. 2013).

Reduced rank regression is similar to principal component analysis but works with a larger set of initial factors (DiBello et al. 2008; Wirfalt et al. 2013). This approach is also an *a priori* method because requires the definition of response variables, based on the scientific information of the disease (Cunha et al. 2010).

Cluster analysis aggregates individuals into separate groups (clusters) based on the Euclidean distances. The most commonly used clustering algorithms are Ward's cluster and K-means cluster analysis (Newby and Tucker 2004; Moeller et al. 2007). Principal component analysis can have some advantages when compared with cluster analysis because it is easier to interpret and can explain greater variation in dietary intake (DiBello et al. 2008; Thorpe et al. 2016), although they commonly identify similar number of food patterns (Hearty and Gibney 2008).

The treelet transform is a recent method used to pattern identification, that consists in a dimension reduction method that combines cluster analysis and principal component analysis characteristics to produce a cluster tree, that allows a visual examination of the combination of a small number of different grouped variables (Assi et al. 2016). However, some investigators do not consider Treetlet analysis representative of overall dietary patterns, since this statistic exploration includes items with zero loading (Schoenaker et al. 2013).

The use of *a posteriori* approaches to obtain information about food patterns can present some limitations, mostly related to the choices that the investigator has to do in the statistic exploration. Wirfalt et al. list the reasons when some of these choices are needed: if the original dietary data should be collapsed further; if input variables should be standardised (Z-transformed) or energy adjusted; how many patterns to retain, report and analyse; how to interpret and label patterns (Wirfalt et al. 2013). It is also important to know which were the methods used to identify food intake (food-frequency questionnaire and/or 24-h recalls and/or food diaries and/or visual quantification and/or others), because there can be limitations on the comparison among patterns of different groups of population if the dietary records methods are different between studies (Newby and Tucker 2004; Hong et al. 2016). Thus, the process of selection of dietary assessment methods is very important because it can affect the feasibility of epidemiologic studies. The literature suggests the use of a combination of methods to obtain more accurate estimates of food intake (Shim et al. 2014). Other limitation of *a posteriori* approaches is the possible differences in the designation of the food patterns given by the investigators, so it is important to compare food patterns from different population/different studies cautiously (Castello et al. 2016). Sometimes the designation of the food pattern is based on the item with most expression or based on the nutrient profile of factors. Some authors choose to renumber standards instead of naming, which reduces subjectivity (Carvalho et al. 2016). The possibility of using different technics of the same statistical tool is also a limitation because it can compromise the reliability of the study (Devlin et al. 2012). Some studies point to the fact that different approaches to access to the overall food consumption are complementary and no method should be considered totally better than others (Kant 2004; Moeller et al. 2007; Ocke 2013). The information about food patterns that result from *a posteriori*

approaches can be different from nutritional guidelines for the population study, because the evaluation is produced with data collected and not based on the nutritional guidelines (McNaughton et al. 2008; Wirfalt et al. 2013). The *a priori* methods can present some advantages over the *a posteriori* approaches, because they are based on food patterns build with the nutritional guidelines previously provided. Besides that, they are easy to interpret, both by the investigators and the population (McNaughton et al. 2008). In summary, Borges et al. published a recent review about food patterns presenting a compilation of some advantages of food patterns evaluation previously proposed by other authors (Borges et al. 2015), which are:

allowing the identification of trends and the characterisation of groups with similar eating behaviours; identifying the introduction of new eating habits; recognising the cultural aspects of food and the food diversity in the different geographic regions; understanding the specific relationships between characteristic dietary patterns and the morbidity and mortality profile in the population; allowing the development of dietary guidelines for populations adopting the foods, and not only the nutrients, as a reference.

Mediterranean diet is an example of a food pattern because it represents a set of foods and nutrients that works as a whole, with a positive impact on human health (Trichopoulou et al. 2005; Dernini and Berry 2015), that repeats over time. Besides that, it refers to populations that live around the Mediterranean Sea (Keys and Grande 1957). The first presentations of Mediterranean diet in the 1960s was more about a food pattern because it focussed mainly on the food component and less on the social and cultural dimension of the concept (Keys 1995).

This food pattern gathers a set of features, especially the marked presence of olive oil, a moderate consumption of alcohol – from wine –, high consumption of fresh vegetables and fruits, nuts, legumes, whole grains and fish, fewer consumption of dairy products and eggs and even lower consumption of meat and meat products (Keys 1980; Saura-Calixto and Goni 2009; Trichopoulou and Lagiou 2009; Willett et al. 1995). The ratio of monounsaturated and saturated fat is high, as determined by the seven countries study (Keys 1980) and the presence of antioxidants and phytochemicals is evident (Saura-Calixto and Goni 2009).

The adherence to Mediterranean diet can follow some *a priori* approaches, such as specific diet quality indexes that measure and quantify the adherence to

this food pattern (Bach et al. 2006). Over the years there were developed some analysis models of adherence to the Mediterranean food pattern, which allowed an easy and simple access to this information, through the use of indexes. Broadly these indexes allow determining the adherence to the Mediterranean diet through positive categorisation of the most consumed foods that are typical of the Mediterranean diet or negative categorisation of the non-Mediterranean or the less consumed food; by addition or subtraction of standard components; or by evaluating a ratio of the components (Bach et al. 2006; CIHEAM-Bari/FAO 2015). The first index of adherence to the Mediterranean diet was created in 1995 by Trichopoulou et al. (1995) and currently there are several other indexes tailored to different populations and age groups. Some of them were published after Trichopoulou's index and are based on it with minor modifications, while others present various differences. The present diversity of indexes reflects the adjustment of indexes to different populations, countries and age groups (Hernandez-Ruiz et al. 2015). The main differences among them are related with number and type of components (food, food groups, nutrients and/or lifestyle factors) and the scoring system and cut points used for scoring (Hernandez-Ruiz et al. 2015).

Table 1 lists the indexes of adherence to the Mediterranean diet and its principal characteristics.

Relatively to the approaches to access the Mediterranean food pattern, the major utility of indexes is their ability to assess this food pattern in various study populations (from childhood into adulthood or the elderly years) and to relate it to health determinants or to the risk of disease or mortality, in Mediterranean or in non-Mediterranean countries (Hernandez-Ruiz et al. 2015). However, the variability between indexes and the scarce psychometric properties indicates that is important to reach a consensus about the characteristics of the indexes, particularly with regard to integrated components in the model (Mila-Villaruel et al. 2011; Zaragoza-Marti et al. 2018). A comparison of various indexes of adherence to the Mediterranean diet from Milà-Villaruel et al. shows that the most frequent components used on the models are fruits and vegetables, olive oil, pulses, cereals and fish. The differences are in the red meat, dairy products, potatoes or alcohol components. On the other hand, the lifestyle components are extremely rare in these indexes (Mila-Villaruel et al. 2011). This information calls for reflection on this subject and reveals the need to work in a better definition of the

Mediterranean diet to facilitate the Mediterranean food pattern, in order to be translated in a more coherent and consistent manner through these indexes.

Diet

This term, which derives from Greek word "diaita" (δίαιτα), means, on its genesis, way of life (Falcato and Graça 2015). This concept notion implies a personal predisposition to repeat a behaviour over time, which represents a relation with the food production and consumption, as the Greek populations in the past. A recent review of Falcato and Graça explores the etymological and cultural evolution of the word "diet" (Falcato and Graça 2015) and pointed the actual interpretation of "diet". Nowadays, the term diet is associated with restriction of food towards weight loss, having moved away from the original meaning. At the same time, it can be understood as a way to achieve better health through food. This is the example of DASH diet (Sacks et al. 1999), Atkins diet (Astrup et al. 2004) or Mediterranean diet (Keys 1970). However, nowadays is frequent the dissemination of the so called "diets" without scientific basis which has nothing to do with the basic concept of the term "diet", presented above, representing a big challenge for health professionals, particularly to Nutritionists.

Because of the recent reductive meaning of the term "diet", it may not be immediate the perception of the vast scope, for instance, of the Mediterranean diet concept. So, this may represent an opportunity for the health professionals, namely the Nutritionists, to clarify this term and revive its true range. Simultaneously, it is possible to discourage the development of diets without technical and scientific validity, by promoting models that present real health outcomes.

Many factors in addition to food consumption form part of the lifestyle and, therefore, also influence diet. Actually, some examples are physical activity, adequate rest, conviviality and respect for seasonality of food or concerns about sustainable food production. There are several studies that demonstrate that physical activity is critical for a better health and psychological state (Alves et al. 2016; Farah et al. 2016; Lee et al. 2016; Warburton and Bredin 2016). On the other hand, the scientific evidence also shows that those who do regular physical activity also have a better adequate food intake (Moreira et al. 2010; Downer et al. 2016; Durao et al. 2016). The importance given to rest is also very noticeable in this lifestyle. Several

Table 1. Indexes of adherence to the Mediterranean diet and its principal characteristics.

Index	Components	Target age	References	Year
Mediterranean Diet Scale 1995 (MDS 95)	8 components (7 foods groups/foods, 1 ratio)	Elderly	Trichopoulou et al. (1995)	1995
Mediterranean Diet Quality Index (MDQI)	7 components (5 foods groups/foods, 2 nutrients)	Adults	Scali et al. (2001)	2001
Mediterranean Diet Score 2001 (MD Score 01)	8 components (6 foods groups/foods, 1 nutrient, 1 ratio)	Adults	Woo et al. (2001)	2001
Mediterranean Dietary Pattern 2002 (MDP 02)	8 components (6 foods groups/foods, 2 nutrients)	Adults, elderly	Sanchez-Villegas et al. (2002)	2002
Mediterranean dietary pattern (Spanish EPIC cohort)	9 components (9 foods groups/food)	Adults, elderly	Gonzalez et al. (2002)	2002
Cardioprotective Mediterranean Diet Index (Cardio)	9 components (9 foods groups/foods)	Adults	Martinez-Gonzalez et al. (2002)	2002
Mediterranean Diet Scale 2003 (MDS 03)	9 components (7 foods groups/foods, 1 nutrient, 1 ratio)	Adults	Trichopoulou et al. (2003)	2003
Mediterranean Dietary Pattern 2003 (MDP 03)	18 components (17 foods groups/foods, 1 nutrient)	Adults, elderly	Ciccarone et al. (2003)	2003
Mediterranean Score (MS)	11 components from Mediterranean Pyramid (11 foods groups/food)	Adults	Goulet et al. (2003)	2003
Mediterranean Diet Score 2004 (MD Score 04)	9 components (9 foods groups/foods)	Adults, elderly	Schroder et al. (2004)	2004
Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents (KIDMED)	16 components (12 foods groups/food, 4 lifestyle factors)	Children, youths	Serra-Majem, Ribas, et al. (2004)	2004
Modified Mediterranean Diet (MMD)	9 components (8 foods groups/foods, 1 nutrient)	Adults, elderly	Trichopoulou et al. (2005)	2005
Alternate Mediterranean Diet Index (aMED)	9 components (8 foods groups/foods, 1 nutrient)	Adults, elderly	Fung et al. (2005)	2005
Mediterranean Diet Score 2005 (MD Score 05)	11 components (11 foods groups/foods)	Adults, elderly	Pitsavos et al. (2005)	2005
Mediterranean Dietary Pattern 2006 (MDP 06)	10 components (9 foods groups/foods, 1 nutrient)	Adults	Sanchez-Villegas et al. (2006)	2006
Mediterranean Diet Score 2007 (MD Score 07)	11 components (11 foods groups/foods)	Adults, elderly	Panagiotakos et al. (2007)	2007
Mediterranean-Style Dietary Pattern Score (MSDPS)	13 components (13 foods groups/foods)	Adults	Rumawas et al. (2009)	2009
Mediterranean Adequacy Index (MAI)	16 components (16 foods groups/foods)	Adults	Alberti et al. (2009)	2009
Relative Mediterranean Diet Score (rMED)	9 components (8 foods groups/foods, 1 nutrient)	Adults, elderly	Buckland et al. (2009)	2009
Italian Mediterranean Index (ITALIAN-MED)	11 components (11 foods groups/foods)	Adults, elderly	Agnoli et al. (2011)	2011
Mediterranean-like diet score (MLDS)	13 components (13 foods groups/food)	Adults	Benitez-Arciniega et al. (2011)	2011
14-point Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS)	14 components (14 foods groups/foods)	Adults, elderly	Schroder et al. (2011)	2011
Mediterranean food pattern PREDIMED Study (MeDiet-PREDIMED/MEDAS)	14 components (14 foods groups/foods)	Adults, elderly	Martinez-Gonzalez et al. (2012)	2012
Mediterranean Diet Scale 2013 (MDS 13)	10 components (8 foods groups/foods, 2 ratios)	Adults	Asghari et al. (2013)	2013
Literature-based adherence score to the Mediterranean diet (L-based to the MD)	9 components (8 foods groups/foods, 1 nutrient)	Adults, elderly	Sofi et al. (2014)	2013
Modified Mediterranean Diet Score (mMDS)	10 components (8 foods groups/foods, 2 lifestyle factors)	Adults	Yang et al. (2014)	2014
Mediterranean Lifestyle (MEDLIFE index)	28 components (21 foods groups/foods, 1 nutrient, 6 lifestyle factors)	Adults	Sotos-Prieto et al. (2015)	2015
Mediterranean Dietary Serving Score (MDSS)	14 components (14 foods groups/foods)	Adolescents, adults, elderly	Monteagudo et al. (2015)	2015
Japanese-adapted MD score (jMD score)	13 components (12 foods groups/foods, 1 nutrient)	Adults	Kanauchi and Kanauchi (2016)	2016
Self-applicable Mediterranean Dietary Index in Chile (Chilean-MDI)	14 components (14 foods groups/foods)	Adults	Echeverria et al. (2016)	2016
Literature-based adherence score to Mediterranean diet (MEDI-LITE score)	9 components (9 foods groups/foods)	Adults, elderly	Sofi et al. (2017)	2017
German Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS)	14 components (14 foods groups/foods)	Adults, elderly	Hebestreit et al. (2017)	2017
Self-Efficacy Scale for Adherence to the Mediterranean Diet (SESAMeD)	22 components (22 foods groups/foods)	Adults, elderly	Cuadrado et al. (2018)	2018
Questionnaire to measure Mediterranean Diet (QueMD)	15 components (15 foods groups/foods)	Adults, elderly	Gnagnarella et al. (2018)	2018
Mediterranean Diet and Culinary Index (MediCul)	50 components (distributed by 16 food groups/food and 1 cuisine)	Adults, elderly	Radd-Vagenas et al. (2018)	2018

Data contain an adaptation from Hernandez-Ruiz et al. (2015) and Afonso et al. (2014) and posterior publications about the issue.

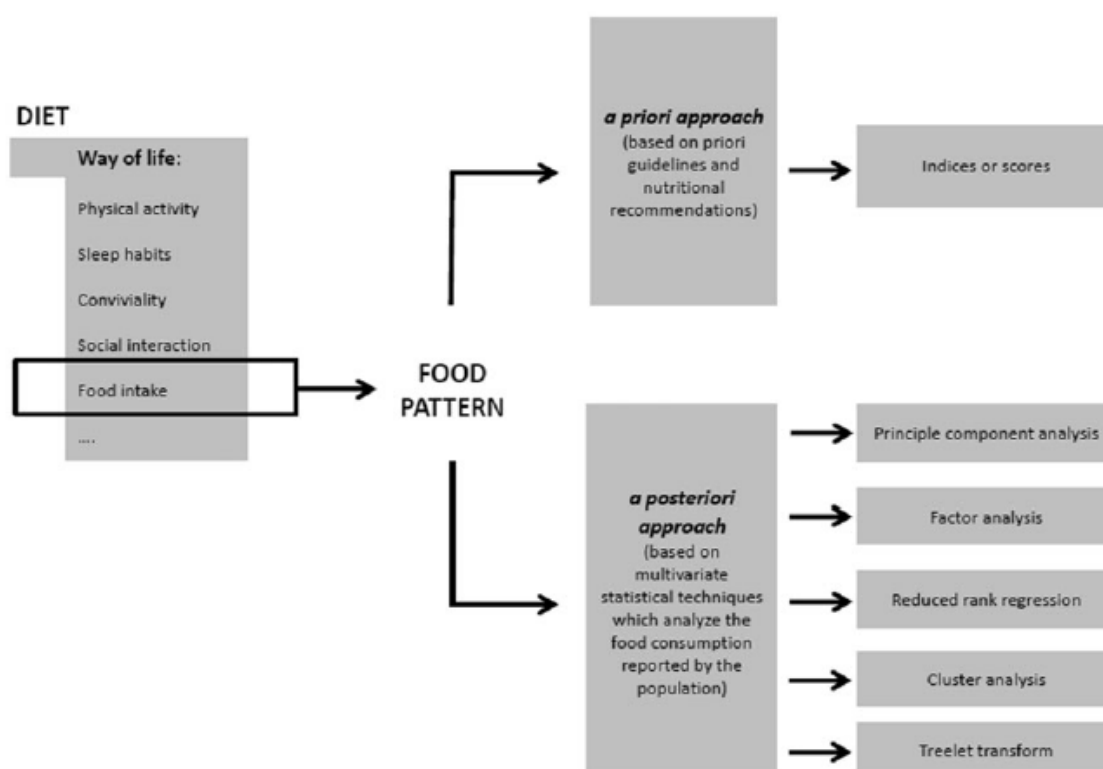


Figure 1. The different approaches about diet and food pattern.

studies show that a good rest is essential for health, being equally important for a greater tranquillity throughout the day (Simpson and Dinges 2007; Gregory 2008; Hershner and Chervin 2014; Grandner et al. 2016). More recent studies have shown benefits of siesta practice, as is the case in some countries in the Mediterranean area, such as Greece (Naska et al. 2007). Conviviality and cooking habits and skills are another important aspects in the sphere of lifestyle and it is possible to relate these concepts to better food consumption, since when people consume food together with other people or when cook their own meals tend to be more careful about the food they consume and develop a sense of community (Rogez 2010; Hauser et al. 2011; Leal et al. 2011; Serra-Majem et al. 2012; Gerber and Hoffman 2015).

On the other hand, the way we view diet should also influence the way we view other aspects, like economics or environment. This way is possible to name the respect to the seasonality of food and the choice of national foods or concerns about sustainable food production (Medina 2011; Germani et al. 2014; Demini and Berry 2015; Donini et al. 2016). The way all these factors interrelate may be concerned to the education that has been received, lifelong opportunities, personal and country socioeconomic conditions, and the country's history, geography, climate and

culture. Diet may undergo variations based on all these individual and population assumptions.

Figure 1 presents a scheme showing the different approaches about diet and food pattern.

Mediterranean diet can be considered a “Diet” because represents truly a way of life of each individual and it considers not only the food consumption, but also other aspects such as culture, food production, society, economy, sustainability, culinary activities, conviviality, physical activity and rest (Willett et al. 1995; Mila-Villarreal et al. 2011; Serra-Majem et al. 2012; Dernini and Berry 2015).

Critical analysis

Some studies indicate that adherence to the Mediterranean food pattern has been declining because of the growing industrialisation and westernisation (Alexandratos 2006; Naska and Trichopoulou 2014; Dernini and Berry 2015) and it appears that rural populations are those with the highest adherence levels, maybe because in rural areas could be easier to live up according to some of the principles of the Mediterranean diet, such as physical activity, food frugality, rest, conviviality, seasonality and traditionalism of food, a sustainable food production, among others. However, it is important to reinforce that the levels of

adherence to the Mediterranean diet were evaluated using indexes that give greater emphasis to food consumption and little or nothing to lifestyle and in this sense, it is important the reconfirmation of this type of results.

The fact that there are different definitions or approaches about the concept of the Mediterranean diet, depending on the field of science that makes the approach, means that the definition may be different focussing more or less on certain areas (Saura-Calixto and Goni 2009; Altomare et al. 2013; Trichopoulou et al. 2014; Davis et al. 2015). For example, if the concept is described by an epidemiologist the focus will be on food and their health effects; on the other hand, if approached by a psychologist or sociologist, the concept may tend more to the side of the way of life, which means that they analyse the social interaction between food production, consumption and the society; or if the concept is described by an historian, it could focus mainly on cultural or historical issues.

In reality, these different strands are not reflected all together in any of the indexes that assess adherence to the Mediterranean diet, where stands the assessment of food and little or nothing of the lifestyle aspects of people's lives. This was already one of the criticisms of Milà-Villaruel et al. on their review of the existing indexes (Milà-Villaruel et al. 2011). This lack of homogeneity of indexes and the difficulty of having a solid Mediterranean diet definition can promote different study results and their inferences.

In fact, since the first description of Ancel Keys of the reality found in the countries in which conducted the seven countries study (Keys 1995), the approaches have been very focussed on the food component with a strong epidemiological signature and may have been losing strength for the lifestyle concept. Could one be doing a poor assessment of the Mediterranean food pattern, moving away more and more from the primordial concept of Mediterranean *diaita*? It is possible that this assessment is conditioning the results pointing to a reduction in the levels of adherence to the Mediterranean diet?

To know how to preserve the concept of the Mediterranean diet that each individual should follow in order to keep the Mediterranean food pattern, together with other individuals of the population which he belongs, it would be important to better consider on how is being evaluated, to keep along with time and to be reproducible. Otherwise, other individual characteristics of the Mediterranean diet, more related to the way of life, may be changing and evolving in a direction opposite to that recommended and may not be being properly monitored.

Serra-Majem, Trichopoulou, et al. (2004) made some considerations about previous approaches of Mediterranean diet and concluded that was important to consider some aspects beyond the food consumption, like frugality, diversity, seasonal variation, proportion and balance between foods, the importance of the impact of technology on food and the need to promote de Mediterranean diet as a way of life. These recommendations were after incorporated into the new pyramid of the Mediterranean diet, in 2009/10 (Bach-Faig et al. 2011). In this year also started the expansion of studies about the sustainability of Mediterranean diet, which was corroborated by Food and Agriculture Organisation of United Nations (Burlingame and Dernini 2012; Dernini and Berry 2015).

The distinction of the Mediterranean diet, in 2010, by UNESCO has brought a holistic view of the concept, highlighting the components of the way of life of the population and conditions of the territory where they are located, to ensure the preservation of these characteristics. One can read the definition of the Mediterranean diet by UNESCO as follows:

The Mediterranean diet involves a set of skills, knowledge, rituals, symbols and traditions concerning crops, harvesting, fishing, animal husbandry, conservation, processing, cooking, and particularly the sharing and consumption of food. Eating together is the foundation of the cultural identity and continuity of communities throughout the Mediterranean basin. It is a moment of social exchange and communication, an affirmation and renewal of family, group or community identity. The Mediterranean diet emphasizes values of hospitality, neighbourliness, intercultural dialogue and creativity, and a way of life guided by respect for diversity. It plays a vital role in cultural spaces, festivals and celebrations, bringing together people of all ages, conditions and social classes. It includes the craftsmanship and production of traditional receptacles for the transport, preservation and consumption of food, including ceramic plates and glasses. Women play an important role in transmitting knowledge of the Mediterranean diet: they safeguard its techniques, respect seasonal rhythms and festive events, and transmit the values of the element to new generations. Markets also play a key role as spaces for cultivating and transmitting the Mediterranean diet during the daily practice of exchange, agreement and mutual respect.

In fact, it is not possible to understand the transmission and permanence for millennia of a community feeding, if we do not perceive it as a cultural model, with deep fundamentals, as geography, culture, religious symbolism, cyclical practices and

celebrations, forms of sociability and conviviality. On the other hand, it is not easy to measure aspects related to the way of life. For example, how can we measure conviviality or frugality? It is clearly more feasible to evaluate what is more measurable, such as food intake, nutrient or simpler aspects such as physical activity or culinary practices.

In the context of the Mediterranean diet, it would be important to try an approach of the Mediterranean food pattern concept to the concept of Mediterranean diet because a food pattern, as a model of food consumption, is measured with tools easy to use, such as the case of indexes, which allow a simple way to assess the implementation of recommendations or diets by the study population. Thus, in the case of the Mediterranean diet, this simple evaluation would function as a good way of monitoring the preservation of the concept. Being the Mediterranean food pattern measured by indexes, it is important that they really assess the various dimensions of the Mediterranean diet, such as the dimensions that reflect the way of life, in addition to the food consumption evaluation. Recently, Donini et al. (2016) published a consensus proposal for nutritional indicators to assess the sustainability of a healthy diet, where the Mediterranean diet was a case study. In this article was presented some methodologies to measure some similar aspects to Mediterranean diet, as food biodiversity composition and consumption; rate of local/regional foods and seasonality; rate of eco-friendly food production and/or consumption lifestyle or physical activity/physical inactivity prevalence, which can provide some leads for a larger approach.

Being different scientific areas among themselves, where reaching to consensus is not always easy, it is essential that professionals from various fields, such as epidemiologists, nutritionists, psychologists, sociologists, chefs, historians and others, join forces in order to create most accurate evaluation models of the food patterns in order to build more reliable tools to optimise the follow-up models of the evolution of adherence to the Mediterranean diet. Therefore, it is easier to detect the aspects that could be falling into disuse by the population and where one could act. On the other hand, each country can have its own way of expressing the Mediterranean diet (Ferro-Luzzi and Branca 1995; Simopoulos 2001; Dernini and Berry 2015), which makes it even more important to measure correctly the Mediterranean food pattern, to understand in what we should focus more when working in the Mediterranean diet education (from parents to children, in school, in society). Thus, it is

also important to understand how is characterised the Mediterranean diet in each country. In Portugal, there is a Decalogue of principles of Mediterranean diet (Barros et al. 2013), where the principles associated with food consumption prevail and the aspects linked to the lifestyle or culture are present with less expression. This information might deserve to be re-evaluated in the future.

Conclusions

The first definition of the Mediterranean diet was presented by Ancel Keys, based on a very health-focussed food model, fitting in the food pattern model. With the UNESCO distinction of Intangible Cultural Heritage of Humanity, the definition of the Mediterranean diet has been complemented by social, cultural and lifestyle components that bring it closer to the *dieta* model, being this multidimensionality which confers greater wealth of the concept and its greater social utility. However, the current tools available to assess the population's adherence to the Mediterranean diet, as a food pattern, measure primarily food issues and virtually no lifestyle or social or cultural components. This raises the question of whether we are measuring well the concept of the Mediterranean diet as a whole, or whether we are only measuring one of its parts and may be neglecting the rest of components. This poor measurement could compromise the way we monitor the adherence and evolution of the Mediterranean diet in each country, with the possibility of losing the perception of certain aspects. However, it will be important to be aware that non-food components are not easy to assess.

It will, therefore, be important to reflect on these issues, promoting a wide-ranging discussion among professionals of various values such as health, epidemiology, sociology, history, anthropology, among others, in order to obtain a more comprehensive view of the concept of Mediterranean diet and to be able to approximate more what is measured as Mediterranean food pattern and what represents the concept of *dieta*. This matter is a challenge that should be part of the reflection of researchers in this area, also because side by side with the evolution of the society, the technology, the food production or the population's literacy, it will be important to preserve the concept of the Mediterranean diet, or to make it evolve over time, but without losing its essence.

- dietary patterns associated with risk of disease. *Am J Epidemiol.* 168(12):1433–1443.
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. 2003. World Health Organization technical report series. 916: i–viii, 1–149.
- Donini LM, Dernini S, Lairon D, Serra-Majem L, Amiot MJ, Del Balzo V, Giusti AM, Burlingame B, Belahsen R, Maiani G, et al. 2016. A consensus proposal for nutritional indicators to assess the sustainability of a healthy diet: the Mediterranean diet as a case study. *Front Nutr.* 3:37.
- Downer MK, Gea A, Stampfer M, Sanchez-Tainta A, Corella D, Salas-Salvado J, Ros E, Estruch R, Fito M, Gomez-Gracia E, et al. 2016. Predictors of short- and long-term adherence with a Mediterranean-type diet intervention: the PREDIMED randomized trial. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 13:67.
- Durao C, Severo M, Oliveira A, Moreira P, Guerra A, Barros H, Lopes C. 2016. Association of maternal characteristics and behaviours with 4-year-old children's dietary patterns. *Matern Child Nutr.* 13: e12278.
- Echeverria G, Urquiaga I, Concha MJ, Dussailant C, Villarreal L, Velasco N, Leighton F, Rigotti A. 2016. [Validation of self-applicable questionnaire for a Mediterranean dietary index in Chile]. *Rev Méd Chile.* 144(12):1531–1543.
- Falcato J, Graça P. 2015. A evolução etimológica e cultural do termo "dieta". *Rev Nutr.* 24:12–15.
- Farah WH, Alsawas M, Mainou M, Alahdab F, Farah MH, Ahmed AT, Mohamed EA, Almasri J, Gionfriddo MR, Castaneda-Guarderas A, et al. 2016. Non-pharmacological treatment of depression: a systematic review and evidence map. *Evid Based Med.* 21(6):214–221.
- Ferro-Luzzi A, Branca F. 1995. Mediterranean diet, Italian-style: prototype of a healthy diet. *Am J Clin Nutr.* 61(6): 1338s–1345s.
- Fung TT, McCullough ML, Newby PK, Manson JE, Meigs JB, Rifai N, Willett WC, Hu FB. 2005. Diet-quality scores and plasma concentrations of markers of inflammation and endothelial dysfunction. *Am J Clin Nutr.* 82(1): 163–173.
- Gerber M. 2001. The comprehensive approach to diet: a critical review. *J Nutr.* 131(11):3051s–3055s.
- Gerber M, Hoffman R. 2015. The Mediterranean diet: health, science and society. *Br J Nutr.* 113(2):S4–S10. Available from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26148921> <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=9810934&fileId=S0007114514003912>
- Germani A, Vitiello V, Giusti AM, Pinto A, Donini LM, del Balzo V. 2014. Environmental and economic sustainability of the Mediterranean diet. *Int J Food Sci Nutr.* 65(8): 1008–1012.
- GBD 2015 Risk Factors Collaborators. 2016. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015. *Lancet.* 388(10053):1659–1724.
- Gnagnarella P, Draga D, Misotti AM, Sieri S, Spaggiari L, Cassano E, Baldini F, Soldati L, Maisonneuve P. 2018. Validation of a short questionnaire to record adherence to the Mediterranean diet: an Italian experience. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 28(11):1140–1147.
- Godos J, Zappala G, Bernardini S, Giambini I, Bes-Rastrollo M, Martinez-Gonzalez M. 2017. Adherence to the Mediterranean diet is inversely associated with metabolic syndrome occurrence: a meta-analysis of observational studies. *Int J Food Sci Nutr.* 68(2):138–148.
- Gonzalez CA, Argilaga S, Agudo A, Amiano P, Barricarte A, Beguiristain JM, Chirlaque MD, Dorronsoro M, Martinez C, Navarro C, et al. 2002. [Sociodemographic differences in adherence to the Mediterranean dietary pattern in Spanish populations]. *Gac San.* 16(3):214–221.
- Goulet J, Lamarche B, Nadeau G, Lemieux S. 2003. Effect of a nutritional intervention promoting the Mediterranean food pattern on plasma lipids, lipoproteins and body weight in healthy French-Canadian women. *Atherosclerosis.* 170(1):115–124.
- Grandner MA, Seixas A, Shetty S, Shenoy S. 2016. Sleep duration and diabetes risk: population trends and potential mechanisms. *Curr Diabetes Rep.* 16(11):106.
- Gregory JM. 2008. Sleep: a good investment in health and safety. *J Agromed.* 13(2):119–131.
- Grosso G, Marventano S, Yang J, Micek A, Pajak A, Scalfi L, Galvano F, Kales SN. 2017. A comprehensive meta-analysis on evidence of Mediterranean diet and cardiovascular disease: are individual components equal? *Crit Rev Food Sci Nutr.* 57(15):3218–3232.
- Hauser M, Jonas K, Riemann R. 2011. Measuring salient food attitudes and food-related values. An elaborated, conflicting and interdependent system. *Appetite.* 57(2): 329–338.
- Hearty AP, Gibney MJ. 2008. Comparison of cluster and principal component analysis techniques to derive dietary patterns in Irish adults. *Br J Nutr.* 101(4):598–608.
- Hebestreit K, Yahiaoui-Doktor M, Engel C, Vetter W, Siniatchkin M, Erickson N, Halle M, Kiechle M, Bischoff SC. 2017. Validation of the German version of the Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS) questionnaire. *BMC Cancer.* 17(1):341.
- Hernandez-Ruiz A, Garcia-Villanova B, Guerra Hernandez EJ, Amiano P, Azpiri M, Molina-Montes E. 2015. Description of indexes based on the adherence to the Mediterranean Dietary Pattern: a review. *Nutr Hosp.* 32(5):1872–1884.
- Hershner SD, Chervin RD. 2014. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nat Sci Sleep.* 6: 73–84.
- Hong X, Ye Q, Wang Z, Yang H, Chen X, Zhou H, Wang C, Chu W, Lai Y, Sun L, et al. 2016. Reproducibility and validity of dietary patterns identified using factor analysis among Chinese populations. *Br J Nutr.* 116: 842–852.
- Hu FB. 2002. Dietary pattern analysis: a new direction in nutritional epidemiology. *Curr Opin Lipidol.* 13(1):3–9.
- Kanauchi M, Kanauchi K. 2016. Development of a Mediterranean diet score adapted to Japan and its relation to obesity risk. *Food Nutr Res.* 60:32172.
- Kant AK. 1996. Indexes of overall diet quality: a review. *J Am Diet Assoc.* 96(8):785–791.
- Kant AK. 2004. Dietary patterns and health outcomes. *J Am Diet Assoc.* 104(4):615–635.
- Keys A. 1970. Coronary heart disease in seven countries. Summary. *Circulation.* 41(4):1186–1195.

- Keys A. 1980. Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease. Cambridge: Harvard University Press.
- Keys A. 1995. Mediterranean diet and public health: personal reflections. *Am J Clin Nutr.* 61(6):1321s–1323s.
- Keys A, Grande F. 1957. Role of dietary fat in human nutrition. III. Diet and the epidemiology of coronary heart disease. *Am J Public Health Nation's Health.* 47(12):1520–1530.
- Lassale C, Batty GD, Baghdadli A, Jacka F, Sanchez-Villegas A, Kivimaki M, Akbaraly T. 2018. Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Mol Psychiatry.* 26. doi: 10.1038/s41380-018-0237-8
- Leal F, Oliveira B, Pereira S. 2011. Relationship between cooking habits and skills and Mediterranean diet in a sample of Portuguese adolescents. *Perspect Public Health.* 131(6):283–287.
- Lee HS, Park SW, Park YJ. 2016. Effects of physical activity programs on the improvement of dementia symptom: a meta-analysis. *BioMed Res Int.* 2016:1.
- Martinez-Gonzalez MA, Fernandez-Jarne E, Serrano-Martinez M, Marti A, Martinez JA, Martin-Moreno JM. 2002. Mediterranean diet and reduction in the risk of a first acute myocardial infarction: an operational healthy dietary score. *Eur J Nutr.* 41(4):153–160.
- Martinez-Gonzalez MA, Garcia-Arellano A, Toledo E, Salas-Salvado J, Buil-Cosiales P, Corella D, Covas MI, Schroder H, Aros F, Gomez-Gracia E, et al. 2012. A 14-item Mediterranean diet assessment tool and obesity indexes among high-risk subjects: the PREDIMED trial. *PLoS One.* 7(8):e43134.
- McNaughton SA, Ball K, Crawford D, Mishra GD. 2008. An index of diet and eating patterns is a valid measure of diet quality in an Australian population. *J Nutr.* 138(1):86–93.
- Medina FX. 2011. Food consumption and civil society: Mediterranean diet as a sustainable resource for the Mediterranean area. *Public Health Nutr.* 14(12a):2346–2349.
- Mila-Villaruel R, Bach-Faig A, Puig J, Puchal A, Farran A, Serra-Majem L, Carrasco JL. 2011. Comparison and evaluation of the reliability of indexes of adherence to the Mediterranean diet. *Public Health Nutr.* 14(12a):2338–2345.
- Mocciaro G, Ziauddeen N, Godos J, Marranzano M, Chan MY, Ray S. 2018. Does a Mediterranean-type dietary pattern exert a cardio-protective effect outside the Mediterranean region? A review of current evidence. *Int J Food Sci Nutr.* 69(5):524–535.
- Moeller SM, Reedy J, Millen AE, Dixon LB, Newby PK, Tucker KL, Krebs-Smith SM, Guenther PM. 2007. Dietary patterns: challenges and opportunities in dietary patterns research an experimental biology workshop, April 1. *J Am Diet Assoc.* 107(7):1233–1239.
- Monteagudo C, Mariscal-Arcas M, Rivas A, Lorenzo-Tovar ML, Tur JA, Olea-Serrano F. 2015. Proposal of a Mediterranean diet serving score. *PLoS One.* 10(6):e0128594.
- Moreira P, Santos S, Padrao P, Cordeiro T, Bessa M, Valente H, Barros R, Teixeira V, Mitchell V, Lopes C, et al. 2010. Food patterns according to sociodemographics, physical activity, sleeping and obesity in Portuguese children. *Int J Environ Res Public Health.* 7(3):1121–1138.
- Naska A, Oikonomou E, Trichopoulou A, Psaltopoulou T, Trichopoulos D. 2007. Siesta in healthy adults and coronary mortality in the general population. *Arch Intern Med.* 167(3):296–301.
- Naska A, Trichopoulou A. 2014. Back to the future: the Mediterranean diet paradigm. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 24(3):216–219.
- Newby PK, Tucker KL. 2004. Empirically derived eating patterns using factor or cluster analysis: a review. *Nutr Rev.* 62(5):177–203.
- Ocke MC. 2013. Evaluation of methodologies for assessing the overall diet: dietary quality scores and dietary pattern analysis. *Proc Nutr Soc.* 72(2):191–199.
- Panagiotakos DB, Pitsavos C, Arvaniti F, Stefanadis C. 2007. Adherence to the Mediterranean food pattern predicts the prevalence of hypertension, hypercholesterolemia, diabetes and obesity, among healthy adults; the accuracy of the MedDietScore. *Prev Med.* 44(4):335–340.
- Pitsavos C, Panagiotakos DB, Tzima N, Chrysoshoou C, Economou M, Zampelas A, Stefanadis C. 2005. Adherence to the Mediterranean diet is associated with total antioxidant capacity in healthy adults: the ATTICA study. *Am J Clin Nutr.* 82(3):694–699.
- Radd-Vagenas S, Fiatarone Singh MA, Inskip M, Mavros Y, Gates N, Wilson GC, Jain N, Meiklejohn J, Brodaty H, Wen W, et al. 2018. Reliability and validity of a Mediterranean diet and culinary index (MediCul) tool in an older population with mild cognitive impairment. *Br J Nutr.* 120(10):1189–1200.
- Rogez E. 2010. [Deterioration of social relationships at home and lack of appetite]. *Soins Gerontol.* 86:31–32.
- Rumawas ME, Dwyer JT, McKeown NM, Meigs JB, Rogers G, Jacques PF. 2009. The development of the Mediterranean-style dietary pattern score and its application to the American diet in the Framingham Offspring Cohort. *J Nutr.* 139(6):1150–1156.
- Sacks FM, Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, Vollmer WM, Svetkey LP, Bray GA, Vogt TM, Cutler JA, Windhauser MM, et al. 1999. A dietary approach to prevent hypertension: a review of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Study. *Clin Cardiol.* 22(S3):6–10.
- Sanchez-Villegas A, Bes-Rastrollo M, Martinez-Gonzalez MA, Serra-Majem L. 2006. Adherence to a Mediterranean dietary pattern and weight gain in a follow-up study: the SUN cohort. *Int J Obes.* 30(2):350–358.
- Sanchez-Villegas A, Martinez JA, De Irala J, Martinez-Gonzalez MA. 2002. Determinants of the adherence to an "a priori" defined Mediterranean dietary pattern. *Eur J Nutr.* 41(6):249–257.
- Saura-Calixto F, Goni I. 2009. Definition of the Mediterranean diet based on bioactive compounds. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 49(2):145–152.
- Scali J, Richard A, Gerber M. 2001. Diet profiles in a population sample from Mediterranean southern France. *Public Health Nutr.* 4(2):173–182.
- Schoenaker DA, Dobson AJ, Soedamah-Muthu SS, Mishra GD. 2013. Factor analysis is more appropriate to identify overall dietary patterns associated with diabetes when

- compared with Treelet transform analysis. *J Nutr.* 143(3): 392–398.
- Schroder H, Fito M, Estruch R, Martinez-Gonzalez MA, Corella D, Salas-Salvado J, Lamuela-Raventos R, Ros E, Salaverria I, Fiol M, et al. 2011. A short screener is valid for assessing Mediterranean diet adherence among older Spanish men and women. *J Nutr.* 141(6):1140–1145.
- Schroder H, Marrugat J, Vila J, Covas MI, Elosua R. 2004. Adherence to the traditional mediterranean diet is inversely associated with body mass index and obesity in a spanish population. *J Nutr.* 134(12):3355–3361.
- Schwerin HS, Stanton JL, Smith JL, Riley AM, Jr, Brett BE. 1982. Food, eating habits, and health: a further examination of the relationship between food eating patterns and nutritional health. *Am J Clin Nutr.* 35(5):1319–1325.
- Schwingshackl L, Missbach B, Konig J, Hoffmann G. 2015. Adherence to a Mediterranean diet and risk of diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutr.* 18(7):1292–1299.
- Serra-Majem L, Bach-Faig A, Raido-Quintana B. 2012. Nutritional and cultural aspects of the Mediterranean diet. *Int J Vitam Nutr Res.* 82(3):157–162.
- Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, Garcia A, Perez-Rodrigo C, Aranceta J. 2004. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutr.* 7(7):931–935.
- Serra-Majem L, Trichopoulou A, Ngo de la Cruz J, Cervera P, Garcia Alvarez A, La Vecchia C, Lentouni A, Trichopoulos D. 2004. Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutr.* 7(7):927–929. Available from http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN%2FPHN7_07%2FS1368980004001168a.pdf&code=2510376e6cf84118f111c69b82140018
- Shim JS, Oh K, Kim HC. 2014. Dietary assessment methods in epidemiologic studies. *Epidemiol Health.* 36:e2014009.
- Simopoulos AP. 2001. The Mediterranean diets: what is so special about the diet of Greece? The scientific evidence. *J Nutr.* 131(11):3065s–3073s.
- Simpson N, Dinges DF. 2007. Sleep and inflammation. *Nutr Rev.* 65(12):244–252.
- Sofi F, Dinu M, Pagliai G, Marcucci R, Casini A. 2017. Validation of a literature-based adherence score to Mediterranean diet: the MEDI-LITE score. *Int J Food Sci Nutr.* 68(6):757–762.
- Sofi F, Macchi C, Abbate R, Gensini GF, Casini A. 2014. Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score. *Public Health Nutr.* 17(12):2769–2782.
- Sotos-Prieto M, Moreno-Franco B, Ordovas JM, Leon M, Casasnovas JA, Penalvo JL. 2015. Design and development of an instrument to measure overall lifestyle habits for epidemiological research: the Mediterranean Lifestyle (MEDLIFE) index. *Public Health Nutr.* 18(6):959–967.
- Thorpe MG, Milte CM, Crawford D, McNaughton SA. 2016. A comparison of the dietary patterns derived by principal component analysis and cluster analysis in older Australians. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 13:30.
- Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. 2003. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *N Engl J Med.* 348(26):2599–2608.
- Trichopoulou A, Kouris-Blazos A, Wahlqvist ML, Gnardellis C, Lagiou P, Polychronopoulos E, Vassilakou T, Lipworth L, Trichopoulos D. 1995. Diet and overall survival in elderly people. *BMJ.* 311(7018):1457–1460.
- Trichopoulou A, Lagiou P. 2009. Healthy traditional Mediterranean diet: an expression of culture, history, and lifestyle. *Nutr Rev.* 55(11):383–389.
- Trichopoulou A, Martínez-González MA, Tong TYN, Forouhi NG, Khandelwal S, Prabhakaran D, Mozaffarian D, de Lorgeril M. 2014. Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: views from experts around the world. *BMC Med.* 12(1):112. Available from <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84904739386&partnerID=40&md5=8478e1692e48bdf829-d2cb49c871404b> <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1741-7015-12-112.pdf>
- Trichopoulou A, Orfanos P, Norat T, Bueno-de-Mesquita B, Ocke MC, Peeters PH, van der Schouw YT, Boeing H, Hoffmann K, Boffetta P, et al. 2005. Modified Mediterranean diet and survival: EPIC-elderly prospective cohort study. *BMJ.* 330(7498):991.
- Warburton DE, Bredin SS. 2016. Reflections on physical activity and health: what should we recommend? *Can J Cardiol.* 32(4):495–504.
- Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. 1995. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr.* 61(6):1402s–1406s.
- Wirfalt E, Drake I, Wallstrom P. 2013. What do review papers conclude about food and dietary patterns? *Food & Nutr Res.* 57:20523.
- Woo J, Woo KS, Leung SS, Chook P, Liu B, Ip R, Ho SC, Chan SW, Feng JZ, Celermajor DS. 2001. The Mediterranean score of dietary habits in Chinese populations in four different geographical areas. *Eur J Clin Nutr.* 55(3):215–220.
- Yang J, Farioli A, Korre M, Kales SN. 2014. Modified Mediterranean diet score and cardiovascular risk in a North American working population. *PLoS One.* 9(2):e87539.
- Zaragoza-Martí A, Cabanero-Martínez MJ, Hurtado-Sánchez JA, Laguna-Pérez A, Ferrer-Cascales R. 2018. Evaluation of Mediterranean diet adherence scores: a systematic review. *BMJ Open.* 8(2):e019033.

Artigo 2

“Marcos da história da Dieta Mediterrânea, desde Ancel Keys”

A.R.
ARTIGO DE REVISÃO

MARCOS DA HISTÓRIA DA DIETA MEDITERRÂNICA, DESDE ANCEL KEYS

MILESTONES OF THE HISTORY OF THE MEDITERRANEAN DIET, FROM ANCEL KEYS

¹ Associação Portuguesa de Nutrição,
Rua João das Regras,
n.º 278 e 284, R/C 3,
4000-291 Porto, Portugal

² Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto,
Rua Dr. Roberto Frias,
4200-465 Porto, Portugal

*Endereço para correspondência:

Helena Real
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto,
Rua Dr. Roberto Frias,
4200-465 Porto, Portugal
helenamreal@gmail.com

Histórico do artigo:

Recebido a 15 de abril de 2019
Aceite a 7 de junho de 2019

Helena Real^{1,2*}; Pedro Graça²

RESUMO

AnceL Keys deu nome à Dieta Mediterrânica e, desde esse marco, muitos foram os estudos científicos efetuados, os acontecimentos marcantes e os avanços neste modelo cultural. Conhecer estes marcos significa perceber um pouco melhor o contexto em que a definição da Dieta Mediterrânica se desenvolveu ao longo dos anos, sendo um dos acontecimentos mais marcantes a distinção como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*.

Este artigo percorre a história da Dieta Mediterrânica desde a génese da sua designação, revelando que a distinção atribuída veio criar a oportunidade para a população reencontrar a Dieta Mediterrânica e promover a aproximação de povos e regiões, preservar culturas e reforçar a sustentabilidade no setor agroalimentar.

O maior desafio passará pela capacidade de conciliação das diversas dimensões da Dieta Mediterrânica de forma harmoniosa, verificando-se, em simultâneo, uma preservação do Património Cultural inerente à Dieta Mediterrânica, acompanhada da sua promoção para as novas gerações, para que o conceito não se deteriore e perca.

PALAVRAS-CHAVE

AnceL Keys, Dieta Mediterrânica, História, UNESCO

ABSTRACT

AnceL Keys has named the Mediterranean Diet and since that time, many scientific studies have been carried out, the remarkable events and the advances in what is this cultural model. To know these milestones means to perceive a little better the context in which the definition of the Mediterranean Diet has developed over the years, one of the most striking events being the distinction as Intangible Cultural Heritage of Humanity by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

This article traces the history of the Mediterranean Diet since the genesis of its designation, revealing that the attributed distinction has created the opportunity for the population to rediscover the Mediterranean Diet and promote the rapprochement of peoples and regions, preserve cultures and strengthen sustainability in the food industry sector.

The greatest challenge will be to preserve the Cultural Heritage inherent in the Mediterranean Diet and to continue to promote it for the new generations, so that the concept does not deteriorate and lose.

KEYWORDS

AnceL Keys, Mediterranean Diet, History, UNESCO

INTRODUÇÃO

Atualmente, são várias as características que se atribuem à Dieta Mediterrânica, a nível da saúde, do ambiente, da cultura ou de outras grandes áreas. É, assim, interessante poder traçar uma linha temporal que apresente os vários acontecimentos que permitiram criar o reconhecimento que esta tem nos dias de hoje.

Fazendo-se uma revisão da literatura é possível encontrar determinados marcos ao longo dos anos que caracterizam o conceito de Dieta Mediterrânica e que permitem um melhor entendimento sobre os eixos que o compõem.

Assim, este artigo pretende apresentar uma evolução histórica da Dieta Mediterrânica, apresentando a forma

como se construiu ao longo dos anos, desde que foi designada por AnceL Keys.

A Figura 1 apresenta essa informação sistematizada.

Em 1951, AnceL Keys é convidado a participar no I Congresso da *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAO), após a II Guerra Mundial, onde conheceu o Prof. Gino Bergami que reportou a inexistência de doença cardiovascular em Nápoles, por oposição ao que Keys encontrava nos Estados Unidos da América. Esta conversa suscitou o interesse pela região, o que culminou com a ida de Keys e a sua esposa Margaret Keys para esta zona no sentido de investigar este paradigma (1). Em 1952, AnceL Keys inicia a investigação sobre a relação entre dieta e Doenças Cardiovasculares na zona do

Mediterrâneo, inspirado pelas observações previamente constatadas. Juntamente com a sua esposa Margaret e colaboradores inicia o "Estudo dos Sete Países, efetuado em cerca de 12000 adultos da Dinamarca, Finlândia, Grécia, Holanda, Itália, Jugoslávia, Japão e EUA, distribuídos por 16 coortes (2).

Em **1953**, são publicados os resultados de uma investigação conduzida por Leland Albaugh, um epidemiologista americano da Fundação Rockefeller, tendo sido esta convidada pelo Governo grego a desenvolver um estudo em Creta, em 1948, para aceder e promover a saúde, a economia e as condições sociais de uma população que vivia um pós-guerra. Os resultados obtidos apontaram condições de saúde favoráveis, tendo em conta a baixa incidência de Doenças Cardiovasculares (3).

Em **1959**, Ancel Keys publica um livro com diversas receitas do Mediterrâneo "*Eat well and stay well*" para ajudar a população a reduzir o risco de desenvolvimento de doença cardiovascular (4).

Em **1963**, Ancel Keys e Margaret Keys aposentam-se e mudam a sua residência para Itália, verificando que algumas características do estilo de vida das pessoas tinham começado a mudar face ao que encontraram nas suas primeiras vivências na região. Verificam, por exemplo, que com a melhoria das condições económicas, a população aumentou o consumo de doces e alimentos processados (1).

No ano de **1975**, Ancel Keys publica juntamente com a sua esposa o livro "*How to eat well and stay well. The Mediterranean way*", onde apresentam os principais aspetos da Dieta Mediterrânica dos povos da Grécia, Itália e costa de França e Espanha. Esta publicação foi precedida por outra com um nome semelhante "*How to eat well and stay well*", em **1959**, onde não era dado o real destaque à alimentação dos mediterrânicos como elemento diferenciador e catalisador de um melhor estado de saúde (1). A expressão "Dieta Mediterrânica" surge, assim, pela primeira vez no livro destes investigadores, publicado em 1975 (1), embora no título do livro, Keys tenha evitado usar a palavra "Dieta", substituindo por "way" para não afastar o interesse dos que não a viam como uma forma de prazer alimentar, dado o significado mais restritivo associado a "dieta" já pressentido nesta altura (5).

Em **1980**, Ancel Keys publica os resultados do "Estudo dos Sete Países" no artigo "*Seven Countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease*", onde sugere a relação entre a Dieta Mediterrânica e a diminuição da incidência das doenças cardiovasculares (2).

Em **1988**, realiza-se o simpósio "*The Mediterranean Diet and Food culture*", em Delphi, na Grécia, um dos primeiros eventos de discussão sobre Dieta Mediterrânica, promovido pela Associação de Escolas de Saúde Pública da região Europeia e pelo Gabinete Europeu regional da Organização Mundial da Saúde (OMS), de onde se selecionaram artigos que compuseram um suplemento especial do *European Journal of Clinical Nutrition* sobre a Dieta tipo-Mediterrânica (6).

Em **1993**, realiza-se a Conferência Internacional "The Diets of the Mediterranean", em Cambridge, na *Harvard School of Public Health*, organizada pela *Oldways Preservation & Exchange Trust* e pelo centro de colaboração entre OMS/FAO para a epidemiologia nutricional. Após esta Conferência foram publicados artigos numa edição especial do *American Journal of Clinical Nutrition*, editado por Marion Nestlé, que abordou a relação da Dieta Mediterrânica com uma maior longevidade, focando a necessidade de se definir como preservar e promover esta Dieta (3).

Durante esta conferência é apresentada a primeira Pirâmide da Dieta Mediterrânica, cuja representação aborda sobretudo os alimentos ou grupos de alimentos a consumir, em função de uma frequência, para além da indicação da atividade física. Esta imagem

é publicada em **1995**, incluindo-se no artigo uma comparação com a imagem da pirâmide americana proposta em 1992, tendo sido os seus direitos reclamados em 1994 pelo *Oldways Preservation & Exchange Trust* (7).

Em **1995**, Trichopoulou e colaboradores publicam os dados sobre a primeira ferramenta de avaliação da adesão à Dieta Mediterrânica (*Mediterranean Diet Score*), sendo composta por 8 componentes: consumo de produtos hortícolas; de leguminosas; de fruta e frutos oleaginosos; de cereais; de laticínios; de carne e produtos cárneos; de álcool e a razão entre ácidos gordos monoinsaturados e saturados (8). Mais tarde, em 2003, esta ferramenta viria a ser atualizada para incluir, nesta listagem, o peixe (9).

Ainda neste ano de **1995**, e no âmbito do estudo realizado na Grécia, usado para o desenvolvimento desta ferramenta indicada, Trichopoulou e colaboradores publicam os primeiros dados que concluem que uma maior adesão à Dieta Mediterrânica promove a redução da mortalidade (8).

Em **1995**, Joan Dye Gussow publica a sua reflexão sobre a Dieta Mediterrânica enquanto padrão alimentar sustentável, fruto do trabalho de pesquisa que desenvolveu desde o início da década de 80, apresentando, assim, uma nova vertente da Dieta Mediterrânica, para além da componente da saúde (10). Este trabalho surge no seguimento da primeira publicação, da sua autoria e de Clancy, que aponta uma ligação entre as escolhas alimentares e a sustentabilidade ambiental, em **1986** (11).

Em **1996**, realiza-se, em Barcelona, o 1.º Congresso Internacional de Dieta Mediterrânica, organizado pela Fundação da Dieta Mediterrânica, onde se assinou a "Declaração de Barcelona sobre Dieta Mediterrânica", que enfatizava as dimensões cultural e histórica do conceito (12).

Em **2000**, realiza-se uma Conferência Internacional sobre Dieta Mediterrânica, em Londres, onde são produzidos documentos que realçam as questões relacionadas com a gordura utilizada na Dieta Mediterrânica, realçando o azeite como gordura de adição (13).

Em **2002**, a *International Task Force on the Mediterranean Diet* reúne em Barcelona para discutir pela primeira vez uma redefinição e atualização do conceito de Dieta Mediterrânica. As recomendações de trabalho incluem aspetos como (14):

- Atualização da indicação de alimentos ou grupos de alimentos nas mensagens (p.e. nos guias alimentares) que reportem a evidência científica mais atual;
- Inserção de informação sobre estilos de vida nas representações gráficas, tais como atividade física ou convivialidade;
- Desenvolvimento de recomendações qualitativas e positivas sobre o que consumir e o que evitar;
- Aumento das indicações de quantificação dos alimentos;
- Desenvolvimento de um cabaz alimentar, ajustado a cada país, para acompanhar as recomendações alimentares indicadas na pirâmide alimentar;
- Avaliação da magnitude das alterações ocorridas nas características do tradicional padrão alimentar Mediterrânico (p.e.: frugalidade, diversidade, sazonalidade, proporção e equilíbrio alimentar, predominância de alimentos de origem vegetal, uso de azeite como principal gordura de adição, consumo moderado de vinho, culinária rica e variada), tendo em conta as alterações verificadas com a globalização;
- Identificação do impacto da tecnologia e incorporação de alimentos "não mediterrânicos" no padrão alimentar. Alguns destes alimentos poderão ter enriquecido as preparações culinárias, mas outros poderão ter empobrecido as mesmas;

- Distinção entre alimentos a consumir no dia-a-dia e nos dias de festa;

- Promoção da Dieta Mediterrânica como um estilo de vida, destacando, para além dos hábitos saudáveis de consumo alimentar, características fundamentais como a história, a cultura e a arte de bem viver;

- Estabelecimento de critérios para a definição de um alimento/produto Mediterrânico, que não seja estritamente limitado em termos geográficos. Tal como no passado, o padrão alimentar mediterrânico do futuro deveria ter a permeabilidade de incorporar alimentos que sejam saudáveis mas que não sejam propriamente considerados tradicionalmente mediterrânicos, com exceção para aqueles que possam induzir a uma perda de identidade ou carácter mediterrânico. Em **2002**, desenvolve-se o 1.º Fórum da Dieta Mediterrânica, em Lamezia Terme, organizado pela Fundação *Universitas Italica*, onde nutricionistas e antropologistas da alimentação aceitaram colaborar no sentido de se trabalhar num modelo de preservação do património alimentar e cultural que a Dieta Mediterrânica representa (15, 16).

Em **2004**, cria-se a primeira ferramenta de avaliação da adesão ao padrão alimentar Mediterrânico que inclui fatores associados ao estilo de vida (p. ex.: frequência de restaurantes de *fast food* ou consumo de pequeno-almoço), para além dos alimentares (Kidmed), por Serra-Majem e colaboradores, destinada a crianças e jovens espanhóis, entre os 2 e os 24 anos (17).

Ainda em **2004**, são publicados resultados de um estudo desenvolvido por Knoop e colaboradores que demonstram a relação entre a adesão à Dieta Mediterrânica e a redução da mortalidade por cancro (18). Antes desta publicação outras tinham já apontado esta associação, tendo em conta as inferências feitas com base nos componentes alimentares da Dieta Mediterrânica, mas essa conclusão não havia ainda sido obtida mediante a avaliação prospetiva da adesão à Dieta Mediterrânica, como neste estudo, inserido no projeto HALE (18).

É também em **2004** que se publicam dados do estudo ATTICA, onde se identifica, pela primeira vez, uma relação entre a adesão à Dieta Mediterrânica e a diminuição da prevalência de Síndrome Metabólica, em indivíduos de Atenas (19). Mais tarde, são também publicados dados extraídos deste estudo que relacionam uma elevada adesão à Dieta Mediterrânica a uma menor probabilidade de desenvolver Diabetes Mellitus tipo 2 (20).

Em **2005**, realiza-se o 3.º Fórum da Dieta Mediterrânica, com o tema “Diálogos entre civilizações e pessoas do Mediterrâneo. As culturas alimentares”, onde se acordou o desenvolvimento do processo de candidatura à *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) para o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade, realçando-se a dificuldade de se obter um consenso entre os presentes sobre a definição de “Dieta Mediterrânica” a incluir na candidatura (21, 22). Durante este Fórum firma-se a Declaração de Roma, onde a Dieta Mediterrânica se evidenciou como um padrão de estilo de vida que requer preservação e promoção (12, 21).

Tendo em conta os componentes alimentares da Dieta Mediterrânica, desde o início dos anos 2000, alguns estudos começaram a demonstrar a possível relação entre a Dieta Mediterrânica e a prevenção do declínio cognitivo, mas é em **2006** que é publicado um estudo realizado nos Estados Unidos, que apresenta, pela primeira vez, dados da associação da adesão elevada à Dieta Mediterrânica com a prevenção de Doença de Alzheimer (23, 24). No ano seguinte, são também publicados dados de um outro grupo de investigação dos Estados Unidos, que apresenta a relação entre a adesão da

Dieta Mediterrânica e a prevenção de Doença de Parkinson (24, 25).

Em **2007**, no Dia Mundial da Alimentação, 22 cientistas de 9 países distintos, pertencentes à Comissão Científica da Fundação da Dieta Mediterrânica, assinaram a Declaração de Barcelona de 2007, sobre a “Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial”, reafirmando a Declaração prévia de 1996 e reforçando o interesse para a saúde da Dieta Mediterrânica, bem como a necessidade de se preservar este modelo cultural e histórico para as gerações futuras (12).

Em março de **2008**, realiza-se, em Barcelona, a 7ª edição do Congresso Internacional da Dieta Mediterrânica, destinado a contribuir para o debate sobre a preservação e promoção da Dieta Mediterrânica, de onde se destacam os trabalhos para o desenvolvimento da candidatura à integração na Lista de Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO. Este projeto foi desenvolvido por quatro países: Espanha, Grécia, Itália e Marrocos (12).

Em **2009**, realiza-se a III Conferência Internacional “*The Mediterranean Diet as a sustainable diet model*”, pela *International Interuniversity Studies Center on Mediterranean Food Cultures*, em conjunto com a FAO, o *Italian National Institute of Food and Nutrition* e o *International Center for Advanced Mediterranean Agronomic Studies*, onde a Dieta Mediterrânica é apresentada como um modelo de sustentabilidade alimentar, tendo em consideração dimensões nutricional, ambiental, económica e sociocultural (26).

Ainda em **2009**, através de um consenso científico internacional, decide-se proceder à atualização da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, surgindo um modelo com proposta de porções de alimentos a consumir na frequência indicada e com enfoque na questão ambiental, através da recomendação de produtos mais amigos do ambiente e promoção da biodiversidade e na atividade física e convivialidade (26). Esta decisão surge na sequência de atualização da anterior pirâmide e registo efetuado novamente pelo *Oldways Preservation & Exchange Trust* (26).

Em **2010**, promove-se nova reformulação da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, adaptando-a aos tempos atuais (27). Pretendia-se que este modelo fosse adequado à realidade contemporânea e que tivesse a versatilidade de poder ser adaptado às especificidades de cada país, como as condições sociodemográficas, geográficas ou culturais. Por outro lado, a importância da frugalidade foi realçada, tendo em consideração a prevalência atual de Obesidade nos países Mediterrânicos.

Neste modelo, é ainda reforçada a componente da sustentabilidade alimentar da Dieta Mediterrânica, através do destaque de aspetos como a sazonalidade, os frescos, a biodiversidade ou a importância dos produtos locais, bem como a componente de estilo de vida, por via da referência à atividade física regular, descanso adequado e convivialidade. Esta versão da Pirâmide é disponibilizada com tradução para 10 idiomas: árabe, basco, catalão, espanhol, francês, galego, grego, inglês, italiano e português.

No mesmo ano, durante um simpósio científico internacional sobre “Biodiversidade e dietas sustentáveis, unidos contra a fome”, decorrido em novembro, Roma, a FAO e a *Bioversity International*, por altura da comemoração do dia mundial/semana da alimentação chega-se a consenso sobre a definição de dieta sustentável, sendo dado como exemplo a Dieta Mediterrânica. É possível ler no relatório do simpósio a seguinte definição: “*Sustainable diets are those diets with low environmental impacts which contribute to food and nutrition security and to healthy life for present and future generations. Sustainable diets are protective and respectful of biodiversity and ecosystems, culturally acceptable, accessible, economically fair and affordable; nutritionally adequate, safe and healthy; while optimizing*

natural and human resources" (28).

Ainda em **2010**, a UNESCO inscreve a Dieta Mediterrânica na lista de Património Cultural Imaterial da Humanidade, considerando para o efeito a Grécia, Itália, Marrocos e Espanha. Foi este último que conduziu o processo e que culminou na aceitação da integração da Dieta Mediterrânica na Lista Representativa de Património Cultural e Imaterial da Humanidade, a 16 de novembro, durante a 5.ª Sessão do Comité Intergovernamental para a defesa do património cultural imaterial (29).

Em **2010**, a FAO inclui a Dieta Mediterrânica no grupo das dietas mais sustentáveis do planeta (30). A par do reconhecimento pela UNESCO, é reforçado o interesse pela Dieta Mediterrânica por parte das economias verdes e o seu papel no desenvolvimento de determinadas zonas fora dos centros turísticos ou de regiões agrícolas (1).

Em **2011**, a FAO e a *International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies* (CIHEAM) iniciam colaboração, utilizando a Dieta Mediterrânica como caso de estudo para a elaboração de ferramentas que avaliassem e melhorassem a sustentabilidade das dietas e dos padrões alimentares, por altura do *workshop* Internacional do CIHEAM, realizado em Bari. Esta identificação de indicadores estendeu-se para várias reuniões conjuntas no primeiro semestre de 2012, sendo o trabalho concluído em setembro após uma consulta pública online sobre o assunto (31).

A 4 de dezembro de **2013**, Portugal, Chipre, Croácia, Grécia, Itália, Marrocos e Espanha apresentam uma nova candidatura da Dieta Mediterrânica à Lista Representativa de Património Cultural Imaterial da Humanidade, sendo Tavira a comunidade representativa portuguesa, após escrutínio da UNESCO da nova candidatura, esta foi novamente reconhecida e inscrita como Património Cultural Imaterial da Humanidade (32).

Também em **2013**, Dernini e colaboradores publica informação sobre uma ferramenta que avalia a sustentabilidade das dietas e dos padrões alimentares, usando a Dieta Mediterrânica como exemplo (33). São identificados 4 eixos principais: Nutrição e saúde (com enfoque na malnutrição e declínio da adesão ao padrão alimentar mediterrânico); ambiente (considerando a escassez de água, as alterações climáticas e a perda da biodiversidade); os fatores socioculturais (incluindo homogeneização de estilos de vida e erosão do património cultural da Dieta Mediterrânica); economia (com reforço no crescimento da população, urbanização, preços dos alimentos e desperdício alimentar) (33).

Em **2015**, é publicado Livro Branco da Dieta Mediterrânica, numa colaboração entre CIHEAM e a FAO: "*Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme*". O principal objetivo deste documento era evidenciar o impacto do consumo alimentar atual na segurança alimentar, saúde pública, proteção ambiental e desenvolvimento socioeconómico na área do Mediterrâneo, fomentando o diálogo no seio da comunidade científica desta região (31).

No mesmo ano de **2015**, o *Barilla Center for Food and Nutrition* publica o modelo de dupla pirâmide, que apresenta simultaneamente o impacto que a alimentação tem na saúde e no ambiente. O objetivo do desenvolvimento deste modelo seria o de aumentar o interesse sobre o ambiente e o impacto que os alimentos têm no mesmo. Esta dupla pirâmide é composta por uma que se reporta aos princípios da Dieta Mediterrânica e a segunda representa o resultado da reclassificação dos alimentos com base na sua magnitude relativa de impacto ambiental (34).

O tema da sustentabilidade alimentar aplicada à Dieta Mediterrânica continua a dominar a atualidade deste assunto, sendo que mais tarde, em **2016**, Donini e colaboradores viriam a apresentar uma proposta resultante de um consenso sobre indicadores para acesso à sustentabilidade tendo por base a alimentação, dando como exemplo a Dieta Mediterrânica. Esta proposta apresenta um conjunto de treze indicadores que se distribuem por características bioquímicas da alimentação; qualidade alimentar; ambiente; estilo de vida e aspetos clínicos (35).

No mesmo ano Dernini e colaboradores apresentam a proposta de esquema Med Diet 4.0, que identifica a Dieta Mediterrânica como modelo educativo enquanto dieta sustentável, destacando quatro benefícios: melhor nutrição e saúde; retorno local positivo em termos económicos; baixo impacto ambiental e riqueza de biodiversidade; elevados valores socioculturais em termos de alimentação (36).

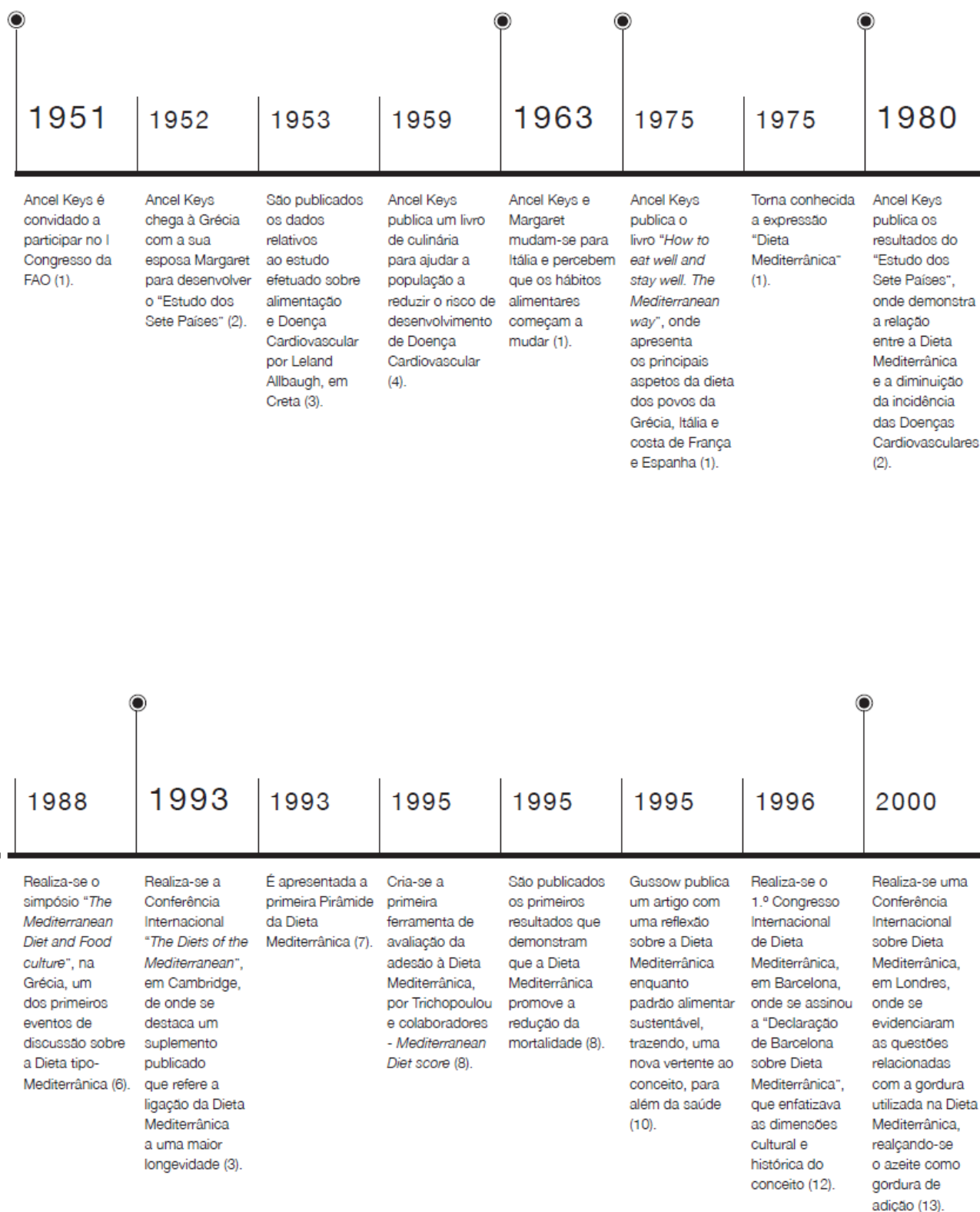
Ainda em **2016**, realiza-se a 1.ª Conferência Internacional em Dieta Mediterrânica, em Milão, sob o mote: Revitalizar a Dieta Mediterrânica", de forma a requalificar esta Dieta e o estilo de vida, enquanto modelo de saúde, ambiental e acessível para todos (37). Nesta Conferência foi ainda apresentada uma nova pirâmide para uma Dieta Mediterrânica ambiental e sustentável, proposta pela *International Foundation of Mediterranean Diet* (38). A principal diferença desta nova abordagem comparativamente à pirâmide proposta em 2010, reside na apresentação tridimensional, onde uma face apresenta recomendações alimentares semelhantes às da anterior pirâmide e numa segunda face é apresentado o impacto ambiental de cada patamar de alimentos. Este esquema reforça que os patamares correspondentes a recomendações de maior consumo alimentar se associam a impacto menos negativo no ambiente e os de menor consumo referem-se a impacto ambiental mais negativo. Em **2018**, é publicada uma estimativa da evolução da adesão ao padrão alimentar mediterrânico entre 1960 e 2011 em 41 países, revelando haver uma diminuição significativa da adesão nos países Mediterrânicos entre os anos 60 e os anos 2000, estabilizando no período 2004-2011 (39).

ANÁLISE CRÍTICA E CONCLUSÕES

Ansel Keys não inventou a Dieta Mediterrânica. Este modelo cultural, de base alimentar já existiria na zona do Mediterrâneo há milhares de anos. De facto, durante séculos, vários povos como os Árabes, os Gregos, os Fenícios, os Romanos, entre outros da região do Mediterrâneo, faziam trocas comerciais, promovidas pelo Mar Mediterrâneo, partilhando heranças culturais, saberes, tradições, genes, plantas e animais, o que influenciou a forma de viver e de pensar de quem residia em toda a zona banhada por este Mar (40). Ansel Keys limitou-se, assim, a estudar, utilizando a metodologia científica, a forma de viver naquela zona, tendo por base a relação entre o consumo alimentar e a doença/mortalidade. Considerando-se a notoriedade assumida pela Dieta Mediterrânica após o destaque dado por Ansel Keys, muitos foram os estudos científicos efetuados neste âmbito, e em diferentes áreas do saber, sendo a área da saúde a que prevalece, o que se pode comprovar pelas várias centenas de artigos científicos publicados nas questões ligadas à saúde, comparativamente a um número mais reduzido nas outras áreas. Apesar de ser possível encontrar evidência sobre a relação entre as componentes alimentares da Dieta Mediterrânica e um elevado número de patologias, é mais frequente a publicação na área das Doenças Cardiovasculares, Diabetes Mellitus tipo 2, Obesidade, peso e Índice de Massa Corporal, Cancro, Síndrome Metabólica e Doenças Neurodegenerativas (41).

Figura 1

Principais marcos históricos da Dieta Mediterrânica



2002	2002	2004	2004	2004	2005	2006	2007
<i>A International Task Force on the Mediterranean Diet</i> reúne em Barcelona para discutir pela primeira vez uma redefinição e atualização do conceito de Dieta Mediterrânica (14).	Realiza-se o 1.º Fórum da Dieta Mediterrânica, em Lamezia Terme, onde nutricionistas e antropologistas da alimentação aceitaram colaborar no sentido de se trabalhar num modelo de preservação do património alimentar e cultural que a Dieta Mediterrânica representa (15, 16).	São publicados os primeiros resultados que demonstram a relação entre a Dieta Mediterrânica, prospetivamente avaliada, e a redução da mortalidade por cancro (18).	São publicados os primeiros resultados que demonstram a relação entre a Dieta Mediterrânica e a diminuição de prevalência de Síndrome Metabólica (20).	Cria-se a primeira ferramenta de avaliação da adesão à Dieta Mediterrânica, destinada a crianças e adolescentes, que inclui fatores associados ao estilo de vida, para além dos alimentares/ nutricionais - Kidmed (17).	Realiza-se o 3.º Fórum da Dieta Mediterrânica, onde se decidiu iniciar o processo de candidatura à UNESCO para o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade (21, 22). É ainda firmada a Declaração de Roma sobre a Dieta Mediterrânica (12, 21).	São publicados dados que remetem para a prevenção da Doença de Alzheimer associada à adesão à Dieta Mediterrânica (23, 24).	São publicados dados que remetem para a prevenção da Doença de Parkinson associada à adesão à Dieta Mediterrânica (24, 25).

2007	2008	2009	2009	2010	2010	2010	2010
É assinada uma versão de 2007 da Declaração de Barcelona sobre Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial (12).	Realiza-se o VII Congresso Internacional da Dieta Mediterrânica, onde é assinada a Declaração de Barcelona (12).	Realiza-se a III Conferência Internacional "The Mediterranean Diet as a sustainable diet model", pela <i>International Interuniversity Studies Center on Mediterranean Food Cultures</i> , onde a Dieta Mediterrânica é apresentada como um modelo de sustentabilidade alimentar (26).	Chega-se a consenso quanto à atualização da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, surgindo um modelo com proposta de porções de alimentos a consumir na frequência indicada e com enfoque nas questões de sustentabilidade, atividade física e convivialidade (26).	Promove-se nova reformulação da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, adaptando-a aos tempos atuais (27).	Apresenta-se a definição de dietas sustentáveis, sendo a Dieta Mediterrânica dada como exemplo (28).	A UNESCO inscreve a Dieta Mediterrânica na lista de Património Cultural Imaterial da Humanidade, considerando para o efeito a Grécia, Itália, Marrocos e Espanha (29).	A FAO inclui a Dieta Mediterrânica na lista das dietas mais sustentáveis do planeta (30).

2011	2013	2013	2015	2015	2016	2016	2016	2018
A FAO e a CIHEAM iniciam colaboração, utilizando a Dieta Mediterrânica como caso de estudo para a elaboração de ferramentas de avaliação da sustentabilidade (31).	A UNESCO junta ao reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade mais três países: Chipre, Croácia e Portugal (32).	Dernini e colaboradores publica informação sobre uma ferramenta que avalia a sustentabilidade das dietas e dos padrões alimentares, usando a Dieta Mediterrânica como exemplo (33).	É publicado Livro Branco da Dieta Mediterrânica, numa colaboração CIHEAM-FAO (31).	O <i>Barilla Center for Food and Nutrition</i> publica o modelo de dupla pirâmide, de forma a aumentar o interesse sobre o ambiente e o impacto nutricional dos alimentos, usando por base os princípios alimentares da Dieta Mediterrânica (34).	Donini e colaboradores apresentam uma proposta de indicadores para acesso à sustentabilidade tendo por base a dieta, dando como exemplo a Dieta Mediterrânica (35).	Dernini e colaboradores apresentam a proposta de esquema Med Diet 4.0, enquanto modelo educativo de apresentação da Dieta Mediterrânica como uma dieta sustentável (36).	Realiza-se a 1.ª Conferência Internacional em Dieta Mediterrânica, sob o mote: "Revitalizar a Dieta Mediterrânica" (37), onde é apresentado um novo modelo de pirâmide da Dieta Mediterrânica, com enfoque nas questões alimentares e ambientais.	É apresentada uma estimativa mundial da evolução da adesão ao padrão alimentar mediterrânico entre 1960 e 2011 (39).

Desde os primeiros estudos de Ancel Keys e a sua equipa passaram praticamente 40 anos até que se verificaram as primeiras publicações sobre áreas diferentes da saúde, nomeadamente a nível da sustentabilidade e cultura em meados da década de 90. A componente alimentar e a sua relação com a saúde foi assim amplamente abordada, o que permitiu consolidar uma associação entre este modelo alimentar e a saúde. Só a partir do ano 2000 se começa a incluir na discussão a temática dos estilos de vida.

Representará isto uma falha, tendo em conta que já nos relatos de Margaret Keys se poderia extrair alguns elementos de estilo de vida, por via das receitas que veiculava, tradições e valores que fazia sobressair?

É também no início desta década que se inicia a discussão sobre a componente cultural da Dieta Mediterrânica, certamente motivada pela criação da distinção de Património Cultural Imaterial da Humanidade, pela UNESCO, em 2003 (42), que veio promover a discussão sobre cultura em diversos setores. Depois disso, muitas outras temáticas assumiram particular importância no seio da discussão, destacando-se o tema da sustentabilidade, visto o ambiente ser também um dos temas que marcou o início do século XXI, onde uma alimentação mais sustentável tem um impacto considerável, sendo a Dieta Mediterrânica um modelo possível nesse âmbito, desde a produção ao consumo.

Vários são os marcos que se conseguem identificar desde os primeiros relatos de Ancel Keys e que permitem reconhecer o interesse na Dieta Mediterrânica. Se numa primeira fase o reconhecimento gerou muito interesse e motivou o desenvolvimento de muita investigação nesta área, cedo também se percebeu que seria importante preservar e promover este modelo, sob pena de se perder enquanto muitas e rápidas alterações em termos alimentares, sociais e económicos se operavam na zona do Mediterrâneo. Aliás, ao longo dos anos são vários os exemplos de estudos sobre os níveis de adesão ao padrão alimentar mediterrânico, que cedo demonstraram, por via da componente alimentar, a possibilidade de um afastamento dos povos mediterrânicos da Dieta Mediterrânica (39, 43-46).

A distinção concedida pela UNESCO foi certamente o acontecimento mais marcante na história da Dieta Mediterrânica desde a atribuição da

sua designação por Ancel Keys. Porventura, esse acontecimento veio despertar o interesse tanto de "produtores" do conceito (investigadores, docentes ou profissionais de saúde) como dos "utilizadores" do mesmo (indústria agroalimentar, distribuição, restauração, turismo e poder político), verificando-se um maior conhecimento e exploração do conceito desde essa altura. Apesar de se continuar a verificar continuamente avanços na área da saúde relacionados com os benefícios atribuídos à Dieta Mediterrânica, os últimos anos têm também sido bastante marcados pelas publicações em várias outras áreas. Contudo, o facto de ser mais fácil mensurar efeitos na saúde, possivelmente justifica a existência de maior quantidade de evidência científica nesta área. À medida que se verifica uma maior utilização de indicadores de mais difícil mensuração, como, por exemplo, os ambientais, certamente poder-se-á chegar um equilíbrio a nível de publicações científicas de diferentes áreas relacionadas com a Dieta Mediterrânica.

A Dieta Mediterrânica começa a ter novas formas de a interpretar, o que, associado a algumas de difícil quantificação, poderá conduzir a uma ideia de menor cientificidade.

Será ainda importante referir que se verifica alguma incongruência nas publicações ao longo dos anos, no que concerne à designação deste conceito. Comumente se verifica a atribuição da designação "Dieta Mediterrânica" quando se está apenas a reportar à sua componente alimentar, ou seja, "Padrão Alimentar Mediterrânico". Será, por isso, importante promover o conhecimento sobre a distinção de ambos os termos, como referido na recente publicação de Real e colaboradores (47), de forma a realçar a multidimensionalidade do conceito de Dieta Mediterrânica.

Em Portugal, seria possível identificar alguns acontecimentos que contribuíram para um novo olhar sobre a Dieta Mediterrânica em território nacional. Desde logo a inclusão de Portugal na nova candidatura à distinção da UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, que veio a ser aprovada em 2013 (32), verificando-se a criação do Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica (48), que extinguiu funções a 31 de dezembro de 2017; passando pelo desenvolvimento de um Plano

de Atividades de Salvaguarda da Dieta Mediterrânica para a zona do Algarve para 2018-2021 (49), e, no mesmo ano, a criação de um Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica, com a missão de “agregar os diferentes agentes e intervenientes com responsabilidades na investigação, preservação, valorização e divulgação e promoção da Dieta Mediterrânica em Portugal, contribuindo para a maior implantação e enriquecimento da mesma e para a respetiva preservação enquanto herança cultural identitária portuguesa, um estilo de vida e um padrão alimentar de excelência e importante um fator de desenvolvimento dos territórios rurais” (50). Em 2019 verifica-se a criação do Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica, com uma missão mais abrangente de salvaguardar e promover a Dieta Mediterrânica (51). Além destes acontecimentos será de destacar ainda a adaptação do guia alimentar português, a Roda dos Alimentos, aos princípios da Dieta Mediterrânica, em 2016, surgindo, assim, a Roda da Alimentação Mediterrânica (52). Em 2017 são ainda conhecidos os resultados relativos ao Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, que demonstram que apenas 18,2% da população portuguesa apresenta uma adesão elevada ao padrão alimentar mediterrânico (53). Em conclusão, e olhando para todos os marcos ao longo da história do conceito de Dieta Mediterrânica e conhecimento produzido desde Ancel Keys, considera-se que poderá constituir atualmente um desafio conciliar algumas das dimensões para que no conjunto coexistam de forma harmoniosa, sobretudo numa altura em que se dá destaque a diversas valências para além da saúde, que primordialmente assumiu o lugar de destaque. Atingir o equilíbrio entre o tradicional e o contemporâneo, mantendo a essência da Dieta Mediterrânica poderá vir a merecer as principais discussões, que marcam esta história no futuro, no sentido de garantir a interdisciplinaridade e em simultâneo promover e salvaguardar o conceito, passando-o às gerações futuras. Será, certamente, um desafio societal, onde os vários agentes da sociedade têm a responsabilidade de preservar esta herança e promover a continuidade da Dieta Mediterrânica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Moro E. The Mediterranean Diet from Ancel Keys to the UNESCO Cultural Heritage. A Pattern of Sustainable Development between Myth and Reality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2016;223(Supplement C):656-61.
- Keys A. Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease. Cambridge: Harvard University Press; 1980.
- Nestle M. Mediterranean diets: historical and research overview. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1995;61(6 Suppl):1313s-20s.
- Keys A, Keys M. How to eat well and stay well. New York: Doubleday & Company; 1959.
- Carmena R. Nota Biográfica del Dr. Ancel Keys. In: *Mediterranean Diet Foundation y Ministerio de Agricultura PyA, editor. Comer bien, sentirse bien La receta Mediterránea*. Barcelona 2006.
- Trichopoulou A, Helsing E. The Mediterranean diet and food culture, a Symposium. *European Journal of Clinical Nutrition*. 1989;43 Suppl 2.
- Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1995;61(6 Suppl):1402s-6s.
- Trichopoulou A, Kouris-Blazos A, Wahlqvist ML, Gnardellis C, Lagiou P, Polychronopoulos E, et al. Diet and overall survival in elderly people. *BMJ (Clinical research ed)*. 1995;311(7018):1457-60.
- Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *The New England Journal of Medicine*. 2003;348(26):2599-608.
- Gussow JD. Mediterranean diets: are they environmentally responsible? *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1995;61(6 Suppl):1383s-9s.
- Gussow JD, Clancy KL. Dietary guidelines for sustainability. *Journal of Nutrition Education*. 1986;18(1):1-5.
- Reguant-Aleix J, Arbore MR, Bach-Faig A, Serra-Majem L. Mediterranean heritage: an intangible cultural heritage. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9a):1691-4.
- Disease ITfpoCH, editor 2000 consensus statement: dietary fat, the mediterranean diet. London Conference; 2000; London.
- Serra-Majem L, Trichopoulou A, Ngo de la Cruz J, Cervera P, Garcia Alvarez A, La Vecchia C, et al. Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutrition*. 2004;7(7):927-9.
- Dernini S. Transmitting Mediterranean food culture through art: a creative interdisciplinary approach. *Public Health Nutrition*. 2006;9(8A):1141-3.
- Dernini S. Towards the advancement of the Mediterranean food cultures. *Public Health Nutrition*. 2006;9(1A):103-4.
- Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, Garcia A, Perez-Rodrigo C, et al. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*. 2004;7(7):931-6.
- Knoops KT, de Groot LC, Kromhout D, Perrin AE, Moreiras-Varela O, Menotti A, et al. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. *Jama*. 2004;292(12):1433-9.
- Panagiotakos DB, Pitsavos C, Chrysoshoou C, Skoumas J, Tousoulis D, Toutouza M, et al. Impact of lifestyle habits on the prevalence of the metabolic syndrome among Greek adults from the ATTICA study. *American Heart Journal*. 2004;147(1):106-12.
- Panagiotakos DB, Pitsavos C, Chrysoshoou C, Stefanadis C. The epidemiology of Type 2 diabetes mellitus in Greek adults: the ATTICA study. *Diabetic Medicine : a Journal of the British Diabetic Association*. 2005;22(11):1581-8.
- The 2005 Rome Call for a common action on food in the Mediterranean 2005 [Available from: <http://www.ciiscam.org/files/download/documenti/02-PDF%20final%20Document%20Rome%20Call%202005.pdf>].
- Medina FX. Mediterranean diet, culture and heritage: challenges for a new conception. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9A):1618-20.
- Scarmeas N, Stern Y, Tang MX, Mayeux R, Luchsinger JA. Mediterranean diet and risk for Alzheimer's disease. *Annals of Neurology*. 2006;59(6):912-21.
- Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ (Clinical research ed)*. 2008;337:a1344.
- Gao X, Chen H, Fung TT, Logroscino G, Schwarzschild MA, Hu FB, et al. Prospective study of dietary pattern and risk of Parkinson disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2007;86(5):1486-94.
- Dernini S, Berry EM, Bach-Faig A, Belahsen R, Donini LM, Lairon D, et al. A dietary model constructed by scientists. In: *CIHEAM, editor. MediTERRA, The Mediterranean diet for sustainable regional development*. Paris: Presses de Sciences Po; 2012. p. 600.
- Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*. 2011;14(12a):2274-84.
- FAO/Biodiversity. Report of the international symposium on Biodiversity and Sustainable Diets. Rome; 2010.
- UNESCO. ITH/10/5.COM/CONF.202/6 Rev.; 2010.
- Burlingame B, Dernini S, editors. Sustainable Diets and Biodiversity directions and solutions for policy, research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger; 2010 3-6 November; Rome: FAO; 2012.
- CIHEAM-Bari/FAO. Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme. Expo Milan, Rome; 2016.
- UNESCO. ITH/13/8.COM/Decisions. 2013.
- Dernini S, Meybeck A, Burlingame B, Gitz V, Lacirignola C, Debs P, et al. Developing a methodological approach for assessing the sustainability of diets: The Mediterranean diet as a case study. *New Medit*. 2013;12(3):28-36.
- Ruini LF, Ciati R, Pratesi CA, Marino M, Principato L, Vannuzzi E. Working toward Healthy and Sustainable Diets: The "Double Pyramid Model" Developed by the Barilla Center for Food and Nutrition to Raise Awareness about the Environmental and Nutritional Impact of Foods. *Frontiers in Nutrition*. 2016;2:9.

36. Donini LM, Dernini S, Lairon D, Serra-Majem L, Amiot MJ, Del Balzo V, et al. A Consensus Proposal for Nutritional Indicators to Assess the Sustainability of a Healthy Diet: The Mediterranean Diet as a Case Study. *Frontiers in Nutrition*. 2016;3:37.
38. Dernini S, Berry EM, Serra-Majem L, La Vecchia C, Capone R, Medina FX, et al. Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutrition*. 2017;20(7):1322-30.
37. Meybeck A, Redfern S, Hachem F, Capone R, Dernini S, editors. *Proceedings of a Technical Workshop: Development of voluntary guidelines for the sustainability of the Mediterranean diet in the Mediterranean region 2016*; Valenzano: FAO/CIHEAM-Bari; 2017.
38. Serra-Majem L, Ortiz-Andrellucchi A. [The Mediterranean diet as an example of food and nutrition sustainability: a multidisciplinary approach]. *Nutricion Hospitalaria*. 2018;36(Spec No4):96-101.
39. Vilamai C, Stracker DM, Funtikov A, da Silva R, Estruch R, Bach-Faig A. Worldwide adherence to Mediterranean Diet between 1960 and 2011. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2018.
40. Graça P. Dieta Mediterrânica: uma realidade multifacetada. In: Algarve Ud, editor. *Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade*. Faro 2016. p. 301.
41. Martínez-Lacoba R, Pardo-García I, Amo-Saus E, Escribano-Sotos F. Mediterranean diet and health outcomes: a systematic meta-review. *European Journal of Public Health*. 2018;28(5):966-61.
42. UNESCO. Text of the Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage 2003 [Available from: <https://ich.unesco.org/en/convention>].
43. Changing patterns of fat intake in Mediterranean countries. Seminar, Barcelona, 1-3 June 1992. *Proceedings. European Journal of Clinical Nutrition*. 1993;47 Suppl 1:S1-100.
44. García-Closas R, Berenguer A, González CA. Changes in food supply in Mediterranean countries from 1961 to 2001. *Public Health Nutrition*. 2006;9(1):53-60.
45. Durrão CR, Oliveira J, de Almeida MDV. Portugal e o padrão alimentar mediterrânico. *Alimentação Humana*. 2008;14(3):116-28.
46. Vareiro D, Bach-Faig A, Raido Quintana B, Bertomeu I, Buckland G, Vaz de Almeida MD, et al. Availability of Mediterranean and non-Mediterranean foods during the last four decades: comparison of several geographical areas. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9a):1667-76.
47. Real H, Queiroz J, Graça P. Mediterranean food pattern vs. Mediterranean diet: a necessary approach? *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2019;24:1-12.
48. Resolução do Conselho de Ministros n.º 71/2014. Cria o Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica, Diário da República n.º 232/2014, Série I de 2014-12-01.
49. Comunidade Representativa de Tavira. Salvaguarda da Dieta Mediterrânica - Plano de Atividades 2018-2021, para a região do Algarve. 2018. [Available from: http://www.dietamediterranea.net/sites/default/files/CRDM_PA_2018_2021_Algarve_v1.pdf].
50. Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica. 2018 [Available from: <http://www.dietamediterranea.net/?q=es/node/766>].
51. Despacho n.º 1939/2019 - Determina a criação do Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica (CDDM), Diário da República n.º 41/2019, Série II de 2019-02-27.
52. Roda da Alimentação Mediterrânica: Cartaz da Roda da Alimentação Mediterrânica 2016 [Available from: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/06/Cartaz-A3-13_med.pdf].
53. Lopes C TD, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L MV, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola, P SS, Ramos E. *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2016-2016: Relatório de Resultados*. Porto: Universidade do Porto; 2017.

Artigo 3

“Perceções sobre o conceito de Dieta Mediterrânica e a sua evolução - perspetivas de profissionais do Algarve-Portugal”

**Perceções sobre o conceito de Dieta Mediterrânica e a sua evolução -
perspetivas de profissionais do Algarve-Portugal**

**Perceptions on the concept of Mediterranean diet and its evolution -
perspectives of professionals from the Algarve-Portugal**

Helena Real^{1,2}, Pedro Graça¹

¹Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Rua Dr. Roberto Frias, 4200-465 Porto, Portugal

²Associação Portuguesa de Nutrição, Rua João das Regras, 284, R/C3, 4000-291 Porto, Portugal

Endereço de correspondência:

Helena Real

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto,
Rua Dr. Roberto Frias, 4200-465 Porto, Portugal

helenamaiareal@gmail.com

Perceções sobre o conceito de Dieta Mediterrânica e a sua evolução - perspetivas de profissionais do Algarve-Portugal

Perceptions on the concept of Mediterranean diet and its evolution - perspectives of professionals from the Algarve-Portugal

Resumo

Foram aplicadas treze entrevistas semiestruturadas a personalidades representativas da Dieta Mediterrânica, do Algarve-Portugal, para o levantamento das perceções sobre a definição e evolução do conceito de Dieta Mediterrânica. Elaborou-se um mapa conceptual da definição de Dieta Mediterrânica através do método híbrido.

O mapa conceptual assentou em quatro eixos – alimentação, convivialidade, produção alimentar, estilo de vida – representando um modelo cultural, com impacto em áreas como ambiente, economia, saúde e turismo. Os entrevistados indicaram existir uma evolução mediante a constante inovação tecnológica e de investigação. Contudo, também foi referido que a evolução se verifica na sociedade e não a nível do conceito. Este trabalho apresenta, pela primeira vez, as perceções de profissionais portugueses sobre a definição e evolução da Dieta Mediterrânica, sendo o mapa conceptual um modelo inovador e potenciador de uma comunicação mais facilitada da sua definição.

Palavras-Chave: Conceito; Dieta Mediterrânica; Evolução; Mapa conceptual

Abstract

Thirteen semi-structured interviews were applied to Mediterranean Diet representative personalities, from Algarve-Portugal, to survey perceptions about the definition and evolution of the Mediterranean Diet concept. A conceptual map of the Mediterranean Diet definition was elaborated through the hybrid method.

The concept map was based on four axes - food, conviviality, food production, lifestyle - representing a cultural model, impacting areas such as environment, economy, health and tourism. The interviewees indicated that there is an evolution through constant technological innovation and new research. However, it has also been pointed out that evolution is taking place in society and not at concept level.

This paper presents, for the first time, the perceptions of Portuguese professionals on the definition and evolution of the Mediterranean Diet, being the conceptual map an innovative model and a facilitator of the Mediterranean Diet definition communication.

Keywords: Concept; Mediterranean diet; Evolution; Conceptual map

Introdução

Em 1975, Ancel Keys publicou, juntamente com a sua esposa Margaret, o livro "*How to eat well and stay well. The Mediterranean way*", onde apresenta os principais aspetos do padrão alimentar de populações que habitavam em diversas regiões da Grécia, Itália, França e Espanha (Ancel Keys & Keys, 1975), fruto do desenvolvimento do Estudo dos Sete Países sobre alimentação e Doença Cardiovascular. Esta publicação surge após alguns anos de vivência deste casal em Pioppi, em Itália e do seu conhecimento da vida do Mediterrâneo. Apesar de este fisiologista americano ter iniciado os estudos sobre o Mediterrâneo na década de 50, só mais tarde depois de anos de vivência conjunta com estas populações conseguiu alargar o conceito de alimentação Mediterrânica para algo mais do que a relação entre a ingestão de nutrientes e a doença. Em certa medida, isto poderá explicar o nome do livro acima indicado, após a publicação de outro anterior, em 1959 "*Eat well and stay well*", por querer passar a mensagem de que a Dieta Mediterrânica, como apelidou, não tinha apenas a ver com a questão nutricional mas também uma forte ligação ao prazer de comer e vivenciar a alimentação de forma comunitária (Carmena, 2006). Era algo que ele considerava muito particular dos habitantes da região do Mediterrâneo que ele tinha estudado.

Após a verificação, por parte deste investigador, do interesse para a saúde da Dieta Mediterrânica, multiplicou-se a curiosidade por estas matérias, sobretudo a nível das questões alimentares e seu impacto na saúde. O Estudo dos Sete Países veio contribuir para a criação do conceito de Dieta Mediterrânica e aumento do conhecimento na área (Menotti & Puddu, 2015) sendo hoje, provavelmente o padrão alimentar mais estudado em todo o mundo.

A Dieta Mediterrânica é uma relação complexa dos habitantes desta região com os alimentos que aqui são ou eram produzidos, praticada há muitos milhares de anos, representando mais do que apenas um modelo alimentar, visto englobar anos de história, tradições associadas e estilos de vida próprios da região. Desta forma, definir este conceito será complexo, pelo que se assiste a diferentes definições, com dimensões distintas.

A definição de um conceito é algo importante para facilitar a transmissão de uma mensagem coerente e que perdure ao longo do tempo. Se não for definido de forma consistente será mais difícil a sua operacionalização. Desta forma, o desenvolvimento de um conceito é um processo que se traduz na clareza de ideias e termos para uma melhor perceção sobre o mesmo. Existem diversos modelos de análise e desenvolvimento de conceitos, sendo fundamental escolher o que melhor se adequar ao contexto em estudo.

Apesar de se estimar que este modelo de consumo alimentar e relação do homem com a produção e consumo alimentar nesta região se tenha vindo a construir desde há 8000 anos sensivelmente, tendo em consideração os registos sobre os povos ao longo dos tempos (Altomare et al., 2013; Berry, Arnoni, & Aviram, 2011), e sobre a estabilidade climática na região, neste artigo apenas se considerará o período após a criação da designação do conceito de Dieta Mediterrânica, por Ancel Keys, ou seja, a partir dos anos 50-60 do séc. XX.

Objetivos

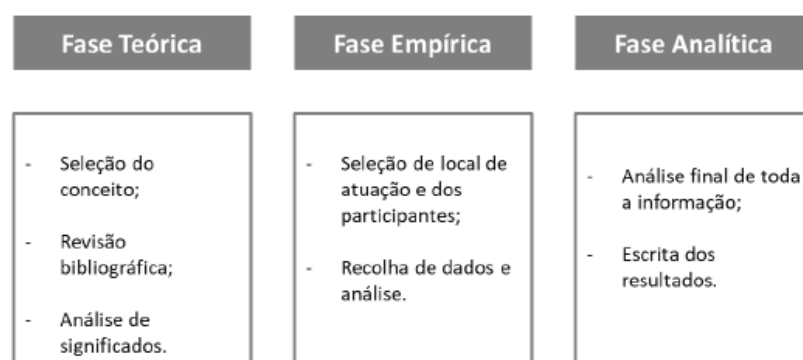
Este estudo pretende tentar identificar e construir uma definição estruturada do conceito de Dieta Mediterrânica a partir das perceções sobre esta e sua evolução ao longo do tempo, por parte de profissionais de diferentes áreas que interagem com a Dieta Mediterrânica.

Metodologia

Análise/desenvolvimento de conceito

Para a análise/desenvolvimento de uma definição do conceito de Dieta Mediterrânica utilizou-se o método híbrido de Schwartz-Barcoot e Kim (Schwartz-Barcott, Patterson, Lusardi, & Farmer, 2002), baseado em três fases: teórica, empírica e analítica (Figura 1). Foi ainda construído um mapa de conceitos, resultante da análise de dados efetuada.

Figura 1: Fases componentes do método híbrido de Schwartz-Barcoot e Kim (Schwartz-Barcott et al., 2002)



Participantes

Identificaram-se os potenciais participantes do estudo na zona do Algarve, onde se insere a comunidade representativa da inscrição na UNESCO da Dieta Mediterrânica

em Portugal, correspondendo a profissionais com reconhecido conhecimento e experiência na área e que estivessem envolvidos na produção do conceito, por via do ensino e investigação, ou ligados à utilização do conceito, pela ligação ao poder local, turismo, hotelaria, saúde, cultura, agricultura.

Relativamente ao consentimento informado por parte dos inquiridos e para o obter, foram inquiridos inicialmente todos os participantes por e-mail de forma a ser efetuado o convite e detalhar os procedimentos a seguir. Apresentaram-se de seguida as condições de participação, os passos para se manter a confidencialidade e informou-se sobre a gravação da entrevista, solicitando o consentimento devido. Todos os inquiridos receberam esta informação e, por escrito, responderam afirmativamente, concordando em participar no estudo nestas condições.

A taxa de adesão a este estudo foi de 81,3%, tendo sido incluídos no estudo os protagonistas mais importantes nesta matéria.

Recolha de dados

Foi desenvolvido um guião de entrevista com questões que permitissem avaliar a perceção dos próprios sobre o conceito de Dieta Mediterrânica; analisar a perceção sobre a evolução do conceito de Dieta Mediterrânica; e verificar as possibilidades de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica. Neste artigo serão explorados os aspetos ligados à perceção sobre o conceito e a sua evolução, onde se questionou qual a visão de cada entrevistado sobre o conceito de Dieta Mediterrânica; que vertentes (ou áreas) consideravam estarem incluídas no conceito da Dieta Mediterrânica; e se consideravam que o conceito da Dieta Mediterrânica evoluiu ao longo dos tempos e se sim, em que medida isso aconteceu; questionava-se ainda se consideravam que o conceito da Dieta Mediterrânica deve evoluir ou manter-se estanque ao longo dos tempos.

As entrevistas decorreram entre maio e junho de 2017, tendo sido gravadas em formato audio mediante o consentimento dos entrevistados.

Análise dos dados

As entrevistas foram transcritas, anonimizadas e identificadas através de um código alfanumérico. Foi realizada a codificação temática, através do enquadramento do discurso em categorias e subcategorias e definindo a unidade de registo e a unidade de contexto para integrar a fase empírica do método híbrido na fase de análise/desenvolvimento do conceito de Dieta Mediterrânica e para a análise das perceções sobre a evolução do conceito.

Resultados

1. Definição de conceito

A aplicação do modelo híbrido para o desenvolvimento do conceito de Dieta Mediterrânica implicou 3 fases:

Fase Teórica

a) Seleção e uso de conceito

Neste estudo foi selecionado como objeto de análise a definição do conceito de Dieta Mediterrânica, definição que foi pela primeira vez cunhada por Ancel Keys, um fisiologista americano que se dedicava ao estudo da influência da alimentação na Doença Cardiovascular. Foi viver com a sua esposa para Pioppi, em Itália, de forma a desenvolver um estudo que envolvia 7 países – Grécia, Itália, Finlândia, Holanda, Estados Unidos, Japão e Jugoslávia – o que lhe permitiu estudar e experienciar o estilo de vida característico da zona do Mediterrâneo e o seu impacto na saúde das pessoas (Moro, 2016).

Desde que Ancel Keys iniciou a sua investigação nos anos 50 do século passado sobre a alimentação dos povos do Mediterrâneo que se assiste a uma proliferação na produção científica em torno da Dieta Mediterrânica, várias áreas do saber, como a saúde, a antropologia, a economia, a agronomia, entre outras. Ao explorar este conceito na bibliografia é possível encontrar diversos termos que lhe são associados, que importa aprofundar. Poderemos considerar duas das mais relevantes definições de Dieta Mediterrânica para elencar esses termos: a primeira definição, de Ancel Keys, e a definição da UNESCO, mais tardia, aquando a distinção de Património Cultural Imaterial da Humanidade.

“What is the Mediterranean Diet? One definition might be that it is what the Mediterranean natives eat. But as we know and think of it now, it is a relatively new invention. Tomatoes, potatoes, and beans, for example, came from America long after Christopher Columbus discovered the New World.[...] The heart of what we now consider the Mediterranean diet is mainly vegetarian: pasta in many forms, leaves sprinkled with olive oil, all kinds of vegetables in season, and often cheese, all finished off with fruit, and frequently washed down with wine”.

Keys, 1995 (A. Keys, 1995)

“The Mediterranean diet involves a set of skills, knowledge, rituals, symbols and traditions concerning crops, harvesting, fishing, animal husbandry, conservation, processing, cooking, and particularly the sharing and consumption of food. Eating together is the foundation of

the cultural identity and continuity of communities throughout the Mediterranean basin. It is a moment of social exchange and communication, an affirmation and renewal of family, group or community identity. The Mediterranean diet emphasizes values of hospitality, neighbourliness, intercultural dialogue and creativity, and a way of life guided by respect for diversity. It plays a vital role in cultural spaces, festivals and celebrations, bringing together people of all ages, conditions and social classes. It includes the craftsmanship and production of traditional receptacles for the transport, preservation and consumption of food, including ceramic plates and glasses. Women play an important role in transmitting knowledge of the Mediterranean diet: they safeguard its techniques, respect seasonal rhythms and festive events, and transmit the values of the element to new generations. Markets also play a key role as spaces for cultivating and transmitting the Mediterranean diet during the daily practice of exchange, agreement and mutual respect”.

UNESCO, 2013 (UNESCO, 2013)

“10 Princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal

- 1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;*
- 2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;*
- 3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;*
- 4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;*
- 5. Consumo moderado de laticínios;*
- 6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;*
- 7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;*
- 8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;*
- 9. Água como principal bebida ao longo do dia;*
- 10. Convivialidade à volta da mesa”.*

Comissão responsável pela candidatura da Dieta Mediterrânica a Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO, 2013 (Barros, Carrageta, Graça, Queiroz, & Sarmiento, 2013)

Além disso, foi ainda considerada uma reflexão, de 2014, sobre a definição de Dieta Mediterrânica de diversos especialistas da área, de diferentes pontos do mundo (Trichopoulou et al., 2014).

As definições de Dieta Mediterrânica podem variar consoante a geografia, o contexto histórico ou a nacionalidade dos autores. Estas diferenças podem explicar as definições, por vezes, controversas, que se encontram na literatura (Trichopoulou et al., 2014).

O conceito de Dieta Mediterrânica é, atualmente, utilizado de forma bastante expressiva na literatura científica e não científica, neste caso, na imprensa, enquanto apresentação de modelo alimentar promotor de saúde, ou por parte do setor agroalimentar, como potencial fator de valorização da mensagem/produto ou serviço. De referir que o conceito de Ancel Keys tenta caracterizar inicialmente um modo de comer, um padrão de consumo e que o conceito da UNESCO tenta preservar este modo de consumo mas através da preservação do que permite a sua sobrevivência (a envolvente social, económica e cultural) e as suas formas da sua transmissão.

b) Clarificação dos principais termos

- Dieta

A palavra “dieta” deriva do termo grego *diaita*, significando na sua génese “modo de vida” (Falcato & Graça, 2015).

Este contexto implica uma predisposição do indivíduo para um comportamento prolongado no tempo, representando uma forma de se relacionar com a produção e consumo alimentar, à semelhança da população grega, determinando o seu dia-a-dia. A evolução da perceção deste termo mudou ao longo dos tempos, pelo que atualmente se verifica a associação do mesmo a restrição (Falcato & Graça, 2015).

No caso da Dieta Mediterrânica, o termo “dieta” remeterá para “modo de vida” ou “estilo de vida”.

- Mediterrânica

O termo “Mediterrânica” refere-se ao que é do Mediterrâneo, apelando, assim, a uma condição geográfica. Trata-se de uma zona na base do Mar Mediterrâneo, onde crescem oliveiras, elementos essenciais da paisagem, e onde se destacam características relacionadas com o clima e a flora (Trichopoulou et al., 2014). A paisagem em si é algo característico desta zona, sendo também um dos aspetos importantes a usar na definição do conceito.

- Alimentação

Segundo a FAO o termo “alimentação” representa “qualquer substância, processada, semi-processada ou crua, que se destine ao consumo humano, e inclui bebidas, pastilhas elásticas e qualquer substância que tenha sido usada na fabricação, preparação ou tratamento do “alimento”, mas não inclui cosméticos ou tabaco ou substâncias usadas apenas como drogas” (FAO).

Na literatura é possível encontrar diferentes definições para a parte alimentar da Dieta Mediterrânica. Contudo, as características alimentares mais comumente encontradas apontam para um modelo sobretudo vegetariano, com base na trilogia pão-vinho-azeite, sendo de destacar: elevada quantidade de azeite e azeitonas, fruta, hortícolas, cereais (sobretudo integrais), leguminosas e frutos oleaginosos, quantidade moderada de peixe e laticínios, e pequenas quantidades de carnes e os seus subprodutos. Vinho em moderação, durante as refeições e em consonância com as normas sociais e religiosas (Ancel Keys, 1980; Saura-Calixto & Goni, 2009; Trichopoulou & Lagiou, 1997; Trichopoulou et al., 2014; Willett et al., 1995). Será, assim um modelo maioritariamente à base de produtos vegetais (Trichopoulou et al., 2014).

Tendo em consideração a quantificação destes alimentos e os nutrientes ou outras substâncias que forneçam, Courtney Davis e colaboradores propuseram, com base na literatura, que a componente alimentar da Dieta Mediterrânica incluísse 3-9 porções de hortícolas, ½-2 porções de fruta, 1-13 porções de cereais e 8 ou mais porções de azeite. Esta distribuição conterá cerca de 9300 Kj/ 2214,3 Kcal de energia, dos quais 37% seriam gordura, 18,4% gordura monoinsaturada, 4,9% de gordura polinsaturada e 9% de gordura saturada. A relação Gordura monoinsaturada:saturada será de 2,0, a ingestão de fibra de 33 g por dia, de vitamina C de 225 mg/dia e folatos 508,2 µg/dia (Davis, Bryan, Hodgson, & Murphy, 2015).

Neste contexto, a frugalidade é algo inerente a estas recomendações, imperando assim a sugestão de um consumo moderado (Trichopoulou et al., 2014).

As informações quantitativas permitem ser usadas para a identificação do padrão alimentar mediterrânico, mediante uma abordagem *a priori*, com a formulação de índices de adesão (Bach et al., 2006), ou através de uma abordagem *a posteriori*, com recurso a técnicas estatísticas multivariadas, que analisam o consumo alimentar reportado pela população (Assi et al., 2016; Newby & Tucker, 2004; Wirfalt, Drake, & Wallstrom, 2013).

- Ambiente

O termo mais associado ao ambiente no contexto da alimentação é a sustentabilidade alimentar, nomeadamente as dietas sustentáveis. Em 2010, a FAO e a *Bioversity International* organizaram um simpósio científico internacional sobre “biodiversidade e dietas sustentáveis”, onde se obteve o consenso sobre a definição de dieta sustentável: “*são as dietas com baixo impacto ambiental que contribuem para a segurança alimentar e para uma vida saudável para as gerações presentes e futuras. Dietas sustentáveis são protetoras e respeitadoras da biodiversidade e dos ecossistemas, culturalmente aceites, acessíveis, economicamente justas e baratas; são nutricionalmente adequadas, seguras e saudáveis; enquanto otimizam os recursos naturais e humanos*” (FAO/Bioversity, 2010). A Dieta Mediterrânica foi apresentada como um modelo de dieta sustentável. Neste modelo devem ser explorados os conceitos de biodiversidade, ambiente, economia, saúde, sazonalidade, tradicionalidade dos alimentos, consumo preferencial de produtos locais e frescos, utilização de cadeias curtas de distribuição (Burlingame & Dernini, 2011).

- Convivialidade

A família é um elemento de excelência na Dieta Mediterrânica. À volta da mesa fazem-se as refeições, conversa-se, diverte-se e transmite-se ensinamentos entre gerações, onde a mulher assume um papel de realce (Barros et al., 2013; Moreno, 2015; Queiroz, 2015b; Valagão, 2015). Cozinhar, estar sentado em redor da mesa e partilhar comida no seio da família ou de amigos, promove um suporte social e a noção de comunidade (Serra-Majem, Bach-Faig, & Raido-Quintana, 2012), onde imperam valores de hospitalidade ou vizinhança. Esta convivialidade, que permite trocas sociais e de comunicação, passa também para a comunidade, onde a Dieta Mediterrânica é dinamizada por Associações, confrarias e comissões de festas que permitem a organização de celebrações e festivais, onde a alimentação é o mote para o seu desenvolvimento e festividade (Barros et al., 2013; Queiroz, 2015a).

- Cultura

A Dieta Mediterrânica resulta de uma confluência de civilizações de diferentes continentes, cujas populações interagiram e se influenciaram ao longo dos tempos, através da sua fixação na área geográfica do Mediterrâneo. Deste processo resultou uma “cultura mediterrânica”, fruto da diversidade de componentes alimentares, étnicas e religiosas, que se passou de geração para geração (Queiroz, 2015c).

Integrado no conceito de “Cultura”, surge o “Património”, como algo que herdamos do passado. Em 2003, a UNESCO aprovou a Convenção para a Salvaguarda do

Património Cultural Imaterial, no sentido de promover uma proteção internacional do património cultural, que até então se destinava apenas ao património cultural tangível, móvel e imóvel (UNESCO, 2003). A Dieta Mediterrânica foi integrada na lista representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade precisamente com o objetivo de a preservar e promover a transmissão desta herança às gerações futuras, de forma a recriarem-na (UNESCO, 2013).

- Estilo de vida

Na Infopédia é possível ler sobre a definição de estilos de vida: “prendem-se com práticas quotidianas e formas de consumo que envolvem escolhas particulares e identitárias em domínios tão díspares como a habitação, a alimentação, os usos do corpo, o vestuário, a aparência, os hábitos de trabalho, o lazer, a religião, a arte, a organização do espaço e do tempo ou o convívio com os outros atores sociais. Distintos e distintivos, com homologias ou correspondências significativas a ligar as suas diversas componentes, os estilos de vida tendem a configurar-se de forma coerente e a exprimir as identidades pessoais e coletivas” (Infopédia, 2018).

Mikael Jensen apresenta uma proposta de definição para estilo de vida, onde o identifica como um padrão de atos repetidos que são dinâmicos e, até certo ponto, ignorados pelo indivíduo, e que envolvem o uso de artefactos. Este estilo de vida é baseado em crenças sobre o mundo, e sua manutenção ao longo do tempo é orientada por intenções para atingir objetivos. Em outras palavras, um estilo de vida é um conjunto de hábitos que são direcionados pelo mesmo objetivo principal. É regulado por feedback (social) e pelo acesso a artefactos (Jensen, 2007).

Neste contexto, poderá ser inserido o descanso adequado reportado como característica dos Mediterrânicos (Ancel Keys & Keys, 1975; Queiroz, 2015b), através de uma sesta diária (Naska, Oikonomou, Trichopoulou, Psaltopoulou, & Trichopoulos, 2007); os hábitos culinários mais comuns, como as sopas, os guisados, os estufados, as açordas (Barros et al., 2013; Moreno, 2015; Valagão, 2015); a opção preferencial por produtos frescos, locais e da época (Barros et al., 2013; A. Keys, 1995; Moreno, 2015) e a atividade física regular (Ancel Keys & Keys, 1975).

- Produção Alimentar

A componente da procura dos alimentos e/a sua produção são muito fortes nesta zona. Com base na agricultura, pesca e pecuária, é possível obter no Mediterrâneo uma diversidade interessante de alimentos. Sendo o solo fértil, conjugado com condições geoclimáticas favoráveis, é possível aceder a uma diversidade de espécies vegetais considerável, desde os cereais, aos produtos hortícolas, à fruta, às ervas

aromáticas, aos frutos oleaginosos, ao azeite e ao vinho (Queiroz, 2015e, 2015f). O modelo de produção e colheita dos produtos respeita a biodiversidade, preserva os recursos naturais e aposta na sazonalidade, sendo, por isso, comumente apontado como um exemplo de sustentabilidade ambiental (Donini et al., 2016).

- Saúde

A Organização Mundial da Saúde define “Saúde” como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of WHO, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948). A Dieta Mediterrânica começou por ser associada à redução da incidência de doenças coronárias, tendo em conta o baixo conteúdo de gordura saturada, com base nos dados do Estudo dos “Sete Países”. Depois desse estudo, vários foram os estudos que se multiplicaram, obtendo-se informação sobre a vantagem em se ter uma Dieta Mediterrânica face à diminuição do risco de diversas doenças: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, síndrome metabólica, doenças neurodegenerativas, cancro, relacionando-se com a longevidade (Martinez-Lacoba, Pardo-Garcia, Amo-Saus, & Escribano-Sotos, 2018; Trichopoulou et al., 2014). A necessidade de alteração de dieta é algo reportado desde há muito tempo, possivelmente desde o Estudo dos Sete Países de Ancel Keys. Contudo, apesar do alerta e conhecimento gerado desde então, as escolhas alimentares vêm-se a deteriorar, o que se traduz num pior estado de saúde (Lang, 2013).

Fase Empírica

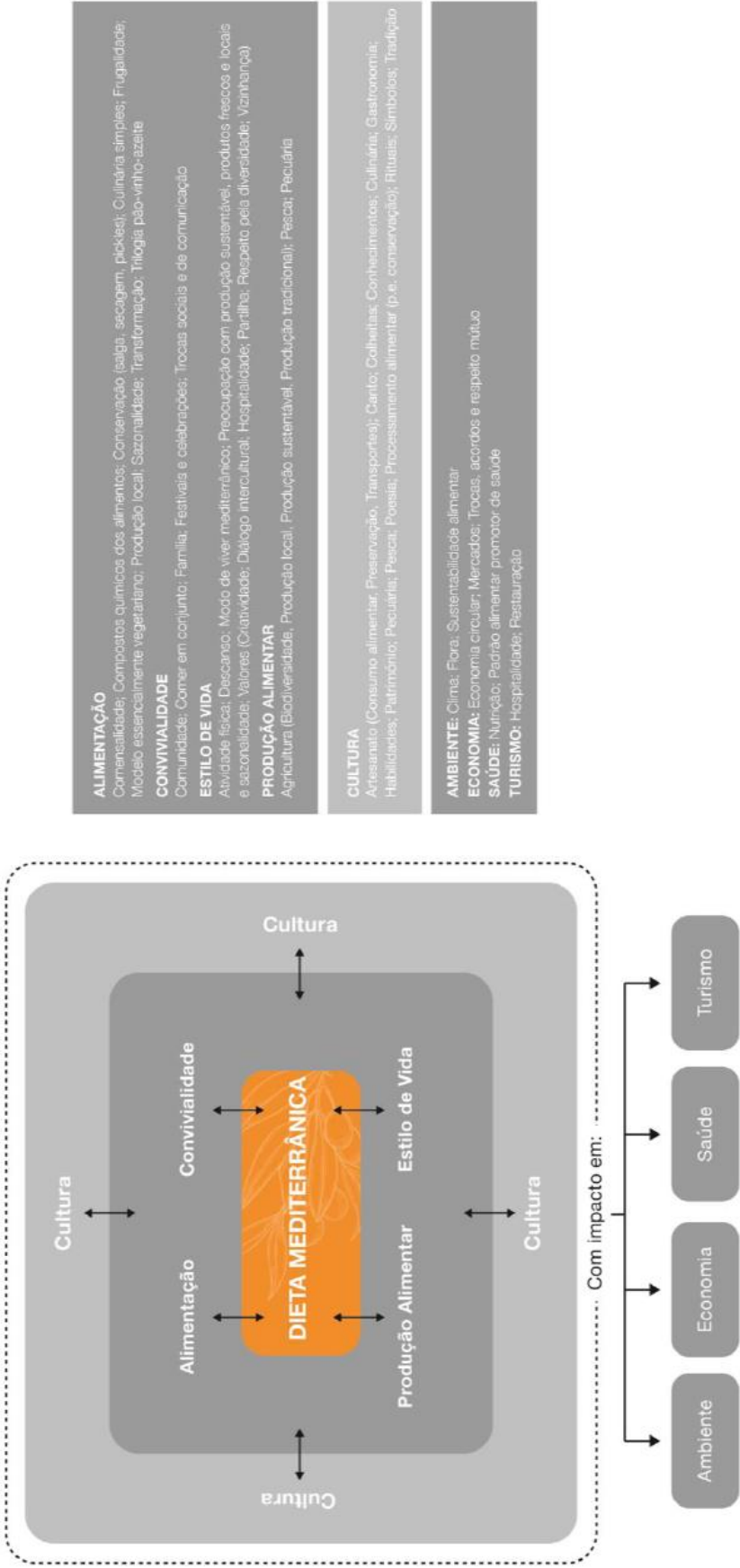
Foram administrados 13 questionários semiestruturados presenciais com uma média de 30,5 minutos de realização de cada entrevista, entre maio e junho de 2017.

Fase Analítica

Com base na revisão da literatura apresentada na fase teórica e no levantamento e caracterização das perceções sobre o conceito de Dieta Mediterrânica da fase empírica, foi possível efetuar um mapeamento de diferentes perceções do conceito de Dieta Mediterrânica que resume toda esta reflexão e que permitiu apresentar uma versão unificadora e os termos que poderão ser indicados quando se expõe este conceito (Figura 2).

Figura 2: Mapeamento do conceito de Dieta Mediterrânica, com base na literatura e percepções de especialistas do Algarve/Portugal em Dieta Mediterrânica

Proposta de análise global: A Dieta Mediterrânica assenta em quatro eixos – Alimentação, Convivialidade, Produção Alimentar e Estilo de vida – representando um modelo cultural, com impacto em áreas como o ambiente, a economia, a saúde e o turismo. Toda esta envolância é passível de conduzir ao desenvolvimento de estratégias e/ou políticas que preservem e promovam a Dieta Mediterrânica.



2. Evolução do conceito

Quando os entrevistados deste estudo foram questionados sobre a evolução do conceito de Dieta Mediterrânica, destacaram a importância da distinção como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, como um dos principais marcos, referindo ainda que consideravam que o conceito não era estático, visto representar um modelo cultural e, por isso, dinâmico:

“Estamos perante um conceito construído. Reconstruído, reinventado ao longo dos séculos.” [ID 03]

“O conceito de Dieta Mediterrânica surgiu muito ligado à componente da saúde e a dimensão e a divulgação que o conceito de Dieta Mediterrânica teve desde o tempo de Ancel Keys, que foi quem trouxe o conceito para a ribalta, por assim dizer, está muito relacionado com a saúde, com a investigação científica na área da saúde, com a promoção da saúde e hábitos alimentares, saúde nas suas diferentes vertentes, saúde não só cardiovascular como foram os conceitos da investigação inicial, mas também saúde noutras vertentes, de combate à obesidade, prevenção do aparecimento de doenças crónicas metabólicas não transmissíveis na sua diversidade, de alimentação mediterrânica e saúde óssea, saúde mental.” [ID 05]

“A evolução fez com que o conceito aparecesse [...] temos a tecnologia que nos ajuda nessa evolução, claramente.” [ID 01]

“Eu acho que evoluiu claramente, quer dizer, o facto de termos alargado o número de disciplinas e de potenciais interessados na Dieta Mediterrânica trouxe um enriquecimento ao conceito porque contributos que surgiram de vários lados e o facto de, por vezes, as coisas poderem parecer contraditórias nalguns aspetos, porque nós, por exemplo, com o trabalho com a UNESCO não estamos muito voltados para as questões económicas.” [ID 12]

“Não é um conceito estanque.” [ID 02]

“Evoluiu [a Dieta Mediterrânica] porque a partir do momento em que ela começou a ser estudada como potencial promotor de saúde, se calhar houve até, não sei, uma apropriação do conceito de Dieta Mediterrânica para fazer valer outros pontos de vista e outras ideias” [ID02].

“Então evoluiu porque se adaptou àquilo que seriam também as recomendações científicas associadas à alimentação e a esse estilo de vida.” [ID 02]

“... passamos de uma visão extraordinariamente focada e redutora e minimalista de apenas e só prevenir as doenças cardiovasculares, [...] culminando aqui com uma visão muito social e cultural.” [ID 07]

“A cultura pode ser tudo menos ser estática. Isto é, não existe, ao contrário do que as pessoas podem pensar, um estatismo nas práticas culturais, não há, as práticas culturais são extremamente dinâmicas e mais, estão em constante evolução e resultado das interações sociais, culturais, geográficas, etc. Portanto, há sempre uma evolução.” [ID 08]

“A candidatura a património imaterial da Humanidade veio ajudar, primeiro, a criar, a justificar o porquê da identidade mediterrânica e por outro lado gerar aqui um conjunto de informação para que pudesse ser dinamizado e replicado junto das pessoas em geral, inclusive do consumidor comum”. [ID 13]

“Este conceito patrimonializado é um conceito cultural, cultura, e a cultura é a cultura intangível, por isso é o património imaterial, é a cultura tangível, a agrícola, a piscicultura, a da conservação, tudo. [...] O conceito patrimonializado atualmente é o cultural.” [ID 04]

Destacou-se também a oportunidade associada à distinção atribuída à Dieta Mediterrânica, para valorizar os recursos que o país tem e servir de motor para melhorar a sua promoção:

“E, portanto, esta questão da Dieta Mediterrânica associada a vários países do mediterrâneo e esta candidatura e este, digamos, Património Cultural Imaterial da Humanidade acho que veio também dar aqui um sentido às coisas completamente diferente, de uma sensibilidade diferente, um olhar para estas áreas de uma forma, enfim, no sentido de valorizarmos mais, percebermos mais o quanto é importante termos coisas ao pé que nem sempre sentimos e valorizamos e em função desta candidatura e desta aceitação, digamos, mundial também fez-nos aqui ter intervenções de mais responsabilidade, de mais exigência, mais parcerias envolvendo, enfim, as instituições de uma forma transversal, cada uma fazendo

aquilo que tem a fazer, umas mais na ação direta, outras mais na promoção, outras mais na divulgação, outras mais no sentido da funcionalidade... [...] Portanto, sem artificialidade, sem fazermos aqui, digamos, mascararmos as coisas, maquilharmos as coisas e eu acho que nesse contexto acho que temos sido felizes e que temos aproveitado bem este processo, desta candidatura e desta valorização deste conceito, deste estilo de vida saudável que, enfim, a região tem procurado aproveitar, particularmente estes últimos 3 anos.” [ID 09]

Todavia, foi também notado que a ideia de que o conceito poderia evoluir poderia ser errada, sendo que o que evoluiria seria a sociedade, adaptando-se o conceito a essas alterações:

“Não é o conceito que evolui, é a sociedade que evolui, que impõe uma reflexão e uma reinterpretação.” [ID 04]

“O que nós podíamos era ver o que há de bom na tradição, porque as tradições são o nosso húmus cultural. Quer queira quer não, uma sociedade sem tradição não existe. E nós nascemos, caminhamos e avançamos, mesmo que fechemos os olhos, com esse húmus atrás de nós. Ora, vamos pegar nisso e vamos adaptar ao dia de hoje, de maneira engraçada, que se possa levar para a escola isto ou aquilo.” [ID 04]

Ao questionar-se sobre a capacidade ou necessidade de evolução do conceito, os especialistas referem que é fundamental existir essa evolução, sobretudo adaptada à própria evolução da sociedade em que nos inserimos, de forma a melhor passar o conceito de Dieta Mediterrânica, sem que o mesmo se desvirtue ao longo do tempo:

“...tudo isto é uma evolução, com os conceitos do passado, mas se calhar em proporções diferentes, de maneira diferente, e numa arquitetura dos diferentes setores. Portanto há uma evolução nítida.” [ID 10]

“As nossas necessidades atuais enquanto povo não são as mesmas necessidades que os nossos antepassados tinham e então este conceito de Dieta Mediterrânica tem que evoluir em função daquilo que é o nosso desenvolvimento” [ID 13].

“Tem que evoluir porque um conceito estanque é uma coisa que fica parada no tempo e morre, desaparece, não é? E portanto, se nós

quisermos transmitir, se nós quisermos revitalizar este conceito e sobretudo as práticas, ou seja, se quisermos que as gerações seguintes, e é isso que uma distinção da UNESCO, nomeadamente no que diz respeito ao património imaterial pressupõe, que há uma passagem de testemunho às gerações seguintes. E nós só podemos passar esse testemunho às gerações seguintes se nós soubermos adaptar a mensagem e o conceito e as práticas àquilo que é a sociedade atual, àquilo que são as exigências da sociedade atual, àquilo que são as características das gerações seguintes.” [ID 05]

“Se nós pegarmos nos grandes conceitos-chave, a frugalidade, no respeito pela produção sazonal dos bens alimentares, sejam eles quais forem e nos grandes grupos de alimentos e juntarmos a isso o modo de preparação simples, aquela cozinha que eu gosto de definir como sendo uma cozinha de água e tacho... depois se o tacho é de aço inoxidável ou de cobre como era no tempo dos nossos avós, acho que não faz diferença nenhuma [...] Faz diferença é a maneira como nós abordamos a prática do consumo de alimentos e a prática da preparação dos alimentos e a aquisição dos alimentos.” [ID 06]

“A Dieta Mediterrânica sendo um estilo de vida é uma prática cultural, um conjunto de práticas culturais, evolui necessariamente. Agora, não pode é perder a sua lógica, não pode perder a sua coerência, essa coerência e essa lógica é o seu fio condutor, o que permite ela manter-se e perpetuar-se, embora as coisas à volta vão mudando, vão-se transformando, mas a lógica e a coerência é a mesma.” [ID 08]

“Agora, a investigação, aquilo que é incorporado, digamos, a investigação, o saber, a procura que nós temos que fazer, novas práticas modernas sempre à volta do mesmo conceito, isso é perfeitamente possível, isto é, porque ao nível da alimentação, ao nível do desporto, ao nível da interação entre as pessoas e na forma de convivialidade entre as pessoas, que é fundamental, ao nível da evolução dos produtos tradicionais, que sendo aquele produto incorpora um conjunto de saber em cima desse produto, por exemplo, o vinho, hoje tem um saber muito mais acrescentado porque a enologia está, de facto, em grande evolução neste país, isto quer dizer que nós não temos que, à volta de um conceito e à volta de um perfil, à volta de um padrão gastronómico, estarmos reportados aos padrões de há 500 anos atrás. Agora, a ideia geral é tem que se manter porque senão já não é a mesma coisa”. [ID 11]

Foi ainda focada a mensagem de que a evolução do conceito deve ser acompanhada de forma a não se verificar a desvirtuação do conceito, no sentido de se ter algo completamente diferente da sua génese. Desta forma, atribui-se especial relevância aos planos de salvaguarda do conceito de Dieta Mediterrânica:

“...porque quando se desvirtua o conceito criamos outra coisa qualquer. E, por isso, é que o esforço da UNESCO é enorme nesta matéria, isto é, porque a UNESCO reduz-nos ou traz-nos para uma outra dimensão, que é a dimensão de que a história e a cultura ancestral deve ser preservada, que os atuais devem legar este ativo enorme de capital histórico e tradicional que deve ser preservado, registado, isto é, devemos ter um plano de salvaguarda para tudo isto e legar para o futuro”. [ID 11]

Discussão dos resultados

Identificar uma definição de Dieta Mediterrânica será fundamental para uma melhor reprodução e preservação do conceito. Courtney Davis, em 2015, publicou uma revisão da literatura sobre a definição de Dieta Mediterrânica, apontando-lhe uma definição quantitativa de alimentos e grupos de alimentos, nutrientes e conteúdo em flavonoides (Davis et al., 2015). Poderá consultar-se na literatura várias formas de definir Dieta Mediterrânica: como um padrão alimentar, com base em guias alimentares, como a pirâmide, em sistemas *a priori* ou *a posteriori* de construção de padrões alimentares, com base em alimentos ou nutrientes, como modelo cultural ou como modelo de sustentabilidade (Bach-Faig et al., 2011; Davis et al., 2015; Donini et al., 2016; Saura-Calixto & Goni, 2009; Trichopoulou et al., 1995; Willett et al., 1995). No caso do uso dos modelos de avaliação da adesão é, assim, possível encontrar algumas discrepâncias nas definições, por via da utilização de diferentes critérios ou pontos de corte adotados (Radd-Vagenas, Kouris-Blazos, Singh, & Flood, 2017; H. Real, Queiroz, & Graca, 2019). Contudo, ao consultar a literatura é frequente verificar um especial enfoque sobre as características alimentares da Dieta Mediterrânica quando se faz a sua caracterização. Todavia, para além da alimentação existem outros fatores importantes que, em conjunto com questões alimentares, contribuem para os benefícios apontados, nomeadamente em termos de saúde e longevidade. Bellisle, em 2009, publicou um artigo onde referia precisamente alguns dos aspetos pouco destacados da Dieta Mediterrânica e que também influenciam o estado de saúde: a sesta, o número de refeições por dia, a presença ou ausência de lanches ou o horário das refeições (Bellisle, 2009).

De facto, a alimentação assume um papel central na vida social e cultural do Mediterrâneo, contudo, a definição de Dieta Mediterrânica vai mais além e assume-se como um modelo cultural complexo que reúne aspetos sociais e culturais que se interrelacionam em torno de sistemas alimentares e nunca de forma independente (Dernini & Berry, 2015), o que poderá potenciar a sua transmissão entre gerações, mantendo os elementos estruturantes ao longo dos anos, apesar das alterações e evoluções sociais, comportamentais e históricas (Queiroz, 2015d).

O conceito de Dieta Mediterrânica apresentado por Ancel Keys (A. Keys, 1995) sublinhava uma relação nutriente-estado de saúde, com impacto positivo na saúde, mas que é relativamente robusta sob o ponto de vista da validação científica, visto ser algo relativamente fácil de avaliar e comprovar. Com a distinção da UNESCO, a definição inicial evoluiu para um conceito mais amplo onde se incorporam as questões culturais e sociais e onde a relação saúde-estilo de vida se tornam mais difíceis de estudar, já que as variáveis consideradas são menos definíveis e caracterizáveis. Além disso, não é fácil acumular evidência científica tão forte para estes elementos como a que obtemos com a componente alimentar da Dieta Mediterrânica.

O mapa de conceitos apresentado resulta do somatório da consulta da literatura da área, daquilo que os entrevistados referiram e o que os investigadores consensualizaram sobre a matéria. Desta forma, se tivessem sido entrevistadas outras pessoas, eventualmente de outras zonas do país, o resultado poderia ser diferente. Um modelo conceptual permite apresentar os conceitos de forma integrada e dinâmica, não sendo fechado à possibilidade de se adaptar a forma de o apresentar à realidade que se tem, mediante a região ou o tipo de população. Além disso, deverá ser o mais transversal possível de forma a poder enquadrar a essência do conceito, mas ser permeável à evolução da sociedade onde o conceito se aplica, sem que se perca.

Da análise das perceções dos entrevistados deste estudo verificou-se que não existe uma ideia unificada sobre o que representa o conceito de Dieta Mediterrânica, o que é comum ao encontrado na literatura, como referido previamente. A distinção da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO veio redimensionar o conceito, relançando a discussão sobre o mesmo na comunidade científica e não científica. Começa-se, desta forma, a verificar uma desfragmentação do conceito inicial e uma redefinição do conceito de Dieta Mediterrânica, dado que é agora abordado e estudando cada vez por mais agentes, o que é indicativo da abrangência do conceito (H Real & Graça, 2019).

Desde a altura das investigações de Ancel Keys no Mediterrâneo, muitas foram as alterações que se verificaram ao longo dos tempos, devido a vários fatores, de onde

se destaca a confluência de civilizações, as migrações e o turismo, o que permite uma transmissão de conhecimentos entre os povos, reinventando a sua forma de estar ao longo dos anos (Queiroz, 2015c). Além disso, também se pode considerar as alterações a nível da globalização dos sistemas de produção, acesso facilitado a alimentos de todo o mundo, bem como alteração de mentalidades e costumes, condicionados por fatores como a revolução reprodutiva, a emancipação da mulher na sociedade, a redução do tempo disponível para cozinhar, entre outros ((CIHEAM), 2012). Todas estas vertentes podem ter efeito no estilo de vida, contribuindo para uma evolução a nível dos hábitos alimentares, verificando-se uma ocidentalização da Dieta Mediterrânica, com consequente perda do equilíbrio alimentar característico desta Dieta.

A zona do Mediterrâneo sempre foi caracterizada pela introdução de novos alimentos, trazidos por outros povos, o que não contribuiu para o seu decréscimo de qualidade, pelo contrário, enriqueceu o portefólio de alimentos produzidos nesta zona do globo. Contudo, o que se assiste atualmente é a um crescimento de novos alimentos, sobretudo processados, e com conteúdos de açúcar, sal e/ou gorduras desproporcionais, promovendo um consumo frequente nos mesmos, desequilibrando a balança. Uma projeção da FAO para 2030 prevê o crescimento da oferta de produtos de origem animal e alimentos mais densos em termos energéticos (Alexandratos, 2006). Esta previsão, associada ao rápido urbanismo, aumento dos rendimentos da população, alterações tecnológicas no setor agroalimentar, disseminação de venda de comida económica e pobre em termos nutricionais e globalização podem por em questão a adesão à Dieta Mediterrânica (Alexandratos, 2006).

Dados de uma publicação recente apontam para uma estimativa de redução da adesão à Dieta Mediterrânica entre 1961-65 e 2000-03. Entre 2004-2011 estima-se uma estabilização da adesão, sendo que em 16 dos 41 países selecionados para o estudo, da latitude 40º Norte (países do Mediterrâneo, da Ásia, Japão, América do Norte e Península Ibérica) estima-se um aumento de adesão. Os países do Mediterrâneo apresentaram especial deterioração da adesão (Vilarnau et al., 2018).

Todavia, o património, não só alimentar, mas também cultural associado à Dieta Mediterrânica é passível de ser preservado, daí a distinção da UNESCO, onde Portugal se inseriu, em 2013 (Alexandratos, 2006; UNESCO, 2013). Esta distinção permitirá desenvolver formas de preservar o conceito de Dieta Mediterrânica face às constantes evoluções que a sociedade apresenta. Quando se questionou sobre a eventual evolução do conceito de Dieta Mediterrânica, diversas foram as respostas sobre essa possibilidade ou o dinamismo que pode existir em redor da evolução da Dieta Mediterrânica. Contudo, um dos entrevistados referiu que a evolução a registar

será a da sociedade e não a do conceito da Dieta Mediterrânica. Talvez pelo facto de a maior parte dos estudos e reflexões sobre Dieta Mediterrânica em Portugal terem ocorrido após a distinção da UNESCO, o conhecimento em Portugal é ainda pouco sólido, estando em clara fase de crescimento e sedimentação. Estima-se que o conhecimento sobre o assunto seja sobretudo proveniente da aplicação do conceito, e, por isso, muito mais utilitarista e menos assente numa discussão conceptual e a partir das suas premissas históricas.

A evolução da sociedade induz a inclusão de novos alimentos, novas técnicas, novas tecnologias e novos estilos de vida. O desafio será garantir que esta evolução não desvirtue os princípios originais da Dieta Mediterrânica. Será, portanto, importante promover a transmissão de memórias de saberes, cheiros e sabores entre gerações, integrando estes conhecimentos ancestrais na contemporaneidade (Queiroz, 2015d). O modelo de consumo alimentar investigado por Ancel Keys será facilmente adaptado ao longo dos anos. Contudo, a tradicionalidade de determinados fatores pode perder-se com a evolução da sociedade, daí a importância da UNESCO neste contexto, por tentar preservar o modelo como um todo. Para se proteger é necessário trabalhar uma definição clara do conceito. Contudo, no caso da Dieta Mediterrânica assistimos a uma definição bastante abrangente e que ainda se mantém em sedimentação em termos de conhecimento sobre a mesma, o que dificulta a capacidade de ser preservada e promovida às novas gerações.

A dieta de Transição pode explicar o processo de interação entre os alimentos tradicionais e os novos alimentos. Os estilos de vida novos e antigos, num contexto complexo de globalização (Contaldo, Scalfi, & Pasanisi, 2004). Atualmente, o Mediterrâneo está também a passar por uma transição nutricional, onde coexistem problemas de desnutrição e obesidade e outras doenças crónicas não transmissíveis. As alterações alimentares ocorridas poderão dever-se a um aumento rápido da população, globalização e urbanização dos países desta região (Dernini et al., 2013). Por outro lado, será importante perceber que pode existir uma definição de conceito transversal a todos os países do Mediterrâneo, mas que a sua aplicação poderá ser distinta em cada país, com base nas especificidades de cada um (Dernini & Berry, 2015). Nos países do Mediterrâneo as tradições alimentares mudam de país para país (Trichopoulou, Soukara, & Vasilopoulou, 2007), tendo em conta as diferentes realidades de cada um a nível cultural, religioso, climatérico, económico ou social, emergindo, contudo, um traço comum que permite realçar aquilo que se reconhece como Dieta Mediterrânica, ou seja, a essência do seu conceito.

Tendo em consideração todas as mudanças da sociedade, não se torna fácil implementar um modelo conceptual da Dieta Mediterrânica, pelo que é fundamental a

sua discussão e promoção, sobretudo junto dos mais jovens. Neste contexto, espera-se que o mapa conceptual proposto neste trabalho possa ser uma ferramenta importante neste processo.

Conclusões

Este foi o primeiro artigo que efetuou uma análise extensiva do conceito de Dieta Mediterrânica, explorando todas as suas componentes envolvidas. Trata-se de um mapeamento complexo, mas que realça a abrangência do conceito, colocando de parte a associação mais redutora exclusivamente à alimentação e saúde. Além disso, a sistematização da classificação do conceito de Dieta Mediterrânica num mapa assume-se como um modelo inovador que permitirá certamente uma comunicação mais facilitada da sua definição.

A perceção da Dieta Mediterrânica associada à cultura e a termos difusos e variados traz oportunidades mas também algumas dificuldades a quem quer utilizar pedagogicamente o conceito. A ligação do conceito à saúde permitia uma mais fácil transmissão do mesmo, contudo, tornava-se incompleto. Neste sentido, será expectável que várias áreas do saber se interliguem e criem sinergias neste contexto de passagem da mensagem à população, nomeadamente às crianças, visto ser uma das formas mais apontadas para a necessária promoção e preservação da Dieta Mediterrânica. Também já o próprio Ancel Keys abordava a importância fulcral das crianças na passagem da mensagem da Dieta Mediterrânica aos seus pais (A. Keys, 1995).

A distinção da UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade veio consolidar a Dieta Mediterrânica como modelo cultural e dinâmico que deve ser preservado no contexto de uma sociedade que evolui ao longo dos tempos, de forma a garantir a salvaguarda das premissas básicas do conceito para que este não se desvirtue no decorrer da evolução.

Referências Bibliográficas

- CIHEAM. (2012). *Mediterra 2012. The Mediterranean Diet for Sustainable Regional Development*. Paris: Presses de Sciences Po.
- Alexandratos, N. (2006). The Mediterranean diet in a world context. *Public Health Nutr*, 9(1a), 111-117.
- Altomare, R., Cacciabauda, F., Damiano, G., Palumbo, V. D., Gioviale, M. C., Bellavia, M., . . . Lo Monte, A. I. (2013). The mediterranean diet: a history of health. *Iran J Public Health*, 42(5), 449-457.
- Assi, N., Moskal, A., Slimani, N., Viallon, V., Chajes, V., Freisling, H., . . . Ferrari, P. (2016). A treelet transform analysis to relate nutrient patterns to the risk of hormonal receptor-

- defined breast cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Public Health Nutr*, 19(2), 242-254. doi:10.1017/s1368980015000294.
- Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., . . . Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr*, 14(12a), 2274-2284. doi:10.1017/s1368980011002515.
- Bach, A., Serra-Majem, L., Carrasco, J. L., Roman, B., Ngo, J., Bertomeu, I., & Obrador, B. (2006). The use of indexes evaluating the adherence to the Mediterranean diet in epidemiological studies: a review. *Public Health Nutr*, 9(1a), 132-146.
- Barros, V., Carrageta, M., Graça, P., Queiroz, J., & Sarmiento, M. (2013). *Dieta Mediterrânica - Um património civilizacional partilhado*. Retrieved from: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10480/1/6927.pdf>.
- Bellisle, F. (2009). Infrequently asked questions about the Mediterranean diet. *Public Health Nutr*, 12(9a), 1644-1647. doi:10.1017/s1368980009990498.
- Berry, E. M., Arnoni, Y., & Aviram, M. (2011). The Middle Eastern and biblical origins of the Mediterranean diet. *Public Health Nutr*, 14(12a), 2288-2295. doi:10.1017/s1368980011002539.
- Burlingame, B., & Dernini, S. (2011). Sustainable diets: the Mediterranean diet as an example. *Public Health Nutr*, 14(12a), 2285-2287. doi:10.1017/s1368980011002527.
- Carmena, R. (2006). Nota Biográfica del Dr. Ancel Keys. In P. y. A. Mediterranean Diet Foundation y Ministerio de Agricultura (Ed.), *Comer bien, sentirse bien. La receta Mediterránea*. Barcelona.
- Contaldo, F., Scafì, L., & Pasanisi, F. (2004). Ancel Keys centenary and the definition of healthy diet. *Clin Nutr*, 23(3), 435-436. doi:10.1016/j.clnu.2004.02.010.
- Davis, C., Bryan, J., Hodgson, J., & Murphy, K. (2015). Definition of the Mediterranean Diet; a Literature Review. *Nutrients*, 7(11), 9139-9153. doi:10.3390/nu7115459.
- Dernini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern. *Front Nutr*, 2, 15. doi:10.3389/fnut.2015.00015.
- Dernini, S., Meybeck, A., Burlingame, B., Gitz, V., Lacirignola, C., Debs, P., . . . El Bilali, H. (2013). Developing a methodological approach for assessing the sustainability of diets: The Mediterranean diet as a case study. *New Medit*, 12(3), 28-36.
- Donini, L. M., Dernini, S., Lairon, D., Serra-Majem, L., Amiot, M. J., Del Balzo, V., . . . Berry, E. M. (2016). A Consensus Proposal for Nutritional Indicators to Assess the Sustainability of a Healthy Diet: The Mediterranean Diet as a Case Study. *Front Nutr*, 3, 37. doi:10.3389/fnut.2016.00037.
- Falcato, J., & Graça, P. (2015). A Evolução Etimológica e Cultural do Termo "Dieta". *Revista Nutricias*, 24, 12-15.
- FAO. Definitions for the purposes of the Codex Alimentarius. Retrieved from <http://www.fao.org/docrep/005/Y2200E/y2200e07.htm>.
- FAO/Bioversity. (2010). *Report of the international symposium on Biodiversity and Sustainable Diets*. Retrieved from: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/28506-0efe4aed57af34e2dbb8dc578d465df8b.pdf>.
- Infopédia. (2018). Estilos de vida in Artigos de apoio Infopédia. 2003-2018. Retrieved from [https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/\\$estilos-de-vida](https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/$estilos-de-vida).
- Jensen, M. (2007). Defining lifestyle. *Environmental Sciences*, 4(2), 63-73. doi:10.1080/15693430701472747.
- Keys, A. (1980). *Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease*. Cambridge: Harvard University Press.
- Keys, A. (1995). Mediterranean diet and public health: personal reflections. *Am J Clin Nutr*, 61(6 Suppl), 1321s-1323s.
- Keys, A., & Keys, M. (1975). *How to eat well and stay well. The Mediterranean way*. New York, USA: Doubleday Publishing.

- Lang, T. (2013). Alimentos sustentáveis para dietas sustentáveis? O desafio da saúde pública ecológica. In F. C. Gulbenkian (Ed.), *O Futuro da Alimentação: ambiente, saúde e economia* (pp. 247).
- Martinez-Lacoba, R., Pardo-Garcia, I., Amo-Saus, E., & Escribano-Sotos, F. (2018). Mediterranean diet and health outcomes: a systematic meta-review. *Eur J Public Health*, 28(5), 955-961. doi:10.1093/eurpub/cky113.
- Menotti, A., & Puddu, P. E. (2015). How the Seven Countries Study contributed to the definition and development of the Mediterranean diet concept: a 50-year journey. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 25(3), 245-252. doi:10.1016/j.numecd.2014.12.001.
- Moreno, I. (2015). Culturas Mediterrânicas e sistemas alimentares: continuidades, imaginários e novos desafios. In U. d. Algarve (Ed.), *Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade* (pp. 301).
- Moro, E. (2016). The Mediterranean Diet from Ancel Keys to the UNESCO Cultural Heritage. A Pattern of Sustainable Development between Myth and Reality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 223(Supplement C), 655-661. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.05.380>.
- Naska, A., Oikonomou, E., Trichopoulou, A., Psaltopoulou, T., & Trichopoulos, D. (2007). Siesta in healthy adults and coronary mortality in the general population. *Arch Intern Med*, 167(3), 296-301. doi:10.1001/archinte.167.3.296.
- Newby, P. K., & Tucker, K. L. (2004). Empirically derived eating patterns using factor or cluster analysis: a review. *Nutr Rev*, 62(5), 177-203.
- Queiroz, J. (2015a). Alimentos sagrados e festividades cíclicas. In Althum.com (Ed.), *Dieta Mediterrânica: uma herança milenar para a humanidade* (2ª ed., pp. 255). Lisboa.
- Queiroz, J. (2015b). Dieta, um estilo de vida. In Althum.com (Ed.), *Dieta Mediterrânica: uma herança milenar para a humanidade* (2ª ed., pp. 255). Lisboa.
- Queiroz, J. (2015c). O Doutor "colesterol": Ancel Keys e a "descoberta" da Dieta Mediterrânica. In Althum.com (Ed.), *Dieta Mediterrânica. Uma herança milenar para a Humanidade* (2ª ed., pp. 255). Lisboa.
- Queiroz, J. (2015d). O padrão alimentar da Dieta Mediterrânica *Dieta Mediterrânica. Uma herança milenar para a humanidade* (2ª ed., pp. 255). Lisboa: Althum.com.
- Queiroz, J. (2015e). Ouro líquido do Mediterrâneo: o azeite. In Althum.com (Ed.), *Dieta Mediterrânica. Uma herança milenar para a humanidade* (2ª ed., pp. 255). Lisboa.
- Queiroz, J. (2015f). A vinha e o néctar dos Deuses. In Althum.com (Ed.), *Dieta Mediterrânica. Uma herança milenar para a humanidade* (2ª ed., pp. 255). Lisboa.
- Radd-Vagenas, S., Kouris-Blazos, A., Singh, M. F., & Flood, V. M. (2017). Evolution of Mediterranean diets and cuisine: concepts and definitions. *Asia Pac J Clin Nutr*, 26(5), 749-763. doi:10.6133/apjcn.082016.06.
- Real, H., & Graça, P. (2019). Marcos da História da Dieta Mediterrânica, desde Ancel Keys. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 17, 6-14.
- Real, H., Queiroz, J., & Graça, P. (2019). Mediterranean food pattern vs. Mediterranean diet: a necessary approach? *Int J Food Sci Nutr*, 1-12. doi:10.1080/09637486.2019.1617838.
- Saura-Calixto, F., & Goni, I. (2009). Definition of the Mediterranean diet based on bioactive compounds. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 49(2), 145-152. doi:10.1080/10408390701764732.
- Schwartz-Barcott, D., Patterson, B. J., Lusardi, P., & Farmer, B. C. (2002). From practice to theory: tightening the link via three fieldwork strategies. *J Adv Nurs*, 39(3), 281-289.
- Serra-Majem, L., Bach-Faig, A., & Raldo-Quintana, B. (2012). Nutritional and cultural aspects of the Mediterranean diet. *Int J Vitam Nutr Res*, 82(3), 157-162. doi:10.1024/0300-9831/a000106.
- Trichopoulou, A., Kouris-Blazos, A., Wahlqvist, M. L., Gnardellis, C., Lagiou, P., Polychronopoulos, E., . . . Trichopoulos, D. (1995). Diet and overall survival in elderly people. *Bmj*, 311(7018), 1457-1460.

- Trichopoulou, A., & Lagiou, P. (1997). Healthy traditional Mediterranean diet: an expression of culture, history, and lifestyle. *Nutr Rev*, 55(11 Pt 1), 383-389.
- Trichopoulou, A., Martínez-González, M. A., Tong, T. Y. N., Forouhi, N. G., Khandelwal, S., Prabhakaran, D., . . . de Lorgeril, M. (2014). Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: Views from experts around the world. *BMC Medicine*, 12(1). doi:10.1186/1741-7015-12-112.
- Trichopoulou, A., Soukara, S., & Vasilopoulou, E. (2007). Traditional foods: a science and society perspective. *Trends in Food Science & Technology*, 18(8), 420-427. doi:10.1016/j.tifs.2007.03.007.
- UNESCO. (2003). *Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage*. Retrieved from Paris:
- UNESCO. (2013). Mediterranean diet. Retrieved from <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/mediterranean-diet-00884>.
- Valagão, M. M. (2015). Identidade alimentar mediterrânica de Portugal e do Algarve. In U. d. Algarve (Ed.), *Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade* (pp. 301).
- Vilarnau, C., Stracker, D. M., Funtikov, A., da Silva, R., Estruch, R., & Bach-Faig, A. (2018). Worldwide adherence to Mediterranean Diet between 1960 and 2011. *Eur J Clin Nutr*. doi:10.1038/s41430-018-0313-9.
- WHO. (19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of WHO, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948). *Preamble to the Constitution of WHO as adopted by the International Health Conference*. New York.
- Willett, W. C., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., & Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr*, 61(6 Suppl), 1402s-1406s.
- Wirfalt, E., Drake, I., & Wallstrom, P. (2013). What do review papers conclude about food and dietary patterns? *Food Nutr Res*, 57. doi:10.3402/fnr.v57i0.20523.

Artigo 4

“Perceções de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, potencial utilização indevida e perspectivas a explorar”

Perceções de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, potencial utilização indevida e perspetivas a explorar

Perceptions of use of the concept of Mediterranean diet, potential misuse and prospects to explore

Helena Real^{a,b}, Pedro Graça^b

^a Associação Portuguesa de Nutrição, Portugal

^b Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Portugal

Resumo

Introdução: A distinção da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO permitiu intensificar a investigação e comunicação deste modelo cultural, realçando o interesse em utilizá-lo em diversas áreas. **Objetivos:** Identificar perceções sobre a utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, a potencial utilização indevida e elencar perspetivas a explorar. **Metodologia:** Foram aplicados treze questionários semiestruturados a personalidades representativas da Dieta Mediterrânica, do Algarve-Portugal. O áudio das entrevistas foi gravado, transcrito, codificado tematicamente e analisado. **Resultados:** Os entrevistados consideraram haver utilização do conceito, nomeadamente nas áreas: Agricultura/agronomia, Ambiente, Alimentação, Convivialidade, Cultura, Economia, Farmacêutica, Política, Saúde e Turismo. Identificaram como potenciais utilizações indevidas situações em áreas como alimentação, gastronomia, indústria alimentar e publicidade a alimentos. Como perspetivas de exploração futura referiu-se ser necessário investir em agronomia e sustentabilidade; alimentação, saúde e políticas económicas; certificação e regulação do uso do conceito; cultura e turismo e educação e comunicação do conceito. **Conclusões:** Será importante promover uma reflexão global e uma uniformização de linguagem para uma comunicação mais eficaz da Dieta Mediterrânica; promover medidas que visem minimizar as atuais utilizações indevidas do conceito, que impedem uma comunicação de qualidade; promover a sua melhor utilização para que se possa promover e salvaguardar este conceito.

Palavras-Chave: Análise qualitativa; Dieta Mediterrânica; Perspetivas futuras; Utilização indevida do conceito; Utilização do conceito.

Abstract

Introduction: The distinction of the Mediterranean Diet as an Intangible Cultural Heritage of Humanity by UNESCO has made it possible to intensify the research and communication of this cultural model, highlighting the interest in using it in several areas. **Objectives:** To identify perceptions about the Mediterranean Diet concept use, potential misuse and to list prospects to explore. **Methodology:** Thirteen semi-structured questionnaires were applied to personalities representative of the Mediterranean Diet, from Algarve-Portugal. The interview audio was recorded, transcribed, thematically coded and analyzed. **Results:** Interviewees consider using the concept, especially in the areas: Agriculture/agronomy, Environment, Food, Conviviality, Culture, Economy, Pharmaceuticals, Politics, Health and Tourism. They identified as potential undue uses situations in areas such as food, gastronomy, food industry and food advertising. As prospects for future exploration, it was necessary to invest in agronomy and sustainability; food, health and economic policies; certification and regulation of the use of the concept; culture and tourism and education and communication of the concept. **Conclusions:** It will be important to promote a global reflection and a standardization of language for a more effective communication of the Mediterranean Diet; promote measures aimed at minimizing the current misuse of the concept, which impedes quality communication; promote its best use so that it can be promoted and safeguarded.

Keywords: Qualitative analysis; Mediterranean Diet; Future perspectives; Concept misuse; Concept use.

Introdução

O ano de 2013 marcou a história da Dieta Mediterrânica ao lhe ser atribuído o galardão de Património Cultural Imaterial da Humanidade pela United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) (UNESCO, 2013a). Este reconhecimento permitiu reforçar a investigação sobre a Dieta Mediterrânica e a discussão sobre o interesse em utilizar este conceito numa multiplicidade de áreas. A própria definição de Dieta Mediterrânica promovida pela UNESCO aquando esta distinção revela a amplitude do conceito (UNESCO, 2013b). Se analisarmos a etimologia do termo “Dieta Mediterrânica”, vemos que “Dieta” representa uma forma de estar ou estilo de vida, sendo proveniente do grego *diaita* (Falcato & Graça, 2015), e “Mediterrânica”, apesar de aludir ao mar Mediterrâneo ou à zona geográfica que o delimita, concentra em si muito mais significado, pelo que a conjugação destes dois termos permite enriquecer um conceito, necessariamente amplo e denso.

Em Portugal foi criado recentemente um Centro Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica e um Grupo Executivo da Dieta Mediterrânica, que se dedicarão essencialmente a promover o conceito, divulgá-lo de forma massiva em diferentes formatos e através de diferentes agentes e trabalhar num Plano de Salvaguarda nacional que permita a preservação deste Património que temos (Diário da República, 2019). Neste contexto, uma reflexão sobre o que representa o conceito de Dieta Mediterrânica, para uma melhor abordagem e promoção do mesmo, bem como sobre as possibilidades de utilização do conceito e eventuais utilizações indevidas, permitirá uma análise aprofundada sobre a matéria, no sentido de se alicerçar os devidos procedimentos para uma abordagem futura estruturada e que acautele todas essas situações. Esperemos que este trabalho apresente contributos sólidos para se iniciar a discussão nesta área.

Objetivos

Este estudo pretende identificar percepções sobre a utilização do conceito da Dieta Mediterrânica, a potencial utilização indevida do conceito e elencar perspetivas a explorar.

Metodologia

Participantes

Identificaram-se os potenciais participantes do estudo na zona do Algarve, visto ser onde se insere a comunidade representativa da inscrição na UNESCO

da Dieta Mediterrânica em Portugal, correspondendo a profissionais com reconhecido conhecimento e experiência na área. Foram selecionados participantes que estivessem envolvidos na produção de conhecimentos sobre o conceito, por via do ensino e investigação, e participantes que utilizam frequentemente este conceito e que se agruparam nas seguintes áreas: poder local, turismo, hotelaria, saúde, cultura, agricultura.

Relativamente ao consentimento informado por parte dos inquiridos e para o obter, foram inquiridos inicialmente todos os participantes por e-mail de forma a ser efetuado o convite e detalhar os procedimentos a seguir. Apresentaram-se de seguida as condições de participação, os passos para se manter a confidencialidade e informou-se sobre a gravação da entrevista, solicitando o consentimento devido. Todos os inquiridos receberam esta informação e, por escrito, responderam afirmativamente, concordando em participar no estudo nestas condições.

A taxa de adesão a este estudo foi de 81,3%, tendo sido incluídos no estudo os protagonistas mais importantes nesta matéria.

Recolha de dados

Foi desenvolvido um guião de entrevista com questões que permitissem: 1) avaliar a perceção sobre o conceito de Dieta Mediterrânica; 2) analisar a perceção sobre a evolução do conceito de Dieta Mediterrânica; e 3) verificar as possibilidades de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica. Neste artigo serão explorados os aspetos ligados ao terceiro eixo deste questionário, onde se verificou em que contextos se podem utilizar o conceito de Dieta Mediterrânica; se se considera que pode existir uma utilização abusiva do conceito da Dieta Mediterrânica e em que situações; e sob o ponto de vista do cargo/funções do entrevistado que vertentes da Dieta Mediterrânica considera que poderiam ser exploradas.

O áudio das entrevistas foi gravado mediante o consentimento dos entrevistados.

Análise dos dados

As entrevistas foram transcritas, anonimadas e identificadas através de um código alfanumérico. Foi realizada a codificação temática, através do enquadramento do discurso em categorias e subcategorias e definindo a unidade de registo.

Resultados

Foram administrados 13 questionários semiestruturados presenciais com uma média de 30,5 minutos de implementação de cada entrevista, entre maio e junho de 2017.

A Tabela 1 resume as categorias e subcategorias identificadas após a análise das entrevistas transcritas.

De seguida é apresentada detalhadamente esta análise dividida pelos temas principais do questionário e devidos excertos que lhe deram origem.

Tabela 1. Categorias, subcategorias e unidades de registo identificados após análise da transcrição das entrevistas efetuadas a profissionais do Algarve-Portugal sobre utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, potencial uso indevido do conceito e perspetivas de exploração futura

Utilização do conceito		
Categoria	Subcategoria	Unidade de registo
Agricultura/agronomia	Produção biológica	Promoção de agricultura biológica como forma de produção sustentável.
Alimentação	Alimentos e técnicas culinárias	Conjunto de alimentos reconhecidos como fazendo parte da Dieta Mediterrânica, bem como as técnicas culinárias e a escolha de alimentos locais, tradicionais e sazonais.
Ambiente	Ambiente	Proteção do ambiente em virtude de práticas de produção mais sustentáveis.
Cultura	Artesanato	Artesanato feito com produtos como o linho ou a cortiça, que ajudam na recuperação de matérias-primas tradicionais.
	Culinária	Culinária dos dias normais onde impera a frugalidade e a parcimónia em contraste com os dias de festa onde a oferta alimentar é mais rica e abundante.
	Música	Forma de se expressar as culturas da zona do Mediterrâneo.
	Simbologia	Conjunto de símbolos associados aos povos mediterrânicos.
	Tradições	As festividades tradicionais portuguesas; as tradições gastronómicas associadas aos dias de festa.
Economia	Economia	Economia em contexto da gestão doméstica ou até mesmo economia ligada às trocas alimentares e por via de aumento do turismo.
Farmacêutica	Farmacêutica	Produção de produtos da área da cosmética ou área alimentar como chás e infusões.
Política	Política	É possível delinear políticas com base no conceito da Dieta Mediterrânica, fazendo uma ligação entre valências diferentes.
Saúde	Saúde	Contexto de saúde no âmbito da prevenção da doença.
Turismo	Hotéis e restaurantes	A nível da decoração, ementas e alojamento.
	Turismo	Possibilidade de promover as tradições, gastronomia, paisagens e cultura como algo apetecível para destino turístico.

Tabela 1. Continuação.

Utilização abusiva do conceito		
Categoria	Subcategoria	Unidade de registro
Indústria alimentar, gastronomia e publicidade	Alimentação	Refere-se aos alimentos a que o consumidor consegue aceder, produzidos pela indústria alimentar e que possam ter menções abusivas ao conceito.
	Oferta gastronómica desajustada em restaurantes	Oferta alimentar pouco mediterrânica apesar de serem restaurantes que se apresentam com esse cariz; alimentos provenientes de outros pontos do planeta; desrespeito pela sazonalidade.
	Visão comercial/publicidade	Publicidade feita para aumentar a venda de determinados produtos ou serviços, remetendo para eventuais características mediterrânicas.
Perspetivas futuras		
Categoria	Subcategoria	Unidade de Registro
Agronomia e sustentabilidade	Agronomia	Promoção de culturas mediterrânicas com plantas autóctones, de forma a preservar a genética de variadas espécies.
	Proteção ambiental	Promoção da proteção ambiental, em conjunto com outros tipos de políticas como a económica.
Alimentação, saúde e políticas económicas	Expansão do conceito	Expansão do conceito para todo o país e para fora do mesmo.
	Política alicerçada na Dieta Mediterrânica	Estabelecimento de políticas nacionais a nível da saúde, nutrição e economia.
Certificação e regulação do uso do conceito	Certificação da Dieta Mediterrânica	Criar uma certificação de forma a preservar o conceito e evitar o seu uso abusivo.
	Regulação das práticas de utilização do conceito da Dieta Mediterrânica	Regulação das práticas de utilização do conceito de forma a preservar o mesmo e evitar o seu uso abusivo.
	Selo de qualidade	Um selo que garanta a qualidade dos produtos.
Cultura e turismo	Cultura	Como uma das formas de explorar a Dieta Mediterrânica.
	Música	Promover a cultura mediterrânica através da música.
	Poesia	Promover a cultura mediterrânica através da poesia.
	Tradições alimentares	Revitalizar tradições nacionais e promover como pacote turístico.
Educação e comunicação do conceito	Ações de formação para diferentes setores profissionais	Sensibilização sobre temas como sazonalidade, convivialidade, família; Formação proposta para profissionais de saúde, como nutricionistas, médicos, enfermeiros, etc.
	Campanha de promoção da <i>dieta</i>	Promover a Dieta Mediterrânica como um estilo de vida, reavivando o conceito de família.
	Educar para a corresponsabilidade	Corresponsabilidade de profissionais de saúde e população em geral.
	Ensino da culinária à população	Promover pratos tradicionais portugueses.
	Promoção da Dieta Mediterrânica aos jovens	Através de projetos implementados na escola, ao nível de transmissão de conhecimentos, sessões de culinária, existência de hortas escolares, ...

Contextos de utilização do conceito da Dieta Mediterrânica

Agricultura/agronomia

1) Produção biológica, com promoção deste estilo de agricultura como forma de produção sustentável:

...sobre o pretexto da Dieta Mediterrânica nunca houve tão grande divulgação, por exemplo, dessas práticas desta nova agricultura que produz alimentos mais saudáveis. [ID09].

Alimentação

1) Alimentos e técnicas culinárias, dizendo respeito ao conjunto de alimentos reconhecidos como fazendo parte da Dieta Mediterrânica, bem como as técnicas culinárias e a escolha de alimentos locais, tradicionais e sazonais:

...acho que o essencial da dieta não se define pelos alimentos que a integram. Define-se pelo modo como se preparam, portanto, qualquer um entra, cultivado aqui ou cultivado além. [ID03];

A lógica da relação com a terra, com o mar, com as culturas, com as tradições, mas tudo com uma modernidade muito interessante, com uma evolução. [ID08];

Com esses produtos vendem-se tipo comércio local, chama-se circuitos curtos, chama-se aquilo que se entender.[ID09].

Ambiente

1) Ambiente, sob o ponto de vista da proteção do ambiente em virtude de práticas de produção mais sustentáveis:

...por todos os princípios que a Dieta Mediterrânica encerra ela é também uma condutora, claramente, a um ambiente mais sustentável, na medida em que inclui alimentos da estação... alimentos sazonais, alimentos de produtores locais e, portanto, tem aqui um cariz de sustentabilidade ambiental muito importante. [ID07];

É que sobre o pretexto da Dieta Mediterrânica nunca houve tão grande divulgação, por exemplo, dessas práticas desta nova agricultura que produz alimentos mais saudáveis. [...]...vamos a uma sessão de agricultura biológica e nós estamos a falar de Dieta Mediterrânica. [ID10].

Cultura

1) Artesanato, feito com produtos como o linho ou a cortiça, que ajudam na recuperação de matérias-primas tradicionais:

...estão a fazer nos produtos locais a utilização dos conceitos da Dieta Mediterrânica como base para o seu negócio, no artesanato também, estão a recuperar motivos, tradições, matérias-primas, etc, etc, para as suas

atividades, a cortiça, agora, por exemplo, está na berra. [ID08];

...corremos o risco de alguns elementos muito importantes para a Dieta Mediterrânica serem perdidos em pouco tempo. Por exemplo, o caso do artesanato, um elemento que eu já tinha sentido muita falta é, por exemplo, os têxteis, o linho. [ID08].

2) Culinária, onde nos dias normais impera a frugalidade e a parcimónia em contraste com os dias de festa onde a oferta alimentar é mais rica e abundante:

A Dieta é prazenteira, é alegre, é da simbologia, é do artesanato, é de tudo, mas é de restrição e de frugalidade e de parcimónia. [ID04].

3) Música, como forma de se expressar as culturas da zona do Mediterrâneo:

...que é o canto, que é cantar, que é escrever poesia. [ID02];

4) Simbologia, como o conjunto de símbolos associados aos povos mediterrânicos:

A Dieta é prazenteira, é alegre, é da simbologia, é do artesanato, é de tudo, mas é de restrição e de frugalidade e de parcimónia. [ID04].

5) Tradições, onde se inserem as festividades tradicionais portuguesas e as tradições gastronómicas associadas aos dias de festa:

O ir almoçar ao moinho, por exemplo. [ID03];

...a sociabilidade do trabalho, não a do dia-a-dia, mas a do fim da colheita. [ID03];

Há um conjunto de alimentos que se preparam para estas ocasiões e que não fazem parte da Dieta normal. [ID03].

Economia

1) Economia, em contexto da gestão doméstica ou até mesmo economia ligada às trocas alimentares e por via de aumento do turismo:

Do ponto de vista económico, não temos dúvidas que esta agricultura do sul, a biodiversidade, a possibilidade de ter estes produtos todos... basta ver que a cozinha portuguesa e a gastronomia portuguesa têm uma quantidade de plantas aromáticas e plantas alimentares e que só há no sul. (...) Para já as próprias estratégias que as mulheres encontravam, (...) numa família alargada as estratégias de alimentar aquela gente toda tinha muito a ver com uma grande sabedoria de economia doméstica. [ID12];

...mas é um elemento muito agregador que pode potenciar

muito a economia, portanto quando fala em utilização do conceito tem estas vertentes todas, para não falar já na vossa área [ID12].

Farmacêutica

1) Farmacêutica, mediante produção de produtos da área da cosmética ou área alimentar com chás e infusões:

...os produtos mediterrânicos associados também podem ter um outro cariz que é o cariz da farmacêutica. [ID 01];

...não só na agricultura tradicional, mas na própria evolução da agricultura para formas de tirar novas possibilidades de alimentos... (...) estou a falar, por exemplo, na cosmética, na farmacêutica, em várias áreas, não é?, e que pode potenciar e mesmo na questão de uma agricultura mais produtivista também pode haver aqui formas de equilíbrio. [ID12].

Política

1) Política, na medida em que é possível delinear políticas com base no conceito da Dieta Mediterrânica, fazendo uma ligação entre valências diferentes:

Tem um significado político que eu acho que é decisivo. Confere dignidade às pessoas a um determinado modo de vida. [ID03];

...acho que as questões políticas têm que ser tocadas e que são as políticas que determinam o resto. As políticas de saúde, as políticas agrícolas, as políticas de cultura, políticas educativas. [ID12].

Saúde

1) Saúde, no âmbito da prevenção da doença:

Pode não ter nada a ver com comida, mas é uma forma de promover, sim. Por isso, pode ser promovida desde a gastronomia, à saúde, à cultura, por aí adiante. Sempre, sem sombra de dúvidas. [ID02];

...no âmbito da saúde, no âmbito cultural, no âmbito do turismo, no âmbito político, no âmbito ambiental, no âmbito económico também...[ID07].

Turismo

1) Hotéis e restaurantes, a nível da decoração, ementas e alojamento:

Começamos a ser confrontados com empresários que nos disseram: estão a ver? Recuperei a casa do meu avô, que era pescador... e foi recuperado com os materiais com a lógica de reviver o que era o estilo de vida do pescador aqui, à beira do Mediterrâneo. [ID08];

Hotéis de charme que são "...exatamente à volta dos elementos do Mediterrâneo". [ID08].

2) Turismo, como possibilidade de promover as tradições, gastronomia, paisagens e cultura como algo apetecível para destino turístico:

É que ainda por cima temos esta riqueza toda e não temos que inventar nada porque isto está cá, faz parte da nossa memória cultural, faz parte dos nossos genes, faz parte dos nossos padrões alimentares. Podemos faturar com a nossa própria forma de ser e de estar, o que podemos querer mais? [ID08].

... sendo ele [o conceito de Dieta Mediterrânica] um promotor da movimentação de turismo é também, acaba por ser também, uma mais-valia na forma como o turismo contribui para a nossa economia regional e nacional, acaba também por ser identitário relativamente ao povo que nós somos [ID07].

Utilização abusiva do conceito da Dieta Mediterrânica

A análise revelou que a utilização abusiva do conceito se verifica, no entender dos peritos entrevistados, sobretudo a nível da indústria alimentar, gastronomia e publicidade a produtos alimentares, sendo que neste contexto foi possível identificar três temas chave:

1) Alimentação, referindo-se aos alimentos a que o consumidor consegue aceder, produzidos pela indústria alimentar:

...onde talvez o uso possa ser mais abusivo é mesmo nas questões relacionadas com a alimentação. [ID02];

...pode haver aí um abuso abusivo, se calhar das dimensões, essa relacionada com a alimentação até mais provável que isso aconteça. [ID02];

A indústria tem sido muito alertada para não descaracterizar esta questão de Dieta Mediterrânica.[ID13].

2) Oferta gastronómica desajustada em restaurantes, caracterizando-se pela oferta alimentar pouco mediterrânica apesar de serem restaurantes que se apresentam com esse cariz; fornecimento de alimentos provenientes de outros pontos do planeta e que desrespeitam a sazonalidade:

Mais abusivo acho restaurantes em Portugal que dizem Dieta Mediterrânica e depois servem lombo com batatas fritas.[ID05];

...pega numa imagem de marca Dieta Mediterrânica e tenta com isso vender gato por lebre, está a adulterar o conceito. [ID06];

...as caldeiradas que podem ser um prato absolutamente

mediterrânico, às vezes são absolutamente desvirtuadas. [ID07];

...provavelmente não só a nível da preparação gastronómica, em termos de restauração, em termos de demonstrações gastronómicas, porque as pessoas ficam muito atentas áquilo a que os chefes fazem. [ID07].

3) Visão comercial/publicidade, referente à publicidade desenvolvida para aumentar a venda de determinados produtos ou serviços, remetendo para eventuais características mediterrânicas:

O uso abusivo do conceito pode ser sob o ponto de vista comercial... [ID01];

Hoje em dia, acho que a publicidade do conceito, a própria publicidade, neste caso, de produtos e de alimentos mediterrânicos podem ter ou serem, como é, catapultados com... em termos publicitários. Poderá ter uma carga negativa. [ID01];

Depende da perspetiva de quem tem essa ideia, quem vai aplicá-lo, tem. Ou seja, se quer fazê-lo de uma forma séria encontra facilmente quem o possa ajudar, mas se não o quiser fazer e queira lucrar... [ID05];

A primeira utilização, assim, massiva que eu vi da Dieta Mediterrânica foi numa cadeia de fastfood nacional... [ID08].

Perspetivas futuras

Em termos de áreas em que os entrevistados entendessem que haveria uma exploração futura, foram apontadas as seguintes:

Agronomia e Sustentabilidade

1) Agronomia, com promoção de culturas mediterrânicas com plantas autóctones, de forma a preservar a genética de variadas espécies:

...Na área da agronomia, tem sido, hoje em dia, uma forte componente até nas propostas das candidaturas, nos projetos, aliás, no meu próprio centro de investigação... [ID01];

Fala-se, não propriamente na Dieta, mas nas culturas mediterrânicas e aí fala-se, não com aquela ideia de que está a... é subjacente, não estamos a falar que isto está a influenciar o planeta, mas o que for autóctone no Algarve, estamos a falar em plantas mediterrânicas, como é óbvio. [ID01];

Isto aplica-se também nos produtos agrícolas, na alimentação é muito importante, porque a alimentação depende fundamentalmente da produção agrícola. E a produção agrícola industrializada é monótona, reduz-se a meia dúzia de espécies e a processos produtivos industrializados. Muitas das plantas, muitas das espécies,

muitos destes alimentos que eram absolutamente essenciais para a Dieta Mediterrânica perderam-se porque foram substituídos por produtos industrializados. [ID08];

Para isso nós temos que preservar os recursos genéticos vegetais que existem nos territórios. [ID10].

2) Proteção ambiental, através da sua promoção, em conjunto com outros tipos de políticas como a económica:

Em termos ambientais tem que ser muito mais explorada, em termos económicos, e eu aqui a economia entroncava a economia com a política... [ID07].

Alimentação, saúde e políticas económicas

1) Expansão do conceito para todo o país e para fora do mesmo:

...é romper a fronteira, isto é, como eu disse há bocado, nós temos que claramente que subir pelo país fora, para que o resto do país perceba que Dieta Mediterrânica não é o Algarve, Dieta Mediterrânica é o país inteiro. [ID08];

...é subir, expandir estas dinâmicas para o resto do país e depois aí trabalhar a sua afirmação lá fora, que é fundamental. [ID08];

...promoção da Dieta Mediterrânica lá fora como um destino também é algo que pode ser extremamente importante até para a valorização e para a conservação da própria Dieta Mediterrânica. [ID08];

E depois obviamente o trabalho dos responsáveis políticos de fazer com que esta ideia e este modelo vingue. E eu acho que há um grande envolvimento do país todo nesta matéria, isto é, de norte a sul do país, obviamente, uns com mais interesse e outros com menos interesse. [ID11].

2) Política alicerçada na Dieta Mediterrânica, com estabelecimento de políticas nacionais a nível da saúde, nutrição e economia:

Tem um significado político que eu acho que é decisivo. Confere dignidade às pessoas a um determinado modo de vida. [ID03];

...portanto há o investir de uma política alimentar, uma política de saúde e uma política económica utilizando a Dieta Mediterrânica como ponte parece-me que não tem sido utilizado, mas em termos gastronómicos às vezes eu vejo realmente a Dieta Mediterrânica a ser abusivamente utilizada. [ID07];

...a Dieta Mediterrânica poderia e deveria ser mais explorada em termos de política de saúde, em termos de política nutricional... [ID07].

2) Certificação e regulação do uso do conceito de Dieta Mediterrânica

1) Certificação da Dieta Mediterrânica, de forma a preservar o conceito e evitar um uso abusivo do mesmo:

...ter uma certificação da Dieta Mediterrânica para alojamento turístico, para restauração coletiva e para o estilo de vida propriamente dito. [ID06];

E eu acho que em Portugal estava na altura dos diversos operadores se juntarem, dos diversos atores discutirem os conceitos e definir conceitos e fazer uma lista de produtos que são da Dieta Mediterrânica, uma lista de práticas que são da Dieta Mediterrânica e depois haver uma certificação e um selo de qualidade de Dieta Mediterrânica. [ID06].

2) Regulação das práticas de utilização do conceito da Dieta Mediterrânica, de forma a preservar o mesmo e evitar a utilização abusiva do mesmo:

...queira lucrar só com Dieta Mediterrânica também pode fazê-lo facilmente porque neste momento não temos nada, não há nada que regule a utilização do conceito de Dieta Mediterrânica. [ID05].

3) Selo de qualidade, que garanta a qualidade dos produtos:

...a não ser que haja um discurso de poder sobre esta realidade e aí, e um selo que garanta, e aí o caso muda de figura. [ID03];

E teria que ser a nível nacional, poderia haver uma entidade, podia haver essa regulação. [ID05].

Cultura e Turismo

1) Cultura, como uma das formas de explorar a Dieta Mediterrânica:

...que uma das formas de promover a Dieta Mediterrânica seria através da cultura, acho que é uma coisa, uma direção também a apontar. [ID02].

2) Música, promovendo a cultura mediterrânica através da mesma:

Mesmo em coisas que não tenham nada a ver com comida ou saúde, por exemplo, pode ser promovida através de uma coisa que também está ligada à tradição mediterrânica que é o canto, que é cantar... [ID02].

3) Poesia, promovendo a cultura mediterrânica através da mesma:

...pode ser promovida através de uma coisa [...] que é escrever poesia...[ID02].

4) Tradições alimentares, revitalizando tradições nacionais e promovendo como pacote turístico:

Esse tipo de sociabilidades, cerimónias, está-se a perder e importa, pelo menos, dá-las a conhecer. [ID03];

... enquadradas naquilo que é o nosso genuíno, que é a nossa forma de estar e recuperando receitas, recuperando tradições, recuperando saberes, recuperando um conjunto de produtos que em função destas exigências, desta candidatura e desta avaliação positiva pela UNESCO só nos vem trazer responsabilidades, mas vem-nos trazer uma capacidade enorme de podermos valorizar tudo aquilo que colocamos à disposição de quem nos visita e, portanto, eu acho que essa é a grande diferença e é a diferença que nós não podemos de nenhuma forma ignorar, nem omitir, nem facilitar. [ID09].

Educação e comunicação do conceito

1) Ações de formação para diferentes setores profissionais, de forma a promover a sensibilização sobre temas como sazonalidade, convivialidade, família; Formação proposta para profissionais de saúde, como Nutricionistas, Médicos, Enfermeiros, etc):

...educassem os Nutricionistas para quando possível fazerem comidas de grupo, conviviais, familiares e comer com colher, porque uma coisa é a sopinha que até se pode beber e outra coisa é um prato que tem água ali incorporado e vai mastigando e comendo e calmamente... [ID04];

...fazer pequenas ações de formação dirigidas aos diferentes setores profissionais, aos agricultores, aos aquicultores, que nós temos aqui, aos industriais da restauração, aos industriais da hotelaria, às donas de casa, aos professores, às crianças, aos adultos, portanto, temos que fazer, mas tem que ser grupinhos pequenos, coisas em que as pessoas vão mexer, vão mexer com as mãos, para levarem para casa memória vivida. [ID06];

...que é algo que há a explorar é a Dieta Mediterrânica ser colocada nos conteúdos programáticos de outras formações académicas e, (...) em formações académicas da área da saúde, naturalmente, não só de Médicos, como Enfermeiros [ID07].

2) Campanha de promoção da *dieta*, através da promoção da Dieta Mediterrânica como um estilo de vida, reavivando o conceito de família:

Porque antes de começar o que quer que seja é preciso fazer uma campanha maciça sobre a *dieta*. [ID04];

...vamos, sempre que possível, ressuscitar o conceito família. [ID04].

3) Educar para a coresponsabilidade de profissionais de saúde e população em geral:

Educar para a coresponsabilidade. [ID04];

...mas a nossa passagem pelo mundo deve ser para legar aos vindouros um mundo melhor. Seguramente com mais tecnologia, com mais potencial, com mais valor, com mais interesse, baseado nos modelos tradicionais de convivialidade entre as pessoas. [ID11].

4) Ensino da culinária à população, através da promoção de pratos tradicionais portugueses:

Eu diria que era ensinar as pessoas a cozinhar. [ID05];

E muito passa pelo facto de não saberem cozinhar. Se os miúdos não souberem cozinhar eles não vão aplicar isto. [ID05].

5) Promoção da Dieta Mediterrânica aos jovens, através de projetos implementados na escola, ao nível de transmissão de conhecimentos, sessões de culinária, existência de hortas escolares, entre outros:

É uma forma de promover também, que não tem nada a ver com isso. Pode não ter nada a ver com comida, mas é uma forma de promover, sim. Por isso, pode ser promovida desde a gastronomia, à saúde, à cultura, por aí adiante. Sempre, sem sombra de dúvidas. [ID02];

...se tivesse que indicar uma direção na promoção da Dieta Mediterrânica e se isso fosse relacionado com a alimentação falava nos jovens. Enfoque na educação – jovens. [ID02];

...mas não é só o turismo, há aí uma dimensão cultural que importa transmitir às gerações mais novas, para que elas não pensem que o leite vem do pacote e não tem nada a ver com a vaca. Há aí uma dimensão que pode ser... não é só turística, é uma componente educativa, uma componente cultural que é importante. [ID03];

A única safa são as crianças e a única safa são as pessoas de boa vontade, que fazem isto por amor. [ID01];

Eu acho que no estado atual da nossa sociedade temos que começar pelas crianças. [ID06];

...deve ser valorizada de uma forma transversal onde as escolas tem um papel fundamental, mas é preciso que os professores, que os técnicos, que as autarquias também encaixem isso como um dever, como uma necessidade de promover, porque independentemente dos seminários ou das ações, ou de tudo isto, ou de ser património mundial se não houver uma atitude prática de valorização e experientiação de tudo isto, as coisas não funcionam. [ID09];

...O sistema educativo sozinho sem as famílias também não consegue, porque as famílias têm que também educar os filhos e tem que ter algumas lutas internas com os mais pequenos. [ID12].

Discussão

As respostas dos entrevistados assentaram em três eixos principais: a utilização do conceito, potencial utilização abusiva e perspectivas futuras de exploração do conceito de Dieta Mediterrânica.

Dos resultados obtidos infere-se que os entrevistados baseiam a indicação das áreas de atuação naquilo que conhecem da definição do conceito de Dieta Mediterrânica. A reflexão sobre estas áreas será importante para que possam ser acauteladas no plano de salvaguarda da Dieta Mediterrânica por meio da distinção da UNESCO. Estes planos permitem pensar a Dieta Mediterrânica em termos globais, mas também permitem contribuir para a reabilitação de práticas e técnicas ancestrais, adaptando-as à realidade atual, como sejam as práticas de produção, de preservação da biodiversidade de espécies, estilos de vida saudáveis, convivialidade e preservação de culturas locais (Queiroz, 2015). A Dieta Mediterrânica poderá ainda vir a desempenhar um papel agregador entre as comunidades, potenciando a dinamização de economias locais e a preferência pelo consumo de produtos endógenos e o turismo cultural e de natureza (Queiroz, 2015), como também foi apontado pelos entrevistados. Desta forma, a concertação de todas as áreas de utilização será fundamental para a harmonia e preservação do conceito de Dieta Mediterrânica, acautelando que se usa esta Dieta como algo que gera valor e não apenas como um veículo para se recuperar ou reconstruir um passado desmaterializado.

Elling Bere defende que o termo "Dieta Mediterrânica" é um equívoco, na medida em que a dieta descrita cientificamente nos dias de hoje não é necessariamente baseada nos alimentos mediterrânicos descritos por Ancel Keys, mas antes baseados em alimentos que forneçam os mesmos nutrientes encontrados nos alimentos consumidos em Creta (Bere & Brug, 2010). Avança ainda que para manter a variedade alimentar, a diversidade e heranças culturais, bem como defesa do ambiente, será mais vantajosa a promoção regional da Dieta Mediterrânica, específica a cada região ou país, do que a nível mundial (Bere & Brug, 2010). De facto,

os planos de salvaguarda efetuados por cada país visam a proteção do património do país em questão, direcionando as ações a realizar para a realidade nacional. Entende-se, pois, que nestes planos de salvaguarda ou em medidas acessórias deveriam estar também vertidas as preocupações relativas à potencial utilização abusiva do conceito.

Os entrevistados identificaram como principais áreas de utilização indevida do conceito da Dieta Mediterrânica a indústria, a gastronomia e a publicidade. Não se encontrou literatura onde fosse efetuada uma análise sobre este assunto, pelo que se considera haver novidade e pertinência a este nível. Estes dados permitirão gerar reflexão sobre as formas de trabalhar ou prevenir estas situações, uma vez que o uso indevido do conceito poderá ser reflexo de uma utilização da Dieta Mediterrânica sem reflexão prévia e sem grande conhecimento sobre o que representa. De uma forma geral, os entrevistados deram pistas de abordagens a explorar no futuro que poderão constituir parte da solução, como sejam a educação, a certificação ou a criação de políticas, se forem orientadas para as situações identificadas e promovidas especialmente junto dos operadores aqui elencados, como no setor agroalimentar e no setor da hotelaria, restauração e turismo. Contudo, também se verifica que as soluções apresentadas são sobretudo direcionadas para questões facilmente mensuráveis, como seja a promoção da alimentação mediterrânica ou a utilização de selos em produtos alimentares, colocando-se, ainda, o ónus na educação como o meio mais eficaz para se salvaguardar a Dieta Mediterrânica. Mas será possível ou facilmente exequível passar através dos processos educativos as componentes menos mensuráveis da Dieta Mediterrânica, como sejam as questões culturais? Será certamente importante promover uma reflexão estruturada e sustentada sobre esta matéria, entre os vários operadores deste setor.

Para além da utilização indevida do conceito de Dieta Mediterrânica será igualmente importante ponderar sobre a perda de identidade mediterrânica. Isidoro Moreno demonstra, num capítulo do livro *Dimensões da Dieta Mediterrânica*, a sua preocupação pela perda da identidade mediterrânica da zona do Mediterrâneo, por força da globalização mercantilista e entrada de novos alimentos, mais pobres nutricionalmente comparativamente aos produzidos no Mediterrâneo,

considerando, por isso, que este Património se encontra em perigo de desaparecer ou, pelo menos, se deteriorar bastante. Por outro lado, apela à revalorização dos recursos locais e das suas qualidades, centrando o viver nas questões mais humanas e nas suas relações em detrimento do utilitarismo e mercantilismo, de forma a não perder a marca identitária da Dieta Mediterrânica (Moreno, 2015).

Luis Miguel Albisu, no livro *Mediterra 2012*, explora o franco crescimento, ao longo dos anos, do número de empresas de distribuição de alimentos nos países do Mediterrâneo, alertando para o facto de ser importante as comunidades responderem através de uma promoção da Dieta Mediterrânica nos seus consumos alimentares. Sugere ainda que as empresas de distribuição incorporem nas suas políticas responsabilidades sociais (International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies, 2012).

Já em 2004, na sequência de um conjunto de reflexões efetuadas por especialistas na área da Dieta Mediterrânica no âmbito da International Task Force on the Mediterranean Diet, se sugeria que se estabelecessem critérios para a definição do que seria um “alimento/ produto Mediterrânico”, que não seja estritamente limitado em termos geográficos. Defendiam que tal como no passado, o padrão alimentar mediterrânico do futuro deveria ter a permeabilidade de incorporar alimentos que sejam saudáveis mas que não sejam propriamente considerados tradicionalmente mediterrânicos, com exceção para aqueles que possam induzir a uma perda de identidade ou carácter mediterrânico (Serra-Majem et al., 2004).

Atendendo às reflexões sobre o futuro na Dieta Mediterrânica, uma das soluções apresentadas incidiu no incremento de formação em Dieta Mediterrânica. Tal como alguns entrevistados identificaram a necessidade de reforço da presença desta temática nos currículos escolares, já Demini e colaboradores tinham avançado com esta sugestão em 2016, quando publicaram um modelo esquemático educacional sobre Dieta Mediterrânica enquanto dieta sustentável, em que defendiam que o ensino sobre a temática deveria ser inserido nos currículos escolares dos países do Mediterrâneo (Demini et al., 2017). Apontavam ainda sugestões de aplicação complementar a este ensino, através de sessões de culinária mediterrânica, provas

gastronómicas, criação de hortas pedagógicas nas escolas e planeamento do cabaz alimentar, envolvendo famílias e comunidade onde as crianças se inserem (Dernini et al., 2017). Algumas destas práticas já são uma realidade no contexto português, todavia, seria vantajoso torná-las extensivas a todo o país e estruturadas, de forma a não se realizarem apenas de forma avulsa. Contudo, novamente se reforça a pertinência da reflexão sobre esta solução, pois poderá ser simples a utilização desta via para a passagem dos conceitos mais facilmente mensuráveis, como a informação sobre os alimentos mediterrânicos, a sua produção sustentável ou determinadas noções sobre estilo de vida. Mas de que forma poderiam ser passados, de forma eficaz e mensurável, conceitos como a convivialidade ou todos os aspetos culturais associados à Dieta Mediterrânica?

Por outro lado, o uso de um selo relativo à Dieta Mediterrânica, que identifique o conceito poderá ser algo benéfico em prol de uma maior adesão, promoção ou preservação da Dieta Mediterrânica. Analisando-se o exemplo dos produtos alimentares, vemos que os consumidores que consultam o rótulo dos alimentos podem ter maior adesão ao padrão alimentar mediterrânico (Bonanni et al., 2013). Por outro lado, o uso de pictogramas referentes à componente nutricional do produto também pode ter impacto nas escolhas dos consumidores (Ni Mhurchu, Eyles, Jiang, & Blakely, 2018). Assim, um selo relativo à identificação do produto como sendo “mediterrânico” também poderia facilitar e orientar a escolha do consumidor, promovendo paralelamente a proteção das tradições, biodiversidades e origens. Um exemplo disso é o símbolo “Med Mark”, criado pela entidade Oldways, em 2007, para serem inseridos em produtos alimentares, de forma a orientar a escolha dos consumidores para produtos mediterrânicos (Oldways). Neste caso, são considerados mediterrânicos os produtos alimentares que estejam incluídos nos grupos inferiores da pirâmide alimentar mediterrânica proposta pela Oldways (Oldways). Um exemplo de outro selo é o utilizado numa rede de restaurantes espanhóis, atribuído pela Fundação da Dieta Mediterrânica. Este selo assenta em quatro princípios: conformidade com o modelo da pirâmide da Dieta Mediterrânica; uso de produtos da época; uso e oferta de produtos tradicionais; e transparência na informação sobre os alimentos

(Mediterranea). Em Portugal esta prática não é ainda comum, apesar de ser já reconhecido o uso de selos de qualidade, sem carácter obrigatório, emanados por diversas entidades ou empresas. Desta forma, poderia ser também um caminho a explorar na realidade portuguesa.

A zona do Mediterrâneo sempre foi caracterizada por importantes trocas comerciais, de bens e alimentos, facilitada pelos transportes por terra ou mar. Atualmente, esta zona ainda se mantém bastante mercantilizada, somando-se o facto de o turismo intenso nesta zona também contribuir para um aumento da economia. A gastronomia representa uma importante identidade local, que valoriza a oferta turística dessa região. Neste contexto os restaurantes são também peça essencial nesta imagem, sendo fundamental que traduzam as características e tradições do local, havendo espaço para a modernização, através de novas experiências gastronómicas aos clientes, sem perder a identidade (Molina, Molina, Campos, & Ona, 2016). A Dieta Mediterrânica poderá ser enquadrada neste contexto, podendo o seu conceito ser veiculado para a população residente e para os turistas através destas várias vertentes turísticas. Estudos recentes efetuados na zona do Mediterrâneo mostram que o turismo pode ser uma forma de alavancar e promover as heranças culturais intangíveis das regiões, verificando-se vantagens para os vários intervenientes na equação, como os turistas, os hoteleiros, as comunidades locais e a indústria turística (Sotiriadis, 2017). Todavia, será igualmente importante monitorizar, e eventualmente regular, esta componente uma vez que um crescimento turístico não acompanhado poderá desvirtuar os hábitos alimentares da população residente, caso se adeque a oferta gastronómica às preferências dos turistas (Rodríguez-Mireles et al., 2018), podendo até conduzir a situações de utilização indevida do conceito de Dieta Mediterrânica. Será ainda importante acautelar que a vertente turística seja um meio de partilha das componentes culturais da Dieta Mediterrânica a quem visita esta zona e não uma forma de as deteriorar.

A dieta Mediterrânica não representa apenas uma forma de comer específica num determinado local do globo. Pode também representar uma importante ferramenta pedagógica, em diversas áreas, desde a produção ao turismo, pelo que poderá ser explorada e potenciada através de políticas a aplicar a todo o território nacional.

Contudo, tudo deve ser feito de forma acompanhada e monitorizada, para que não se verifique uma desvirtuação ou utilização indevida do conceito e se acautele que toda a amplitude do conceito seja passada e não apenas as vertentes mais facilmente mensuráveis.

Conclusões

É reconhecida a abrangência de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica em múltiplas áreas, sendo destacadas as áreas da alimentação e gastronomia como aquelas onde potencialmente se verifica mais abusos na utilização do conceito. Sugerem-se vários caminhos ainda a explorar na Dieta Mediterrânica, sendo realçada a importância de se promover a educação sobre o conceito de forma massiva, desde as crianças aos profissionais de saúde, promovendo-se um esforço por se incluir nesta componente não só as vertentes mensuráveis do conceito, como a componente alimentar, mas também as de maior dificuldade de mensuração, como a componente cultural, pois apenas o todo traduzirá o que representa a Dieta Mediterrânica. Se apenas se ensinar uma parte da Dieta Mediterrânica, estaremos, através da potencial solução, a desvirtuar o conceito em si. Adicionalmente conclui-se ser importante promover a regulação da utilização do conceito para o preservar.

Será importante um esforço conjunto por parte dos produtores do conceito da Dieta Mediterrânica, como as Universidades e os profissionais de saúde, e os utilizadores do conceito, como o poder político, as empresas do setor agroalimentar, distribuição, restauração e turismo, para que reflitam e promovam o mesmo, de forma a minimizar as atuais utilizações indevidas do conceito, que não permitem uma comunicação de qualidade, e se preparem para as tendências de futuro, para que num esforço conjunto possam promover e salvaguardar a Dieta Mediterrânica.

Referências bibliográficas

- Bere, E., & Brug, J. (2010). Is the term 'Mediterranean diet' a misnomer? *Public Health Nutrition*, 13(12), 2127-2129. doi:10.1017/s1368980010000480
- Bonanni, A. E., Bonaccio, M., di Castelnuovo, A., de Lucia, F., Costanzo, S., Persichillo, M., . . . Iacoviello, L. (2013). Food labels use is associated with higher adherence to Mediterranean diet: results from the Moli-sani study. *Nutrients*, 5(11), 4364-4379. doi:10.3390/nu5114364
- Dernini, S., Berry, E. M., Serra-Majem, L., La Vecchia, C., Capone, R., Medina, F. X., . . . Trichopoulou, A. (2017). Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutrition*, 20(7), 1322-1330. doi:10.1017/s1368980016003177
- Despacho n.º1939/2019 - *Determina a criação do Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica* (CDDM), (2019).
- Falcato, J., & Graça, P. (2015). A Evolução Etimológica e Cultural do Termo "Dieta". *Revista Nutricias*, 24, 12-15.
- International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies (CIHEAM) (2012). *Mediterra 2012. The Mediterranean Diet for Sustainable Regional Development*. Paris: Presses de Sciences Po.
- Mediterranea, F.D. *Sello Restaurantes Mediterraneos*. Retrieved from <https://restaurantesdietamediterranea.com/sello-para-restaurantes-mediterraneos/>
- Molina, M. D., Molina, B. D., Campos, V. S., & Ona, M. D. S. (2016). Intangible Heritage and Gastronomy: The Impact of UNESCO Gastronomy Elements. *Journal of Culinary Science & Technology*, 14(4), 293-310. doi:10.1080/15428052.2015.1129008
- Moreno, I. (2015). Culturas Mediterrânicas e sistemas alimentares: continuidades, imaginários e novos desafios. In U. d. Algarve (Ed.), *Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade* (pp. 301).
- Ni Mhurchu, C., Eyles, H., Jiang, Y., & Blakely, T. (2018). Do nutrition labels influence healthier food choices? Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial. *Appetite*, 121, 360-365. doi:10.1016/j.appet.2017.11.105
- Oldways. *MFA Packaging Symbols*. Retrieved from <https://oldwayspt.org/programs/mediterranean-program/mediterranean-foods-alliance-mfa/mfa-packaging-symbols>
- Queiroz, J. (2015). Dieta Mediterrânica, que futuro? In Althum.com (Ed.), *Dieta Mediterrânica. Uma herança milenar para a humanidade* (2ª ed., pp. 255). Lisboa.

Rodriguez-Mireles, S., Lopez-Valcarcel, B. G., Serra-Majem, L., Hernandez-Yumar, A., Barber-Perez, P., Pinilla-Dominguez, J., . . . Rodriguez-Caro, A. (2018). Effect of Tourism Pressure on the Mediterranean Diet Pattern. *Nutrients*, 10(10). doi:10.3390/nu10101338

Serra-Majem, L., Trichopoulou, A., Ngo de la Cruz, J., Cervera, P., Garcia Alvarez, A., La Vecchia, C., . . . Trichopoulos, D. (2004). Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutrition*, 7(7), 927-929.

Sotiriadis, M. (2017). Pairing intangible cultural heritage with tourism: the case of Mediterranean diet. *Euromed Journal of Business*, 12(3), 269-284. doi:10.1108/emjb-07-2016-0019

UNESCO. (2013a). *ITH/13/8.COM/Decisions*. Retrieved from <https://ich.unesco.org/doc/src/ITH-10-5.COM-CONF.202-5%20Rev.-EN.pdf>

UNESCO. (2013b). *Mediterranean diet*. Retrieved from <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/mediterranean-diet-00884>

Artigo 5

“Mediterranean Diet Conceptual model and future concept use trends in Portugal

**Mediterranean Diet Conceptual Model and Future Trends of
its Use in Portugal**

Journal:	<i>Health Promotion International</i>
Manuscript ID	Draft
Manuscript Type:	Article
Keywords:	
Keywords:	Mediterranean Diet conceptual map, Delphi, Mediterranean Diet, Trends

SCHOLARONE™
Manuscripts

Mediterranean Diet Conceptual Model and Future Trends of its Use in Portugal

Abstract

The aim of this study was to present a new model for the Mediterranean Diet definition and to identify the major trends for the use of the Mediterranean Diet concept by 2028, in Portugal.

A Delphi panel was implemented with 28 experts with solid knowledge and understanding of the Mediterranean Diet concept. The first round evaluated the degree of expert self-knowledge, which also contributed to the final questionnaire building. It was answered in two successive rounds with 21 statements, divided in two dimensions: Mediterranean Diet concept and use.

A Mediterranean Diet model definition was produced with 73.8% of agreement. Culture, education, environment, health, food industry/distribution and tourism were identified as the future trends of Mediterranean Diet use areas.

The model presented can be used as a pedagogical tool. For the first time, it was possible to explore the future trends of Mediterranean Diet use, which can help with the initiatives to safeguard the Mediterranean Diet concept.

Keywords: Mediterranean Diet conceptual map; Delphi; Mediterranean Diet; Trends;

Introduction

A recent publication of the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems highlighted the importance of the relation between food, environment and health (Willett et al., 2019). Nowadays, we are in the Anthropocene, “a geological epoch that is characterized by humanity being the dominating driver of change on Earth” (Willett et al., 2019) and it is important to promote the discussion about strategies that can improve the food systems and the population diets to provide for the growing world population. Another aspect that marks the current world agenda is the Sustainable Development Goals, adopted by all United Nations Member States in 2015 (United Nations 2015). It represents 17 Sustainable Development Goals mainly about people, the planet, peace, prosperity and partnership (United Nations 2015). The Mediterranean Diet can be part of the strategy to respond to both situations identified above, because it represents a very well-studied cultural model, with a

positive impact on health, in the environment preservation, and cohesion between people. The distinction awarded to the Mediterranean Diet as an Intangible Cultural Heritage of Humanity by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO, 2013a) initiated a new era of opportunities for this concept. Simultaneously, other areas beyond health, began to emerge in the Mediterranean Diet panorama (H Real & Graça, 2019). One of the operational directives for the implementation of the Convention for the Safeguarding of the Intangible Heritage is precisely the framework with Sustainable Development Goals (UNESCO, 2018) and the Mediterranean Diet fits well within it.

In spite of its great recognition, studies show that there is a tendency of decreased adhesion in the countries of the Mediterranean (Vilarnau et al., 2018). In Portugal the values of adhesion to the Mediterranean food pattern are about 18%, so, not very high (Lopes C, Lobato L, & P, 2017).

In 2013, along with the inscription in UNESCO, Portugal created the Follow-up Group for the Safeguarding and Promotion of the Mediterranean Diet (71/2014, 2014), that was responsible for various missions and activities, in which the Mediterranean Diet promotion would be highlighted. Later, in 2018, the Competence Centre for the Mediterranean Diet ("Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica," 2018) and in 2019 the Council for the Safeguarding and Promotion of the Mediterranean Diet (Diário da República n.º 41/2019, 2019), were created. The main objective of all these groups is the promotion and the safeguard of the Mediterranean Diet. However, it is hard to be successful if the Mediterranean Diet definition is diffuse or very complex, which complicates the information transmission to the population and the safeguard of the correct model. Currently, the consensual Mediterranean Diet definition is the one proposed by UNESCO (UNESCO, 2013a), but it is very extensive and complex. The Mediterranean Diet Safeguarding Plan for the Algarve area for 2018-2021 is in application, in Portugal (Dieta Mediterrânica, 2018) and the trend identification of the Mediterranean diet concept use may contribute to the discussion involved in the construction of the next one.

In 2017 the authors of this paper began a study with some experts from the Algarve region in Portugal, about the concept perceptions, with the aim of building an adequate and easily transmitted Mediterranean Diet definition. Now, it is important to expand the discussion about this issue and to understand if the proposed model could be used in the future as a tool to promote the Mediterranean Diet. One of the best ways to identify

future trends is through the application of a Delphi approach (Geist, 2010; Hsu & Sandford, 2007; James & Warren-Forward, 2015), which will be the methodological basis of the present work. Therefore, the constitution of a Delphi panel that promotes the discussion on the trends of the Mediterranean Diet concept use, in the next 10 years, is another aim of this research.

To our best knowledge there is no other study in this area in Portugal, which can help in the development of initiatives and strategies to prepare for the future, and ensure that the concept is correctly used over the years, and prevent it from being lost or misrepresented for the next generations.

Objectives

The objective of this research was to develop a new model for the Mediterranean Diet definition and try to identify the major trends for the Mediterranean Diet concept use over the long term: 2028, in Portugal.

Methodology

Delphi Survey Implementation

The Delphi method is a technique that can structure a group communication process and it is effective in allowing a group of experts, as a whole, to deal with a complex problem (HA Linstone & Turoff, 1975). It represents a consensus-building technique that allows different stakeholders to be integrated into a process of successive evaluations construction, without external influences or biases, obtained from pre-designed questionnaires. It represents a simple, efficient and economical model of obtaining a convergence of opinions on future trends of a certain area that could represent the basis for the development of projections, recommendations and for the creation of more solid policies and intervention programs (Geist, 2010; Hsu & Sandford, 2007; James & Warren-Forward, 2015).

The main characteristics of a Delphi method are based on the anonymity of participants, to eliminate the possibility of persuasive effect of some members of the group (Fischer, 1978); it's a dynamic process, because it occurs in a series of rounds, where the experts can give their opinion more than once. The rounds are repeated until the stability of the answers is obtained (H Linstone & Turoff, 2011); results of the statistical analysis done to all the answers are provided to the experts as a feedback, by decision of the investigator (von der Gracht, 2012).

The Delphi process was applied between February and May 2019. The final questionnaire, answered in two successive rounds, has a set of 21 statements, divided in two dimensions: Mediterranean Diet concept and Mediterranean Diet concept use. The answer to each statement, demonstrating the degree of agreement or disagreement of each expert, was based on a Likert scale (1: Totally disagree; 2: Disagree; 3: Indifferent; 4: Agree; 5: Totally agree). It was possible to add comments in each round.

Participants

The institutions of the Follow-up Group for the Safeguarding and Promotion of the Mediterranean Diet (71/2014, 2014), Competence Centre for the Mediterranean Diet ("Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica," 2018) and Council for the Safeguarding and Promotion of the Mediterranean Diet (Diário da República n.º 41/2019, 2019), were the basis for the selection of the participants of this study, each one being chosen through their solid experience, expertise, knowledge and understanding of the Mediterranean Diet concept. This selection was also looking for a balance between public, academic and private sector expert's origin. Participants were contacted by email in order to be invited and to receive details of the procedures to be followed. The conditions of participation and the steps to maintain confidentiality were presented and informed consent was obtained. All respondents received this information and, responded affirmatively in writing, agreeing to participate in the study under these conditions. The final Delphi panel had 28 experts, with the following distribution: 35.7% from the public sector, 25% from the academic sector, and 39.3% from the private sector.

Rounds content

The first round aimed to evaluate the degree of self-knowledge of each expert about the study dimensions and also collect information that could be used to prepare the second round.

In the Mediterranean Diet concept dimension, a Mediterranean Diet concept map was presented, which was built by the authors of this research, based on a previous collaboration with some experts from the Algarve region-Portugal. The model is based on four pillars - Food, Conviviality, Food Production and Lifestyle - representing a

cultural model, with impact on areas such as the environment, economy, health and tourism.

In the first round, several inputs were collected from the experts, which allowed for some modifications to the model to be presented in the second round. In the second dimension of this Delphi panel, the objective was to study the trends on the areas of Mediterranean Diet concept use. So, in the first round, the experts were asked in which areas they considered that the Mediterranean Diet would be most used; six areas were identified, very much in line with what the researchers had already theorized, based on the literature and knowledge of them in the field.

The second round questioned them on the agreement or disagreement with the suggested Mediterranean Diet conceptual map (dimension 1) and with the 21 statements about the potential Mediterranean Diet concept use, based on six areas: culture, education, environment, health, food industry/distribution and tourism. The information on those questions, with the respective bibliographic support, is listed on Table 1.

[Insert Table 1]

Given the high degree of consensus reached in the second round (above 70%), the experts received the statistical information about the previous round and if their score was not in the mean range panel they were asked to adjust the value to the mean or maintain it and justify their decision. The lowest score reported in the situation of differences with the mean was score of 2.

Statistical analysis

For the statistical analysis we used the arithmetic mean, the standard deviation and the coefficient of variation (ratio of the standard deviation to the corresponding mean). It was used a quantitative analysis for the analysis of the quantitative responses and a qualitative for the analysis of the comments supplied by the experts.

The level of consensus, which can be either agreement or disagreement on an answer, is defined as a percentage higher than the mean percentage of the majority opinion, which can be above 50%, according to Saldanha and Gray (Saldanha & Gray, 2002). To test the percentage of expert agreement, the coefficient of variation was used. In this Delphi model, we used the degree of consensus according to the following scale, based on the suggestion by Mili and Bouhaddane (Mili & Bouhaddane, 2018). All the coefficient of

variation values higher than 30% should be subject to a new round. The cut-off points used were the same for both rounds.

Coefficient of variation $\leq 30\%$: Very high degree of consensus

$30\% < \text{Coefficient of variation} \leq 50\%$: High degree of consensus

$50\% < \text{Coefficient of variation} \leq 70\%$: Low degree of consensus

$70\% < \text{Coefficient of variation} \leq 100\%$: Very low degree of consensus

The percentage of agreement was obtained by subtracting the coefficient of variation from 100%. To test the stability of the answers between rounds it was analysed the coefficient of variation, as suggested by Pestana and Gageiro (Pestana & Gageiro, 2014).

Results

Figure 1 shows the Mediterranean Diet conceptual model obtained from 73.8% of consensus in the Delphi panel. This model incorporated some of the experts suggestions from the first round, being the result of a complex process of literature analysis and perceptions of professionals from the Mediterranean Diet area. The model was based on four pillars - Food, Conviviality, Food Sustainable Production and Lifestyle - representing a cultural model, with impact on areas such as the environment, economy, health and tourism. Each area is associated with a set of characteristics that support their definition.

[Insert Figure 1]

The results of the Delphi method application are presented in Table 2, with the illustration of the two rounds.

[Insert Table 2]

Substantial differences were not observed in the coefficient of variation between the rounds, representing a change value below 30%, which confirms the stability criteria and thus allowed the finalization of the Delphi process.

The percentage of agreement varied between 72.2% and 88.2%, which represents a very high degree of consensus.

Graphic 1 presents an ordered list of trends for 2028 by agreement percentage. The five trends with the highest agreement are from the areas of tourism, environment, education and health.

[Insert Graphic 1]

Discussion of Results

The literature presents a considerable variation in the recommendation of the number of participants in a Delphi panel. However, references often pointed to a minimum of 8 participants (Sourani & Sohail, 2015). Therefore, this study's Delphi panel had an acceptable number of experts.

Concerning the number of rounds utilised, it should be emphasized that it would not have been necessary to advance to the last one, since the coefficient of variation already had values framed by high consensus. However, the researchers considered more advantageous for the study, to contact all the experts with answer scores different from the mean to adjust the score to the mean or maintain the score.

In this study we presented an innovative way to define the Mediterranean Diet, through a conceptual map. To our best knowledge the Mediterranean Diet has never been presented this way. Thus, the Mediterranean Diet conceptual map explored in this research contributes to clarify the currently literature on the definition of Mediterranean Diet. An image or scheme always makes transmitting a message easier, especially to children. It's like the example of the Mediterranean Diet pyramids, which can easily transmit various aspects about the Mediterranean Diet definition. However, some of the experts consider that this conceptual model may be limited and doesn't include all the Mediterranean Diet aspects, it isn't in the correct position or doesn't fit with some realities. Therefore the agreement percentage was one of the lowest, but still high (73.9%), which allows us to state that it is a tool with a high level of agreement to be used in the future. However, this is not a closed document, because it can be improved over time and we think that this model is sufficiently dynamic to allow different approaches by regions or countries. Although this model was developed by Portuguese experts, the researchers consider that it represents the cross-sectional definition of the Mediterranean diet and for example not only a Portuguese interpretation.

This study identified culture, education, environment, health, food industry/distribution and tourism as the future trends to Mediterranean Diet use areas.

These are not currently the areas with the highest impact on the Mediterranean Diet, as shown in the consensual conceptual map, but were the areas which the experts estimated will be the future trends.

Even though all the items in each area showed a high agreement percentage, it was possible to verify that Tourism and Environment were the areas where the highest percentage of agreement was obtained. Regarding the first ten trends identified, all the statements of environment area and almost all the tourism area are in this shortlist. A possible explanation for this is that these two areas have most marked the agenda of the country and the Mediterranean Diet can fit into it very well. Thus, more than a trend it could be an opportunity for the Mediterranean Diet to increase its notoriety and adherence by the population. Queiroz stated in a book "The Mediterranean Diet - Ancient Heritage for Humanity" that the Mediterranean Diet contributed to the rehabilitation of ancestral practices and techniques, adapting them to the current reality, such as production practices, preservation of biodiversity species, healthy lifestyles, user-friendliness and preservation of local cultures, promotion of local economies and cultural and nature tourism. He also referred that the Mediterranean Diet would play an important role in the coming years in bringing the peoples of the Mediterranean closer together and in preserving the ancient heritages (Queiroz, 2015).

There are several recommendations in most of the official documents for the preservation of the environment. On the other hand, the Mediterranean Diet is frequently associated with food sustainability, as an example of a sustainable Diet (Dernini & Berry, 2015; Dernini et al., 2013; Donini et al., 2016). However, is not easy to measure the indicators for this association, therefore, there is not enough evidence in this area to demonstrates this relationship. So, this can be an opportunity for the promotion of the Mediterranean Diet.

Concerning tourism, it is an expanding area in the Mediterranean and in particular in Portugal. Recent studies carried out in the Mediterranean area show that tourism can promote the Intangible Cultural Heritage of the regions, with advantages for the various players such as tourists, hoteliers, local communities and the tourism industry (Sotiriadis, 2017). However, it's also important to monitor this tourism growth because it could change the resident population's eating habits when the gastronomic offer is adapted to tourists' preferences (Rodriguez-Mireles et al., 2018). Tourists also want to be influenced by the local food culture when on holidays (Bessiere & Tibere, 2013;

Rodriguez-Mireles et al., 2018), so it can be an opportunity to promote the Mediterranean Diet in Portugal and in the Mediterranean countries.

Education is also an important area to explore in the Mediterranean Diet. Some previous studies showed that education can be one of the biggest solutions in the promotion and safeguard of the Mediterranean Diet (Dernini et al., 2017). Therefore, these educational trends can be the beginning of that work. It is also known that countries with higher educational level are guiding their public policies to food education and healthy lifestyles, beginning in schools, with the Mediterranean Diet as a reference (Queiroz, 2015). Dernini had already advanced a suggestion in 2016 of an educational schematic model on the Mediterranean Diet as a sustainable diet, in which he argued that teaching on the subject should be inserted into the school curricula of the Mediterranean countries (Dernini et al., 2017).

Culture and food industry/distribution were the areas with lower agreement percentage. Since the Mediterranean Diet is a cultural model, it is important to promote more initiatives to improve this area and its recognition by the population. The food industry/distribution is also an important area because it is one of the closest areas to the population, so it has to be monitored. It can be an excellent partner in the promotion of the Mediterranean Diet, so it can be considered in the promotion initiatives, but it can also be an incoherent vehicle of information, if it does not make correct use of the Mediterranean diet concept. Previous research by the authors of this paper showed that, regarding abusive use of the Mediterranean Diet concept, it was mainly related to the food industry, gastronomy and food advertising, motivated by the commercial vision. Regarding the actual food trends we were looking for a greater agreement in the area of food industry/distribution, because the Mediterranean Diet can join several characteristics of their trends. Maybe it is also important to define a "Mediterranean food/product", this approach has been pointed out by some experts in the area of the Mediterranean Diet under the International Task Force on the Mediterranean Diet (Serra-Majem et al., 2004), to promote the dissemination on the food industry/distribution.

The recommendations of the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems highlighted several issues that are common to the trends that we found in this study, such as environment, education, food industry/distribution or health (Willett et al., 2019). Thus, the Mediterranean Diet can be a solution to some of the global recommendations in the area of food and nutrition. Consequently, it is

fundamental to have an integrated vision about the Mediterranean Diet. We can't analyse the areas in isolation, but as a whole, in order to guarantee a more efficient promotion and safeguard of the Mediterranean Diet. Elling Bere argued that the regional promotion of the Mediterranean Diet, specific to each region or country, will be more advantageous than the world-wide one, in order to maintain food variety, diversity and cultural heritages, as well as environmental protection (Bere & Brug, 2010). Portugal currently has a Mediterranean Diet Safeguard Plan for the Algarve region, in the south of Portugal, and it is important to plan the safeguard of other regions, to prevent the concept deterioration or to promote its existence.

This trends study can contribute with valid information to the development of the next Safeguard Plans, where some important issues need to be considered for a better promotion and safeguard of this concept, and its potential abusive use.

In terms of limitations of this study, we can indicate the selection of experts only from a Portuguese context. For the exploration of trends in the Mediterranean Diet use in Portugal, it was the best selection. However for the analysis of the Mediterranean Diet concept map, it can be a limitation. It could be relevant to move forward to other countries and extend the discussion about the conceptual model presented to other experts, because we want that this tool to be transversal and not limited to the Portuguese reality. This study presents some trends on the Mediterranean Diet in Portugal. So, another limitation could be the question: are the experts a representative sample of the national thought on the matter? If the panel of experts was changed, the results could have been different, but we believe that the Delphi panel had the best experts for this study, therefore, the trends expressed would be a close fit to the reality. The trends are for Portugal, but considering the similarities with other Mediterranean countries, these data may be common to other regions and can therefore inspire other countries.

Conclusions

This research presents an innovative model to define the Mediterranean Diet. There was also a high consensus to recognize this model as one of the best ways to present the Mediterranean Diet definition, in 2028. For the first time, it was also possible to explore the future trends of Mediterranean Diet concept use namely in the areas of culture, education, environment, health, food industry/distribution and tourism, where the tourism and environment had the higher agreement percentage. This can be a new

approach for the development of initiatives to limit an eventual inappropriate use of the Mediterranean Diet concept. This information can help also in the elaboration of future Mediterranean Diet Safeguard Plans.

References

Cria o Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica, (2014).

Bere, E., & Brug, J. (2010). Is the term 'Mediterranean diet' a misnomer? *Public Health Nutr*, 13(12), 2127-2129. doi:10.1017/s1368980010000480

Bessiere, J., & Tibere, L. (2013). Traditional food and tourism: French tourist experience and food heritage in rural spaces. *J Sci Food Agric*, 93(14), 3420-3425. doi:10.1002/jsfa.6284

Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica. (2018). Retrieved from <http://www.dietamediterranea.net/?q=es/node/755>

Correia, V. B. (2016). *A dieta Mediterrânica como ferramenta pedagógica em contexto escolar* (Master), Universidade do Porto, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Retrieved from http://catalogo.up.pt:80/F/?func=direct&doc_number=000839091&local_base=CNAUP

Dernini, S., & Berry, E. M. (2015). Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern. *Front Nutr*, 2, 15. doi:10.3389/fnut.2015.00015

Dernini, S., Berry, E. M., Serra-Majem, L., La Vecchia, C., Capone, R., Medina, F. X., . . . Trichopoulou, A. (2017). Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutr*, 20(7), 1322-1330. doi:10.1017/s1368980016003177

Dernini, S., Meybeck, A., Burlingame, B., Gitz, V., Lacirignola, C., Debs, P., . . . El Bilali, H. (2013). Developing a methodological approach for assessing the sustainability of diets: The Mediterranean diet as a case study. *New Medit*, 12(3), 28-36.

DGS, P., DGC, FCNAUP (2016). Roda da Alimentação Mediterrânica: Cartaz da Roda da Alimentação Mediterrânica. Retrieved from https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/06/Cartaz-A3-13_med.pdf

Despacho n.º 1939/2019 - Determina a criação do Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica (CDDM), (2019).

Dieta Mediterrânica, A. P., Comunidade Representativa Tavira. (2018). *Salvaguarda Dieta Mediterrânica - Plano de Atividades 2018-2021, para a região do Algarve*. Retrieved from

http://www.dietamediterranea.net/sites/default/files/CRDM_PA_2018_2021_Algarve_v1.pdf

Donini, L. M., Dernini, S., Lairon, D., Serra-Majem, L., Amiot, M. J., Del Balzo, V., . .

. Berry, E. M. (2016). A Consensus Proposal for Nutritional Indicators to Assess the Sustainability of a Healthy Diet: The Mediterranean Diet as a Case Study. *Front Nutr*, 3, 37. doi:10.3389/fnut.2016.00037

Fischer, R. G. (1978). The Delphi method: A description, review and criticism. *The Journal of Academic Librarianship*, 4(2), 64-70.

Geist, M. R. (2010). Using the Delphi method to engage stakeholders: a comparison of two studies. *Eval Program Plann*, 33(2), 147-154.

doi:10.1016/j.evalprogplan.2009.06.006

Hsu, C.-C., & Sanford, B. A. (2007). The Delphi technique: making sense of consensus Practical Assessment, *Research & Evaluation*, 12(10).

James, D., & Warren-Forward, H. (2015). Research methods for formal consensus development. *Nurse Res*, 22(3), 35-40. doi:10.7748/nr.22.3.35.e1297

Keys, A. (1995). Mediterranean diet and public health: personal reflections. *Am J Clin Nutr*, 61(6 Suppl), 1321s-1323s.

Linstone, H., & Turoff, M. (1975). Introduction. In H. Linstone & M. Turoff (Eds.), *The Delphi method - techniques and application*: Reading: Addison-Wesley.

Linstone, H., & Turoff, M. (2011). Delphi: A brief look backward and forward. *Technological Forecasting and Social Change*, 78(9), 1712-1719

Lopes C, T. D., Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guimar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S., Lobato L, M. V., Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S,

Oliveira L, Nicola, & P, S. S., Ramos E. . (2017). *Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de Resultados*. Retrieved from Porto:

Disponível em: www.ian-af.up.pt

Mediterranea, F. D. Sello Restaurantes Mediterraneos. Retrieved from

<https://restaurantesdietamediterranea.com/sello-para-restaurantes-mediterraneos/>

Mili, S., & Bouhaddane, M. (2018). A Forecast of Internationalization Strategies for the Spanish Olive Oil Value Chain. *Proceedings in System Dynamics and Innovation in Food Networks 2018*, 1-27.

Museu do Azeite. Retrieved from <http://www.museudoazeite.com/#firstPage>

Museu do Pão. Retrieved from <http://www.museudopao.pt/>

- Pestana, M., & Gageiro, J. (2014). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (6ª ed.). Lisboa: Sílabo.
- Pordata. Alojamentos turísticos: total e por tipo de estabelecimento. Retrieved from <https://www.pordata.pt/Portugal/Alojamentos+tur%3%adsticos+total+e+por+tipo+de+estabelecimento-2562>
- Pordata. Estabelecimentos de turismo de habitação e de turismo no espaço rural: total e por tipo de estabelecimento. Retrieved from <https://www.pordata.pt/Portugal/Estabelecimentos+de+turismo+de+habita%3%a7%3%a3o+e+de+turismo+no+espa%3%a7o+rural+total+e+por+tipo+de+estabelecimento-2607-217241>
- Queiroz, J. (2015). Dieta Mediterrânica, que futuro? In Althum.com (Ed.), *Dieta Mediterrânica. Uma herança milenar para a humanidade* (2ª ed., pp. 255). Lisboa.
- Real, H., & Graça, P. (2019). Marcos da História da Dieta Mediterrânica, desde Ancel Keys. *Acta Portuguesa de Nutrição*, 17, 6-14.
- Real, H., Queiroz, J., & Graca, P. (2019). Mediterranean food pattern vs. Mediterranean diet: a necessary approach? *Int J Food Sci Nutr*, 1-12. doi:10.1080/09637486.2019.1617838
- Rodriguez-Mireles, S., Lopez-Valcarcel, B. G., Serra-Majem, L., Hernandez-Yumar, A., Barber-Perez, P., Pinilla-Dominguez, J., . . . Rodriguez-Caro, A. (2018). Effect of Tourism Pressure on the Mediterranean Diet Pattern. *Nutrients*, 10(10). doi:10.3390/nu10101338
- Saldanha, J., & Gray, R. (2002). The potential for British coastal shipping in a multimodal chain. *Maritime Policy & Management*, 29, 77-92.
- Serra-Majem, L., Trichopoulou, A., Ngo de la Cruz, J., Cervera, P., Garcia Alvarez, A., La Vecchia, C., . . . Trichopoulos, D. (2004). Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutr*, 7(7), 927-929.
- Sotiriadis, M. (2017). Pairing intangible cultural heritage with tourism: the case of Mediterranean diet. *Euromed Journal of Business*, 12(3), 269-284. doi:10.1108/emjb-07-2016-0019
- Sotos-Prieto, M., Moreno-Franco, B., Ordovas, J. M., Leon, M., Casasnovas, J. A., & Penalvo, J. L. (2015). Design and development of an instrument to measure overall lifestyle habits for epidemiological research: the Mediterranean Lifestyle (MEDLIFE) index. *Public Health Nutr*, 18(6), 959-967. doi:10.1017/s1368980014001360

Sourani, A., & Sohail, M. (2015). The Delphi Method: Review and Use in Construction Management Research. *International Journal of Construction Education and Research*, 11(1), 54-76

Tavira, M. M. d. Exposição "Dieta Mediterrânica-Património Cultural Milenar".

Retrieved from <http://dietamediterranea.net/?q=pt/node/164>

UNESCO. What is Intangible Cultural Heritage? Retrieved from

<https://ich.unesco.org/en/what-is-intangible-heritage-00003>

UNESCO. (2013a). ITH/13/8.COM/Decisions. Retrieved from

<https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=2ahUKEwjn6pyO5aXmAhVOXhoKHU8CCNgQFjACegQIBRAJ&url=https%3A%2F%2Fich.unesco.org%2Fdoc%2Fsrc%2FITH-13-8.COM-Decisions-EN.doc&usq=AOvVaw25MidTHHG32w0U8oDKe6xd>

UNESCO. (2013b). Mediterranean diet. Retrieved from

<http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/mediterranean-diet-00884>

UNESCO. (2018). Diretrizes Operativas para a Aplicação da Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial (versão 2018). Retrieved from

<https://ich.unesco.org/en/in-other-languages-01010>

Vilarnau, C., Stracker, D. M., Funtikov, A., da Silva, R., Estruch, R., & Bach-Faig, A. (2018). Worldwide adherence to Mediterranean Diet between 1960 and 2011. *Eur J Clin Nutr*. doi:10.1038/s41430-018-0313-9

von der Gracht, H. A. (2012). Consensus measurement in Delphi studies: Review and implications for future quality assurance. *Technological Forecasting and Social Change*, 79(8), 1525-1536. doi:<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2012.04.013>

Willett, W., Rockstrom, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., . . .

Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*, 393(10170), 447-492.

doi:10.1016/s0140-6736(18)31788-4

Table 1: Areas, statements and respective bibliographic support about the potential Mediterranean Diet concept use (second round of Delphi process).

Area	Question	Bibliographic support
Environment	In 2028, 1/3 of the Portuguese population will associate Mediterranean eating style with a smaller ecological footprint.	In 2013 the Mediterranean Diet was presented as a food sustainability model (Dermuni et al., 2013). In 2016, criteria were established for the evaluation of food sustainability, based on the Mediterranean Diet (Donini et al., 2016).
	In 2028 the Mediterranean Diet will be a vehicle for biodiversity promotion.	The Mediterranean Diet includes in its definition the indication of a local and seasonal products consumption, since the first references by Ancel Keys (Keys, 1995; UNESCO, 2013b).
	In 2028 the Mediterranean Diet will be considered as a model to follow in the fight against food waste.	The Mediterranean Diet includes in its UNESCO definition the indication of a frugal food consumption (only what is necessary), with cooking diversity and with culinary preparations that invite to a varied and integral food use (UNESCO, 2013b).
Culture	In 2028 there will be a National Plan for the Mediterranean Diet Safeguarding, covering the entire national territory.	The current Mediterranean Diet Safeguard Plan 2018-2021 is only for the Algarve region (Dieta Mediterrânica, 2018).
	In 2028 the preservation of the landscapes that characterize the Mediterranean Diet, will be promoted throughout the country.	The current Mediterranean Diet Safeguard Plan 2018-2021 provides activities to characterize and preserve the cultural landscape of the Mediterranean Diet in the Algarve region (Dieta Mediterrânica, 2018).
	In 2028, a network of physical and symbolic locations for Mediterranean cultural identity will be promoted.	Currently there are institutions such as the Mediterranean Diet Museum (Tavira), Bread Museum (Pão), Olive Oil Museum ("Museu do Azeite"), among others, but they are not included in a network throughout the country.
Education	In 2028 in the area of education there will be a greater presence of the Mediterranean Diet as an educational	Currently the Mediterranean Diet is presented in school textbooks as a health promoter food model.

Food Industry/Distribution	tool.	In 2028 all school textbooks will include a complete approach to the Mediterranean Diet, against according to the conceptual model presented in D1.	A study from 2016 on school textbooks revealed that the Mediterranean Diet component most commonly was food, and other aspects such as culture, history, economy, etc. are not significantly emphasized (Correia, 2016).
		In 2028 the Mediterranean Diet will be presented in school curricula as an integrated vision into more disciplines than just the natural sciences.	Currently the Mediterranean Diet is presented in school textbooks essentially in the Science component.
		In 2028 there will be a fiscal incentive that will allow the food products typical of the Mediterranean Diet to be cheaper than those considered outside this food standard.	Currently there are taxes applied to foods with lower nutritional value, such as soft drinks.
		In 2028 one of the trends of communication of food products by the agro-food industry will be the inclusion of the concept of the Mediterranean Diet.	In 2019 the main trends in product communication are based on sustainability, at the level of environmentally friendly packaging, more natural products and from more sustainable production, with a deviation from the artificial (data provided by Portugal Foods).
		In 2028 50% of the large distribution chains will use the concept of Mediterranean Diet for the communication of their products and services.	Currently only 1 distribution company systematically uses the Mediterranean Diet concept in its food products and services communication. Currently there are 5 large distribution companies in Portugal that represent at least 70% of the national market (data provided by Portuguese Association of Distribution Companies).
Health		In 2028, 25% of the Portuguese population will understand the relationship between the Mediterranean Diet and health and will use it to improve their lives.	In 2013, half of the Portuguese were uninformed of what the Mediterranean Diet is, according to data from the Portuguese Cardiology Foundation and GFK. In 2017, 18% of the Portuguese had high adherence to the Mediterranean Diet, according to the National Food and Physical Activity Survey (Lopes C et al., 2017).

Tourism	In 2028 there will be an index that assesses adherence to the Mediterranean Diet with equal expression of food components and lifestyle.	Currently, the index in which there is a greater analysis of food and nutritional components and lifestyle, analyzes in a proportion of 22 to 6 components, respectively (H. Real, Queiroz, & Graca, 2019; Sotos-Prieto et al., 2015).
	In 2028 health professionals will systematically include the concept of Mediterranean Diet in their recommendations (food, environmental, ...).	Currently the Portuguese food guide already includes guidelines about the Mediterranean Diet - Mediterranean Food Wheel (DGS, 2016).
	In 2028, 5% of Portuguese tourist hotel accommodations will seek to incorporate the concepts of Mediterranean Diet into the provision of space and services, such as meals.	There is no data to report the current number of Units that incorporate these principles, but it is estimated that it is less than 1%. In 2017, Pordata reported the existence of 5,840 tourist accommodations in Portugal (Pordata).
	In 2028 there will be a quality seal that certifies the use of the concept of Mediterranean Diet for Portuguese restaurants.	There is currently no recognized seal attesting to the use of the Mediterranean Diet concept. In Spain a seal is awarded to restaurants that use the Mediterranean Diet concept and join a network recognized by the Mediterranean Diet Foundation (Mediterranea).
	In 2028, 10% of the new tourist offerings will position themselves and communicate their insertion in the concept of the Mediterranean Diet, together with a model of sustainable tourism and / or a vehicle of conviviality through the promotion of festivities and traditions.	Nowadays there is a tourist offer within the scope of gastronomic routes, thematic visits to the harvest, fruit picking, olive oil, festivities associated with collective celebrations, but without reference to the Mediterranean experience.
	In 2028, there will be more than 500 agro-tourism units in Portugal.	In 2017, there were 230 agro-tourism units in Portugal, representing an increase of 94 units since 2007, according to Pordata data (Pordata).

Dimension	Area	Statement	2 nd round			3 rd round		
			media	SD	CV	media	SD	CV
1	Conceptual Map	In 2028, the Mediterranean Diet conceptual model, graphically presented, will be recognized as one of the most appropriate ways of defining the Mediterranean Diet.	3.79	1.07	28.23	3.85	1.01	26.23
2	Use areas	Culture, education, environment, health, industry/distribution and tourism will be the main areas where the concept of the Mediterranean Diet will be used in 2028.	4.18	0.72	17.22	4.18	0.72	17.22
		In 2028, 1/3 of the Portuguese population will associate Mediterranean eating with a smaller ecological footprint.	4.07	0.77	18.92	4.15	0.65	15.66
		In 2028 the Mediterranean Diet will be a vehicle for biodiversity promotion.	4.11	0.74	18.00	4.11	0.74	18.00
		In 2028 the Mediterranean Diet will be considered as a model to follow in the fight against food waste.	3.79	0.79	20.84	3.85	0.70	18.18
3	Environment	In 2028 there will be a National Plan for the Mediterranean Diet Safeguarding covering the entire national territory.	4.07	0.86	21.13	4.07	0.86	21.13
		In 2028 it will be promoted a preservation of the landscapes that characterize the Mediterranean Diet throughout the country.	3.75	0.93	24.80	3.75	0.93	24.80
		In 2028, a network of physical and symbolic locations for Mediterranean cultural identity will be promoted.	4.00	0.72	18.00	4.00	0.72	18.00
		In 2028 in the area of education there will be a greater presence of the Mediterranean Diet as an educational tool.	4.36	0.73	16.74	4.36	0.73	16.74
4	Culture	In 2028 all scholar textbooks will include a complete approach to the Mediterranean Diet, against the conceptual model presented in D1.	4.14	0.85	20.53	4.14	0.85	20.53
		In 2028 the Mediterranean Diet will be presented in school curricula as an integrated vision into more disciplines than just the natural sciences.	4.07	0.81	19.90	4.07	0.81	19.90
		In 2028 there will be a fiscal incentive that will allow the food products typical of the Mediterranean Diet to be cheaper than those considered outside this food standard.	3.32	1.02	30.72	3.42	0.95	27.78
		In 2028 one of the trends of communication of food products by the agrifood industry will be the inclusion of the concept of Mediterranean Diet.	4.04	0.92	22.77	4.18	0.72	17.22
5	Education	In 2028 50% of the large distribution chains will use the concept of Mediterranean Diet for the communication of their products and services.	3.68	1.02	27.72	3.74	0.97	25.94
		In 2028, 25% of the Portuguese will understand the relationship between the Mediterranean Diet and health and will use it to improve their lives.	3.82	0.77	20.16	3.82	0.77	20.16
		In 2028 there will be an index that assesses adherence to the Mediterranean Diet with equal expression of food components and lifestyle.	3.79	0.79	20.84	3.79	0.79	20.84
		In 2028 health professionals will systematically include the concept of Mediterranean Diet in their recommendations (food, environmental, ...).	4.11	0.69	16.79	4.11	0.69	16.79
6	Health	In 2028, 5% of Portuguese tourist hotel accommodations will seek to incorporate the concepts of Mediterranean Diet into the provision of space and services, such as meals.	4.07	0.77	18.92	4.22	0.50	11.85
		In 2028 there will be a quality seal that certifies the use of the concept of Mediterranean Diet for Portuguese restaurants.	3.86	0.80	20.73	3.86	0.80	20.73
		In 2028, 10% of the new tourist offerings will position themselves and communicate their insertion in the concept of Mediterranean Diet, together with a model of sustainable tourism and / or a vehicle of conviviality through the promotion of festivities and traditions.	4.00	0.82	20.50	4.07	0.72	17.69
		In 2028, there will be more than 500 agrotourism units in Portugal.	3.82	0.72	18.85	3.89	0.63	16.20
7	Tourism							

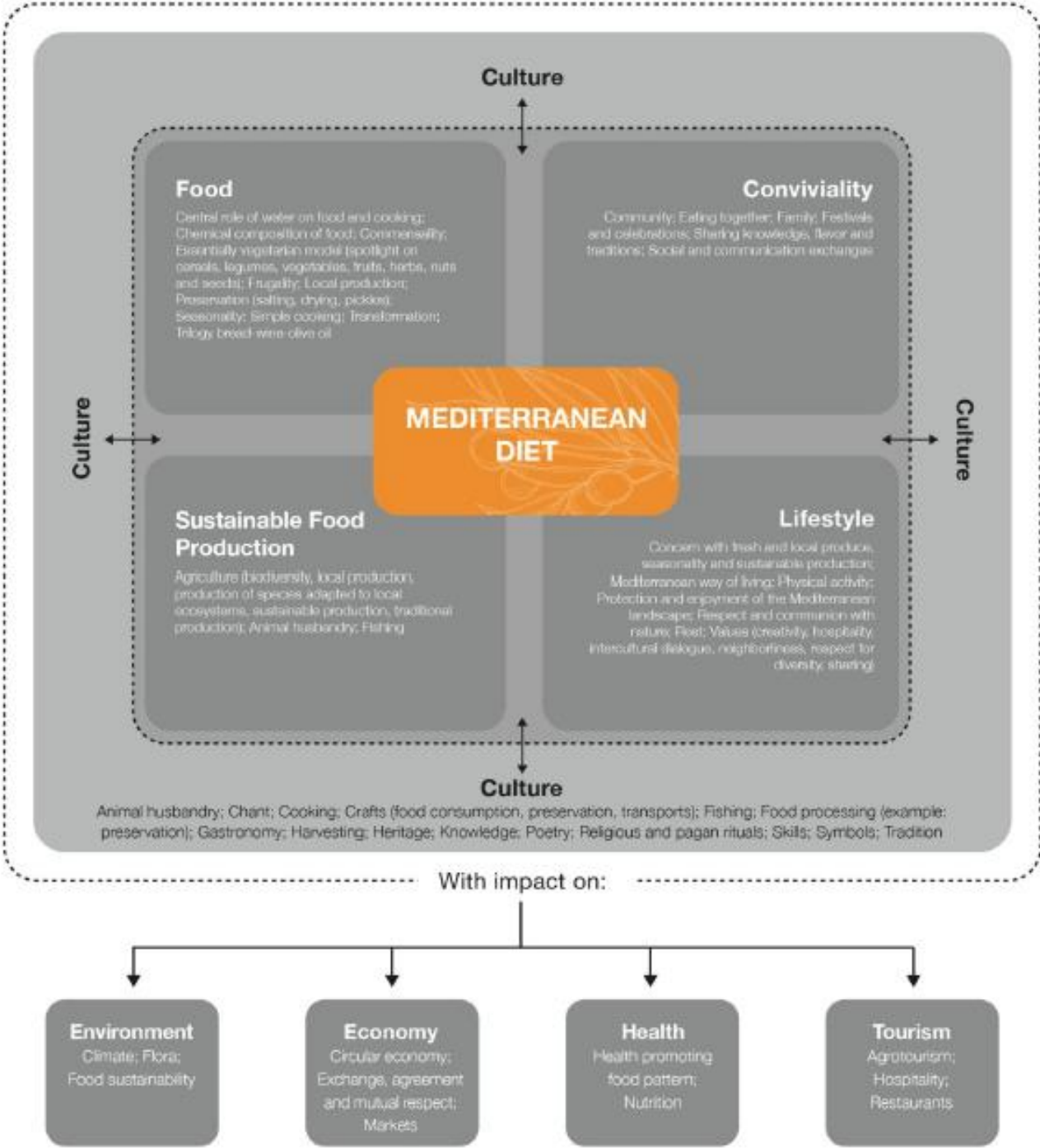
Table 2: Mediterranean Diet Delphi results of two rounds in the research dimensions: 1 - Mediterranean Diet concept map; 2 - Mediterranean Diet use areas

SD: Standard deviation | CV: coefficient of variation

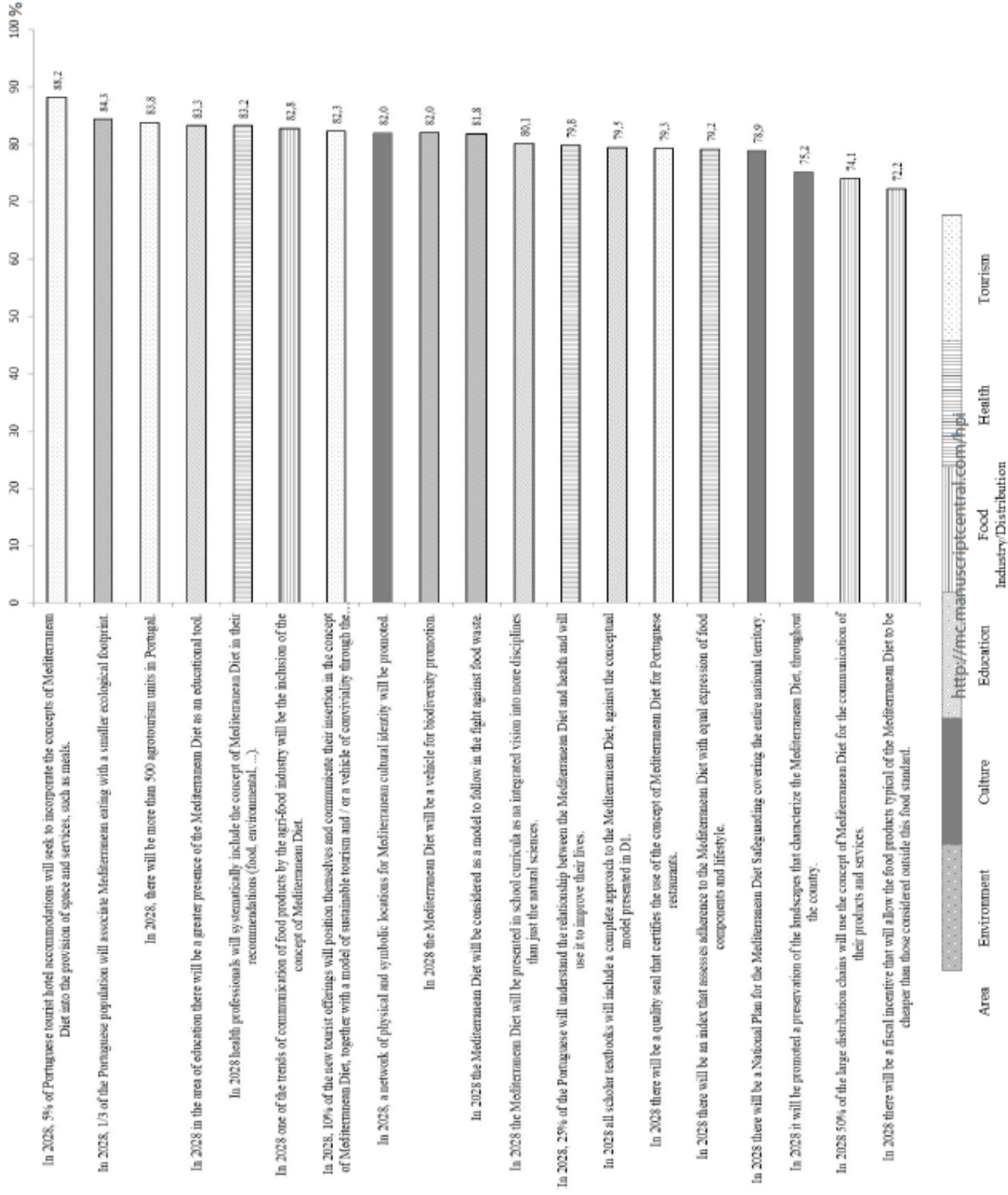
Mean values based on the statement scores (Likert scale (1: Totally disagree; 2: Disagree; 3: Indifferent; 4: Agree; 5: Totally agree))

CV scale: CV<30: Very high degree of consensus; 30<CV≤50: High degree of consensus; 50<CV≤70: Low degree of consensus; 70<CV≤100: Very low degree of consensus

Figure 1: Mediterranean Diet conceptual map obtained from the consensus in the Delphi. Global analysis suggestion: The model was based on four pillars - Food, Conviviality, Food Sustainable Production and Lifestyle - representing a cultural model, with impact on areas such as the environment, economy, health and tourism. All this involvement can lead to the development of strategies and/or policies that safeguard and promote the Mediterranean Diet.



Graphic 1: Ordered list of Mediterranean Diet use trends for 2028 by agreement percentage



ANÁLISE CRÍTICA DOS RESULTADOS



ANÁLISE CRÍTICA DOS RESULTADOS

A mudança de Ancel Keys e da sua esposa Margaret Keys para o Mediterrâneo, para desenvolverem estudos nas populações desta zona, representa um marco fulcral na história da Dieta Mediterrânica, não só por ser da sua autoria o nome atribuído a este modelo, mas também por representar um mote incontornável ao desenvolvimento de muitos mais estudos de investigação. Durante muitos anos o principal foco esteve na saúde e só mais recentemente se expandiu o leque de áreas de pesquisa e reflexão no âmbito da Dieta Mediterrânica, como sejam a sua relação com o ambiente e a sua componente cultural. A distinção da Dieta Mediterrânica pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade veio realçar a sua importância, relançando a discussão e reflexão sobre o tema e abrindo, sobretudo, os horizontes no que toca à investigação sobre a matéria.

Neste contexto, e analisando a bibliografia científica e técnica sobre Dieta Mediterrânica é possível perceber alguma ambiguidade na forma como o conceito aparece definido, por vezes, apenas ou maioritariamente associado à componente alimentar da Dieta Mediterrânica, onde se inserem também importantes ferramentas como as representações gráficas ou os índices de avaliação da adesão.

Desta forma, foram desenvolvidos, no âmbito desta Tese, um conjunto de trabalhos que pressupõem constituir um contributo para um maior conhecimento nesta área. Neste contexto, foi possível reter as seguintes reflexões ou conclusões, apresentadas abaixo mediante a ordem de desenvolvimento dos artigos correspondentes:

- Padrões alimentares e Dietas representam conceitos diferentes. A Dieta Mediterrânica consegue definir ambos.

Tendo em consideração as frequentes discrepâncias encontradas na literatura sobre dieta e padrão alimentar, nomeadamente aplicadas à Dieta Mediterrânica, o primeiro trabalho desenvolvido foi no sentido de explorar cada um dos conceitos e apresentar a Dieta Mediterrânica como exemplo para explicar ambos. A revisão bibliográfica realizada apresentou o padrão alimentar como a caracterização dos alimentos e a frequência de consumo por parte de uma população, mediante a combinação de diversas características como as preferências pessoais, a componente genética, a saúde, o estilo de vida, a componente social, a cultura, as crenças, a geografia, as características ambientais e as económicas. Um padrão alimentar pode ser avaliado de duas formas diferentes: *a priori* e *a posteriori*, sendo a mais comum o método *a priori*, através da utilização de índices de adesão.

Uma dieta, do grego “*diaita*”, representará um estilo de vida, ou seja, implicará uma predisposição pessoal para um comportamento repetido ao longo do tempo, considerando uma relação com a produção alimentar e o consumo.

A Dieta Mediterrânica representa um modelo que permite explicar ambos os conceitos por apresentar uma componente alimentar padronizável e simultaneamente conseguir juntar um conjunto de componentes de estilo de vida que compreendem um determinado comportamento ao longo do tempo.

- Os índices de adesão associados à Dieta Mediterrânica avaliam sobretudo adesão ao padrão alimentar mediterrânico. São escassos os índices que incluem avaliação de componentes de estilo de vida.

No artigo escrito sobre a temática foi possível explorar os formatos de avaliação da adesão a padrões alimentares, de onde se destacam os índices de adesão, comumente usados em inúmeras investigações da área. À data da publicação foram identificados 35 índices, sendo muitos resultado de revisões ou adaptações de edições prévias. A maior parte destes índices avaliam apenas a componente alimentar da Dieta Mediterrânica, ou seja, o padrão alimentar, pelo que a exposição efetuada neste artigo pretende também alertar para o uso adequado da terminologia. De facto, por vezes assiste-se à indicação de avaliação da adesão à Dieta Mediterrânica, quando os autores estão a usar um índice que apenas avalia a componente alimentar da Dieta, ou seja, o padrão alimentar, sendo, assim, correto dizer-se que se avaliou a adesão ao padrão alimentar mediterrânico. Esta confusão de terminologias está inerente, potencialmente, ao desconhecimento daquilo que representa cada definição, pelo que se espera que este artigo possa contribuir para uma sistematização mais facilitada de conceitos.

O primeiro índice foi desenvolvido em 1995 por Trichopoulou e colaboradores – *Mediterranean Diet Score* –, sendo o mesmo composto por 8 componentes: consumo de produtos hortícolas; de leguminosas; de fruta e frutos oleaginosos; de cereais; de laticínios; de carne e produtos cárneos; de álcool e da razão entre ácidos gordos monoinsaturados e saturados (57). Mais tarde, em 2003, esta ferramenta viria a ser atualizada para incluir, naquela listagem, o peixe (58). Apenas em 2004 viria a criar-se, por Serra-Majem e colaboradores, a primeira ferramenta de avaliação da adesão ao padrão alimentar Mediterrânico com inclusão de fatores associados ao estilo de vida, para além dos alimentares – *Kidmed*- destinada a crianças e jovens espanhóis, entre os 2 e os 24 anos (67).

De todos os índices elencados, apenas quatro apresentam inclusão de componentes de estilo de vida ou outras variáveis da Dieta Mediterrânica. Tendo em consideração que os índices são bastante usados pela comunidade científica, representando uma ferramenta de fácil acesso e implementação, seria interessante promover o desenvolvimento de índices mais ajustados ao que representa a Dieta Mediterrânica.

- A história da Dieta Mediterrânica apresenta diversos marcos, sendo a sua distinção como Património Cultural Imaterial da Humanidade, pela UNESCO, um dos mais importantes, a par da atribuição da designação por Ancel Keys.

Fazer o levantamento histórico de determinado conceito é sempre um exercício profícuo, no sentido em que o percurso histórico e os principais acontecimentos trazem-nos, por vezes, explicações sobre a forma como se percebe o mesmo. É o caso da Dieta Mediterrânica. Se analisarmos a partir da atribuição da sua designação por Ancel Keys, verificamos que durante mais de 40 anos as publicações sobre o seu efeito na saúde dominaram a história da Dieta Mediterrânica. Apenas em meados da década de 90 começam a surgir as primeiras publicações sobre áreas diferentes da da saúde, nomeadamente ao nível da sustentabilidade e cultura, e a partir de 2000, inserem-se na discussão os estilos de vida.

A distinção concedida pela UNESCO foi provavelmente o acontecimento de viragem na história da Dieta Mediterrânica desde a atribuição da sua designação por Ancel Keys. Este acontecimento veio despertar o interesse de diferentes agentes da sociedade, verificando-se um maior conhecimento e exploração do conceito desde essa altura.

Contudo, continua a ser mais fácil mensurar efeitos na saúde, o que possivelmente justifica a existência de maior quantidade de evidência científica nesta área. Certamente, à medida que se verificar uma maior utilização de indicadores de mais difícil mensuração, por exemplo, no caso da sustentabilidade, que tem marcado a atualidade, certamente poder-se-á chegar a um equilíbrio ao nível de publicações científicas de diferentes áreas relacionadas com a Dieta Mediterrânica.

De realçar que se verifica alguma inconsistência ao nível da aplicação de conceitos na literatura, uma vez que comumente se identifica a atribuição da designação “Dieta Mediterrânica” quando se pretende apenas reportar à sua componente alimentar, ou seja, “Padrão Alimentar Mediterrânico”.

- Em Portugal são vários os acontecimentos que podem ser identificados no âmbito da história da Dieta Mediterrânica.

Sem identificar os diversos estudos de investigação científica efetuados em Portugal e que em muito contribuíram para o conhecimento geral sobre o tema, será de realçar que os maiores acontecimentos ocorreram após a inclusão de Portugal na candidatura à distinção da UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, que veio a ser aprovada em 2013 (108). Este foi certamente o ponto de viragem no nosso país para um período de maior discussão sobre o assunto e promoção junto da população em geral e dos profissionais da área da saúde e do setor agroalimentar. Num espaço de tempo de pouco mais de 5 anos foram vários os marcos a assinalar: criação do Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica em 2014 (109); adaptação da Roda dos Alimentos, aos princípios da Dieta Mediterrânica, em 2016, surgindo, assim, a Roda da Alimentação Mediterrânica (110); divulgação, em 2017, dos resultados relativos ao Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, que demonstram que apenas 18,2% da população portuguesa apresenta uma adesão elevada ao padrão alimentar mediterrânico (105); desenvolvimento, em 2018, de um Plano de Atividades de Salvaguarda da Dieta Mediterrânica para a zona do Algarve para 2018-2021 (97); e, no mesmo ano, a criação de um Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica (95); e em 2019, a criação do Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica (96).

Todos estes acontecimentos, com o envolvimento de agentes muito distintos, em tão pouco tempo poderia ser um sinal de grande avanço nesta área no nosso país, contudo, surgiria a dúvida se os envolvidos nestas matérias, estariam suficientemente orientados para a participação numa discussão aprofundada sobre Dieta Mediterrânica, conhecendo a sua história, prévia à candidatura à UNESCO e, se sobretudo teriam a motivação para aquilo que representa o conceito de Dieta Mediterrânica. Estas são, assim, algumas das dúvidas que suportaram o desenvolvimento dos trabalhos de terreno desta Tese.

- As percepções sobre o conceito de Dieta Mediterrânica por parte de especialistas do Algarve aproximam-se daquilo que é apresentado pela definição da UNESCO.

O primeiro estudo de terreno efetuado nesta Tese correspondeu à aplicação de um conjunto de entrevistas semiestruturadas, na zona do Algarve, a profissionais com reconhecido saber e experiência na área. A seleção das personalidades teve por base aquelas que estivessem envolvidas na produção de conhecimentos sobre o conceito por via do ensino e investigação, e aquelas que utilizam frequentemente este conceito e que se agruparam nas seguintes áreas: poder local, turismo, hotelaria, saúde, cultura, agricultura. A decisão de se efetuar estas entrevistas a profissionais da zona do Algarve teve por base o facto de ser nesta região que se insere a comunidade representativa da inscrição na UNESCO da Dieta Mediterrânica em Portugal e por constituir um estudo mais localizado que nos permitisse tirar várias conclusões, as quais pudessem depois ser utilizadas para a construção de um estudo mais alargado, a ser aplicado a profissionais de outras zonas do país, por via da utilização da metodologia Delphi.

Com base na consulta da literatura sobre as definições de Dieta Mediterrânica, como por exemplo, as apontadas por Ancel Keys (111) e pela UNESCO (78), e pelo feedback dos entrevistados sobre as percepções que tinham sobre o conceito, foi possível construir um mapa conceptual da definição da Dieta Mediterrânica. Neste, identificaram-se quatro eixos – Alimentação, Convivialidade, Produção Alimentar e Estilo de vida – representando um modelo de base cultural, com impacto em áreas como o ambiente, a economia, a saúde e o turismo. Os entrevistados revelaram percepções sobre o conceito de Dieta Mediterrânica aproximadas ao conceito da UNESCO, associadas sobretudo a uma vertente de estilo de vida, enquadrado na tradição alimentar mediterrânica. Contudo, da análise das percepções dos entrevistados verificou-se que não existe uma ideia unificada sobre o que representa o conceito de Dieta Mediterrânica, o que é comum ao encontrado na literatura, tendo, por isso, constituído um dos objetos de estudo desta Tese.

O resultado deste primeiro estudo deu origem a um artigo que efetuou uma análise extensiva do conceito de Dieta Mediterrânica, explorando todas as suas componentes envolvidas. Tratou-se de um mapeamento complexo que realçou a abrangência do conceito, colocando de parte uma abordagem redutora, exclusivamente ligada à alimentação e saúde. Dado o interesse deste mapa de conceitos como potencial ferramenta de apresentação e promoção do conceito da Dieta Mediterrânica, serviu de base para um trabalho posterior que veio sedimentar o modelo.

- As percepções sobre a evolução do conceito de Dieta Mediterrânica por parte de especialistas do Algarve parecem apresentar alguma confusão conceptual.

De uma forma geral, praticamente todos os entrevistados indicaram entender que o conceito de Dieta Mediterrânica evoluiu, destacando a distinção como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, como um dos principais marcos desse processo, referindo ainda que consideravam que o conceito não era estático, visto representar um modelo cultural. Todavia, foi também apontado por um dos entrevistados que a ideia de que o conceito poderia evoluir poderia ser errada, sendo que o que evoluiria seria a sociedade, adaptando-se o conceito a essas alterações. Atendendo a que uma evolução do conceito poderia querer

corresponder a algo em mutação ao longo dos tempos, afastando-se da base percecionada por Ancel Keys, parece-nos mais robusta a afirmação de que a evolução deve ser atribuída à sociedade e à forma como encaramos o conceito e o implementamos ao longo dos tempos. A evolução da sociedade induz a inclusão de novos alimentos, novas técnicas, novas tecnologias e novos estilos de vida. A própria distinção da UNESCO terá vindo reconhecer que um conceito ancestral terá que ser protegido no seio de uma sociedade evoluída e que o fragiliza se o mesmo não for bem definido, promovido e salvaguardado. Contudo, pelo facto de o conceito aparecer definido pela UNESCO de forma bastante extensiva, pode ter dado a entender que o conceito mudou ao longo dos anos. O desafio maior será, pois, garantir que esta evolução não desvirtue os princípios originais da Dieta Mediterrânica, sendo, assim, importante promover a transmissão de memórias, de saberes, de cheiros e de sabores entre gerações, integrando estes conhecimentos ancestrais na contemporaneidade.

- As áreas identificadas por parte de especialistas do Algarve como sendo aquelas em que se verifica mais uso indevido do conceito de Dieta Mediterrânica foram a alimentação, a gastronomia, a indústria alimentar e a publicidade a alimentos, motivados sobretudo pela utilização comercial do conceito.

Tendo em consideração o crescimento acelerado da comunicação em redor da Dieta Mediterrânica desde a distinção atribuída pela UNESCO e o aumento da sua visibilidade e importância por parte da população, um dos temas em análise nesta Tese seriam os potenciais usos indevidos do conceito da Dieta Mediterrânica. Com este levantamento efetuado poderia ser mais fácil contribuir para a sua prevenção, limitação ou eliminação através de medidas direcionadas para o efeito. Nesta conformidade, avaliaram-se as perceções dos profissionais sobre esta matéria. Verificou-se, em primeira instância, que não era um assunto sobre o qual tivessem refletido muito no âmbito das discussões sobre Dieta Mediterrânica. Contudo, foi transversal a identificação de áreas como a alimentação, a gastronomia, a indústria alimentar e a publicidade a alimentos, motivados sobretudo pela utilização comercial do conceito, como as principais onde se verificaria uma utilização mais imprópria ou desvirtuada do conceito de Dieta Mediterrânica. Esta identificação reside sobretudo nas áreas envolvidas com a componente alimentar do conceito, o que se percebe, visto ser a área mais explorada e reconhecida. Por ser um problema dirigido apenas a uma área, poderá revelar-se mais fácil atuar sobre a mesma, mas será igualmente importante acompanhar as restantes áreas emergentes que atualmente ganham terreno e que podem facilmente veicular mensagens erradas caso não se faça um acompanhamento devido.

- A educação foi identificada pelos especialistas do Algarve como uma das áreas de maior destaque como potencial de exploração no âmbito da Dieta Mediterrânica.

Uma das questões colocadas nas entrevistas semiestruturadas era qual seria a vertente que entendiam que deveria ser melhor explorada no âmbito da utilização do conceito da Dieta Mediterrânica. A área da educação foi apontada por vários entrevistados, sobretudo numa lógica de lhe reconhecerem valor como uma via adequada para uma melhor promoção e

salvaguarda da Dieta Mediterrânica, tendo este contexto sido apontado tanto para crianças como para profissionais da área da saúde como público-alvo. De facto, em muitas situações o setor da educação é sempre apontado como uma via para resolver diversos problemas. Será, contudo, importante avaliar estas medidas com cautela, pois a escola por si só não consegue ser a solução ideal. No que concerne à Dieta Mediterrânica, caso não exista um prolongamento em família daquilo que representa a Dieta Mediterrânica não conseguimos obter sucesso num conjunto de vertentes, como o cozinhar, a convivialidade, a seleção cuidada dos alimentos para consumo, a frugalidade, entre muitos outros que ao não se praticarem em casa, não se conseguiria que o investimento em Dieta Mediterrânica nas escolas seja bem-sucedido. Além disso, a intervenção nas escolas deverá ser feita de forma consistente e alargada, envolvendo toda a comunidade educativa e a família, para que se obtenha algum resultado que perdure no tempo. A título de exemplo, em 2016, Dernini publicou um modelo educacional esquemático sobre Dieta Mediterrânica, onde identificava como principais medidas de intervenção: o reforço da presença do conceito de Dieta Mediterrânica nos currículos escolares; o desenvolvimento de sessões de culinária mediterrânica como complemento a este ensino; provas gastronómicas; criação de hortas pedagógicas nas escolas; e planeamento do cabaz alimentar, envolvendo famílias e comunidade onde as crianças se inserem (112).

A adjuvar esta linha de ação, será igualmente importante que os profissionais de saúde ou do setor agroalimentar dominem o conceito de Dieta Mediterrânica de forma a poderem orientar os seus clientes, produtos, serviços ou iniciativas neste eixo. Roberto Burdese, do movimento Slow Food em Itália, escreveu em 2012 que a Dieta Mediterrânica não é apenas um conjunto de alimentos associado a um espaço geográfico bem definido. É também um importante instrumento de educação para um consumo mais consciente (113).

- Um modelo conceptual da definição de Dieta Mediterrânica poderá ser útil para a construção de uma ferramenta pedagógica no âmbito da promoção e salvaguarda da Dieta Mediterrânica.

O desenvolvimento de um estudo Delphi pressupõe o fomento de discussão para se obter informação sobre tendências, com vista a um período temporal definido. As informações obtidas nas entrevistas semiestruturadas permitiram um pensamento mais estruturado sobre como poderíamos implementar o estudo Delphi, nomeadamente a nível das dimensões do estudo e das suas componentes. Desta forma, um dos objetivos seria verificar qual a aceitação do mapa de conceitos da definição de Dieta Mediterrânica junto do painel identificado e quais os contributos que lhe poderiam dar tendo em conta o seu conhecimento na área da Dieta Mediterrânica. Os elementos convidados a incluir o painel Delphi representaram um universo mais abrangente que o utilizado no estudo das entrevistas e eram provenientes de entidades envolvidas nos grupos associados à discussão da Dieta Mediterrânica, procurando-se um equilíbrio entre a sua proveniência dos setores académico, público e privado. Neste contexto, foi questionado na ronda de autoconhecimento o que cada elemento considerava sobre o modelo proposto para a Dieta Mediterrânica, modelo este, baseado no mapa de conceitos elaborado aquando da aplicação das entrevistas semiestruturadas e sobre o qual, face aos novos argumentos encontrados pelos membros do painel Delphi, se desenhou um modelo de

Dieta Mediterrânica mais completo. Atendendo à elevada percentagem de consenso sobre a utilização do modelo em 2028 como mapa de conceitos da definição da Dieta Mediterrânica poder-se-á considerar que estamos perante algo útil para a construção de uma ferramenta pedagógica no âmbito da promoção e salvaguarda da Dieta Mediterrânica. De facto, os modelos gráficos, como também são exemplos a pirâmide da Dieta Mediterrânica ou a Roda da Alimentação Mediterrânica, funcionam sempre muito bem enquanto ferramenta de ensino, pois permitem uma interpretação fácil e abrangente da informação que veiculam. Considera-se, assim, que este modelo proposto, que poderá ser inovador nesta área, possa trazer um contributo bastante positivo no âmbito da Dieta Mediterrânica.

- As tendências de utilização da Dieta Mediterrânica para 2028 assentam em seis principais áreas: ambiente, cultura, educação, indústria alimentar/distribuição, saúde e turismo.

Os elementos do painel Delphi elencaram seis principais áreas como foco da utilização da Dieta Mediterrânica no futuro, algumas delas, totalmente em consonância com a agenda nacional atual, como sejam o turismo e o ambiente.

A perceção da Dieta Mediterrânica associada à cultura e a outros contextos de difícil mensuração traz novas oportunidades mas também algumas dificuldades a quem quer utilizar pedagogicamente o conceito. A ligação do conceito à saúde permitia uma mais fácil transmissão do mesmo, contudo, representava apenas uma pequena parte da equação. Neste sentido, será expectável que várias áreas do saber se interliguem e criem sinergias neste contexto de passagem da mensagem à população, nomeadamente às crianças, visto ser uma das formas mais apontadas para a necessária promoção e preservação da Dieta Mediterrânica.

Nesta Tese, a investigação remeteu-se sobretudo para perceções por parte dos profissionais de diferentes setores sobre vertentes distintas do conceito de Dieta Mediterrânica. Sendo um exercício de exploração de perceções, estas poderiam ser diferentes caso os profissionais envolvidos fossem diferentes. Contudo, acreditamos ter incluído neste trabalho os principais atores no campo da Dieta Mediterrânica em Portugal, o que nos permitiu ter uma noção do estado da reflexão sobre o assunto em contexto nacional. Assim, uma das principais análises a fazer será a de que é ainda importante promover mais reflexão sobre Dieta Mediterrânica em Portugal. A velocidade a que os acontecimentos, neste âmbito, se verificaram no nosso país, podem ter potenciado uma incapacidade dos próprios profissionais acompanharem o assunto com elevada profundidade, o que pode gerar uma visão mais acrítica sobre a Dieta Mediterrânica. De facto, a mudança de um modelo biomédico para um modelo sociológico obriga a uma discussão alargada e consciente das dificuldades que esta mudança de paradigma acarreta. Por outro lado, parece haver uma visão mais utilitarista do modelo de Dieta Mediterrânica e menos reflexiva, sobre temáticas de fundo que merecerão uma discussão alargada, como sejam, a própria viabilidade de implementação do modelo de proteção promovido pela UNESCO nos dias de hoje (menos tempo para tarefas demoradas, famílias mais reduzidas, globalização no fornecimento de alimentos, preocupações acrescidas com as questões ambientais, entre muitos outros aspetos da contemporaneidade).

A distinção da UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade veio consolidar a Dieta Mediterrânica como modelo cultural e dinâmico que deve ser preservado no contexto de uma sociedade que evolui ao longo dos tempos, de forma a garantir a salvaguarda das premissas básicas do conceito para que este não se desvirtue no decorrer da evolução da sociedade. E isto por si só é um desafio imenso para o qual os profissionais dos diversos setores devem estar atentos e preparados.

CONCLUSÕES E IMPACTO SOCIAL DA TESE



CONCLUSÕES E IMPACTO SOCIAL DA TESE

Desde a década de 50/60 do século passado têm-se multiplicado os estudos sobre a Dieta Mediterrânica, aumentando, dessa forma, o conhecimento sobre a mesma, sobretudo no âmbito do seu impacto na saúde, sendo, por isso, considerado um dos padrões alimentares mais saudáveis.

A distinção da UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade trouxe a cada país que recebeu a distinção a necessidade de promoverem, salvaguardarem, mapearem e discutirem o conceito da Dieta Mediterrânica.

Com esta Tese pretende-se contribuir para o alargamento da discussão sobre Dieta Mediterrânica, através da clarificação do seu conceito e aplicabilidade, em especial sob o ponto de vista dos diversos intervenientes na área, enquanto produtores ou utilizadores do conceito. A obtenção de um elevado nível de concordância para a utilização futura de um modelo conceptual sobre a definição de Dieta Mediterrânica facilitará a criação de ferramentas que poderão contribuir para essa mesma maior aplicabilidade.

A projeção das tendências sobre a utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, nomeadamente nas áreas do Ambiente, da Cultura, da Educação, da Indústria alimentar/Distribuição, da Saúde e do Turismo, permite identificar oportunidades de implementação do conceito da Dieta Mediterrânica, ajustadas às necessidades do consumidor final.

A coexistência de áreas muito distintas num mesmo modelo conceptual poderá potenciar a utilização indevida do conceito. Desta forma, será importante promover a sensibilização para uma utilização mais consciente do conceito da Dieta Mediterrânica por parte dos intervenientes da cadeia alimentar.

Esta Tese pretende, também, ser um documento de auxílio, para os organismos e grupos competentes que trabalham e se dedicam ao estudo e preservação da Dieta Mediterrânica, podendo reverter algumas das preocupações observadas, para os posteriores Planos de Salvaguarda da Dieta Mediterrânica, a produzir, nomeadamente para todo o território nacional.

Este trabalho poderá, ainda, contribuir para o reconhecimento da Dieta Mediterrânica enquanto conceito passível de utilização e adaptação a diferentes realidades, indo de encontro e sendo uma potencial solução para muitos dos objetivos de desenvolvimento sustentável do mundo promovidos pela Organização das Nações Unidas.

No âmbito dos trabalhos desenvolvidos nesta Tese e tendo em conta as projeções feitas para o futuro, é igualmente relevante salientar a oportunidade que os nutricionistas poderão ter nestas matérias, podendo potenciar novas áreas de trabalho e um maior reconhecimento enquanto profissional de excelência, conhecedor destas matérias. Certamente as instituições de ensino superior deverão estar também atentas a este processo, capacitando convenientemente os futuros nutricionistas nos conhecimentos de base que deverão ter para se tornarem profissionais diferenciados em áreas abrangidas pela Dieta Mediterrânica.

A principal limitação deste trabalho prende-se com a recolha da informação que é delimitada no número e no espaço geográfico. Sendo a Dieta Mediterrânica um padrão que se observa em outras regiões do país para além do Algarve, é certa a necessidade de se promover uma maior abrangência do debate sobre estas matérias, no futuro.

Em última instância, será de referir que se procurou publicar, sempre que possível, os artigos resultantes dos trabalhos desta Tese em revistas científicas de acesso livre, por se entender que o acesso à ciência deve ser facilitado e equitativo, para que a comunidade científica e não científica possam ter acesso a informação de qualidade em igualdade de circunstâncias.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Keys A. Coronary heart disease in seven countries. Summary. *Circulation*. 1970;41(4 Suppl):I186-95.
2. Trichopoulou A, Lagiou P. Healthy traditional Mediterranean diet: an expression of culture, history, and lifestyle. *Nutrition Reviews*. 1997;55(11 Pt 1):383-9.
3. Keys A. Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease. Cambridge: Harvard University Press; 1980.
4. Moro E. The Mediterranean Diet from Ancel Keys to the UNESCO Cultural Heritage. A Pattern of Sustainable Development between Myth and Reality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2016;223(Supplement C):655-61.
5. Carmena R. Nota Biográfica del Dr. Ancel Keys. In: Mediterranean Diet Foundation y Ministerio de Agricultura PyA, editor. Comer bien, sentirse bien La receta Mediterránea. Barcelona. 2006.
6. Falcato J, Graça P. A Evolução Etimológica e Cultural do Termo “Dieta”. *Revista Nutricias*. 2015;24:12-5.
7. Graça P. Dieta Mediterrânica: uma realidade multifacetada. In: Algarve Ud, editor. Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade. 2015. p. 19-27.
8. Carvalho AF. Domesticação e difusão: as origens da Dieta Mediterrânica. In: Algarve Ud, editor. Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade. 2015. p. 113-33.
9. Berry EM, Arnoni Y, Aviram M. The Middle Eastern and biblical origins of the Mediterranean diet. *Public Health Nutrition*. 2011;14(12a):2288-95.
10. Graça P. Dieta Mediterrânica: um desafio para a cooperação entre a cultura e a saúde nos próximos anos. In: Algarve Ud, editor. A Dieta Mediterrânica em Portugal: Cultura, Alimentação e Saúde. Faro. 2014 p. 332-5.
11. Moreno I. Culturas Mediterrânicas e sistemas alimentares: continuidades, imaginários e novos desafios. In: Algarve Ud, editor. Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade. 2015. p. 51-79.
12. Keys A, Keys M. How to eat well and stay well. The Mediterranean way. New York, USA: Doubleday Publishing; 1975.
13. Trichopoulou A, Bamia C, Trichopoulos D. Mediterranean diet and survival among patients with coronary heart disease in Greece. *Archives of Internal Medicine*. 2005;165(8):929-35.
14. Trichopoulou A, Bamia C, Trichopoulos D. Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. *BMJ (Clinical research ed)*. 2009;338:b2337.
15. Zazpe I, Bes-Rastrollo M, Ruiz-Canela M, Sanchez-Villegas A, Serrano-Martinez M, Martinez-Gonzalez MA. A brief assessment of eating habits and weight gain in a Mediterranean cohort. *The British Journal of Nutrition*. 2011;105(5):765-75.
16. Gotsis E, Anagnostis P, Mariolis A, Vlachou A, Katsiki N, Karagiannis A. Health benefits of the Mediterranean Diet: an update of research over the last 5 years. *Angiology*. 2015;66(4):304-18.
17. Garcia-Fernandez E, Rico-Cabanas L, Rosgaard N, Estruch R, Bach-Faig A. Mediterranean diet and cardiometabolic disease: a review. *Nutrients*. 2014;6(9):3474-500.
18. Martinez-Gonzalez MA, de la Fuente-Arrillaga C, Nunez-Cordoba JM, Basterra-Gortari FJ, Beunza JJ, Vazquez Z, et al. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing diabetes: prospective cohort study. *BMJ (Clinical research ed)*. 2008;336(7657):1348-51.
19. Koloverou E, Esposito K, Giugliano D, Panagiotakos D. The effect of Mediterranean diet on the development of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of 10 prospective studies and 136,846 participants. *Metabolism: Clinical and Experimental*. 2014;63(7):903-11.

20. Kastorini CM, Milionis HJ, Esposito K, Giugliano D, Goudevenos JA, Panagiotakos DB. The effect of Mediterranean diet on metabolic syndrome and its components: a meta-analysis of 50 studies and 534,906 individuals. *Journal of the American College of Cardiology*. 2011;57(11):1299-313.
21. Kesse-Guyot E, Ahluwalia N, Lassale C, Hercberg S, Fezeu L, Lairon D. Adherence to Mediterranean diet reduces the risk of metabolic syndrome: a 6-year prospective study. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases : NMCD*. 2013;23(7):677-83.
22. Babio N, Bullo M, Salas-Salvado J. Mediterranean diet and metabolic syndrome: the evidence. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9a):1607-17.
23. Esposito K, Ciotola M, Giugliano D. Mediterranean diet and the metabolic syndrome. *Molecular nutrition & Food Research*. 2007;51(10):1268-74.
24. Verberne L, Bach-Faig A, Buckland G, Serra-Majem L. Association between the Mediterranean diet and cancer risk: a review of observational studies. *Nutrition and Cancer*. 2010;62(7):860-70.
25. Tyrovolas S, Panagiotakos DB. The role of Mediterranean type of diet on the development of cancer and cardiovascular disease, in the elderly: a systematic review. *Maturitas*. 2010;65(2):122-30.
26. Ginter E, Simko V. Recent data on Mediterranean diet, cardiovascular disease, cancer, diabetes and life expectancy. *Bratislavske Lekarske Listy*. 2015;116(6):346-8.
27. Huhn S, Kharabian Masouleh S, Stumvoll M, Villringer A, Witte AV. Components of a Mediterranean diet and their impact on cognitive functions in aging. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 2015;7:132.
28. Schulz JB, Deuschl G. [Influence of lifestyle on neurodegenerative diseases]. *Der Nervenarzt*. 2015;86(8):954-9.
29. Solfrizzi V, Panza F, Frisardi V, Seripa D, Logroscino G, Imbimbo BP, et al. Diet and Alzheimer's disease risk factors or prevention: the current evidence. *Expert Review of Neurotherapeutics*. 2011;11(5):677-708.
30. Bellisle F. Infrequently asked questions about the Mediterranean diet. *Public health nutrition*. 2009;12(9a):1644-7.
31. Radd-Vagenas S, Kouris-Blazos A, Singh MF, Flood VM. Evolution of Mediterranean diets and cuisine: concepts and definitions. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*. 2017;26(5):749-63.
32. Naska A, Oikonomou E, Trichopoulou A, Psaltopoulou T, Trichopoulos D. Siesta in healthy adults and coronary mortality in the general population. *Archives of Internal Medicine*. 2007;167(3):296-301.
33. Nestle M. Mediterranean diets: historical and research overview. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1995;61(6 Suppl):1313s-20s.
34. Vik FN, Bjornara HB, Overby NC, Lien N, Androutsos O, Maes L, et al. Associations between eating meals, watching TV while eating meals and weight status among children, ages 10-12 years in eight European countries: the ENERGY cross-sectional study. *The international journal of behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013;10:58.
35. Moreira P, Santos S, Padrao P, Cordeiro T, Bessa M, Valente H, et al. Food patterns according to sociodemographics, physical activity, sleeping and obesity in Portuguese children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2010;7(3):1121-38.
36. Bonaccio M, Iacoviello L, de Gaetano G, Moli-Sani I. The Mediterranean diet: the reasons for a success. *Thrombosis research*. 2012;129(3):401-4.
37. Reguant-Aleix J, Arbore MR, Bach-Faig A, Serra-Majem L. Mediterranean heritage: an intangible cultural heritage. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9a):1591-4.
38. Mackenbach JP. The Mediterranean diet story illustrates that "why" questions are as important as "how" questions in disease explanation. *Journal of Clinical Epidemiology*. 2007;60(2):105-9.

39. Altomare R, Cacciabaudo F, Damiano G, Palumbo VD, Gioviale MC, Bellavia M, et al. The mediterranean diet: a history of health. *Iranian Journal of Public Health*. 2013;42(5):449-57.
40. CIHEAM-Bari/FAO. Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme. Expo Milan, Rome; 2015.
41. Willett W, Rockstrom J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* (London, England). 2019;393(10170):447-92.
42. Dernini S, Meybeck A, Burlingame B, Gitz V, Lacirignola C, Debs P, et al. Developing a methodological approach for assessing the sustainability of diets: The Mediterranean diet as a case study. *New Medit*. 2013;12(3):28-36.
43. Willett WC, Sacks F, Trichopoulos A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *The American journal of Clinical Nutrition*. 1995;61(6 Suppl):1402s-6s.
44. Kromhout D, Keys A, Aravanis C, Buzina R, Fidanza F, Giampaoli S, et al. Food consumption patterns in the 1960s in seven countries. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1989;49(5):889-94.
45. Dernini S, Berry EM, Bach-Faig A, Belahsen R, Donini LM, Lairon D, et al. A dietary model constructed by scientists. In: CIHEAM, editor. *MediTERRA, The Mediterranean diet for sustainable regional development*. Paris: Presses de Sciences Po; 2012. p. 500.
46. Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulos A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*. 2011;14(12a):2274-84.
47. Bernardes JP, Oliveira LF. Em torno da trilogia alimentar mediterrânica. In: Algarve Ud, editor. *Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade*. 2015. p. 135-51.
48. Barros V, Carrageta M, Graça P, Queiroz J, Sarmento M. *Dieta Mediterrânica - Um património civilizacional partilhado*. Tavira: Câmara Municipal de Tavira; 2013.
49. Serra-Majem L, Ortiz-Andrellucchi A. [The Mediterranean diet as an example of food and nutrition sustainability: a multidisciplinary approach]. *Nutricion hospitalaria*. 2018;35(Spec No4):96-101.
50. Saúde D-Gd. *Roda dos Alimentos Mediterrânica 2016* [Available from: http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1485170312CartazA313_med.pdf].
51. Barbosa C, Real H. Roda da Alimentação Mediterrânica e Pirâmide da Dieta Mediterrânica: Comparação entre os dois guias alimentares. *Acta Portuguesa de Nutrição*. 2017;11:6-14.
52. Newby PK, Tucker KL. Empirically derived eating patterns using factor or cluster analysis: a review. *Nutrition reviews*. 2004;62(5):177-203.
53. Wirfalt E, Drake I, Wallstrom P. What do review papers conclude about food and dietary patterns? *Food & Nutrition Research*. 2013;57.
54. McNaughton SA, Ball K, Crawford D, Mishra GD. An index of diet and eating patterns is a valid measure of diet quality in an Australian population. *The Journal of Nutrition*. 2008;138(1):86-93.
55. Bach A, Serra-Majem L, Carrasco JL, Roman B, Ngo J, Bertomeu I, et al. The use of indexes evaluating the adherence to the Mediterranean diet in epidemiological studies: a review. *Public Health Nutrition*. 2006;9(1a):132-46.
56. Assi N, Moskal A, Slimani N, Viallon V, Chajes V, Freisling H, et al. A treelet transform analysis to relate nutrient patterns to the risk of hormonal receptor-defined breast cancer in

- the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Public Health Nutrition*. 2016;19(2):242-54.
57. Trichopoulou A, Kouris-Blazos A, Wahlqvist ML, Gnardellis C, Lagiou P, Polychronopoulos E, et al. Diet and overall survival in elderly people. *BMJ (Clinical research ed)*. 1995;311(7018):1457-60.
58. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *The New England Journal of Medicine*. 2003;348(26):2599-608.
59. Afonso L, Moreira T, Oliveira A. Índices de adesão ao padrão alimentar mediterrânico – a base metodológica para estudar a sua relação com a saúde. *Revista Factores de Risco*. 2014;31:48-55.
60. Hernandez-Ruiz A, Garcia-Villanova B, Guerra Hernandez EJ, Amiano P, Azpiri M, Molina-Montes E. Description of indexes based on the adherence to the Mediterranean Dietary pattern: a review. *Nutricion Hospitalaria*. 2015;32(5):1872-84.
61. Kanauchi M, Kanauchi K. Development of a Mediterranean diet score adapted to Japan and its relation to obesity risk. *Food & Nutrition Research*. 2016;60:32172.
62. Echeverria G, Urquiaga I, Concha MJ, Dussallant C, Villarroel L, Velasco N, et al. [Validation of self-applicable questionnaire for a Mediterranean dietary index in Chile]. *Revista Medica de Chile*. 2016;144(12):1531-43.
63. Sofi F, Dinu M, Pagliai G, Marcucci R, Casini A. Validation of a literature-based adherence score to Mediterranean diet: the MEDI-LITE score. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2017;68(6):757-62.
64. Hebestreit K, Yahiaoui-Doktor M, Engel C, Vetter W, Siniatchkin M, Erickson N, et al. Validation of the German version of the Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS) questionnaire. *BMC Cancer*. 2017;17(1):341.
65. Cuadrado E, Gutierrez-Domingo T, Castillo-Mayen R, Luque B, Arenas A, Taberneroa C. The Self-Efficacy Scale for Adherence to the Mediterranean Diet (SESAMeD): A scale construction and validation. *Appetite*. 2018;120:6-15.
66. Gnagnarella P, Draga D, Misotti AM, Sieri S, Spaggiari L, Cassano E, et al. Validation of a short questionnaire to record adherence to the Mediterranean diet: An Italian experience. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases : NMCD*. 2018;28(11):1140-7.
67. Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, Garcia A, Perez-Rodrigo C, et al. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*. 2004;7(7):931-5.
68. UNESCO. Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage. Paris: UNESCO; 2003.
69. UNESCO. What is Intangible Cultural Heritage? [Available from: <https://ich.unesco.org/en/what-is-intangible-heritage-00003>].
70. Dernini S. Transmitting Mediterranean food culture through art: a creative interdisciplinary approach. *Public health nutrition*. 2006;9(8A):1141-3.
71. Dernini S. Towards the advancement of the Mediterranean food cultures. *Public Health Nutrition*. 2006;9(1A):103-4.
72. The 2005 Rome Call for a common action on food in the Mediterranean 2005 [Available from: <http://www.ciiscam.org/files/download/documenti/02-PDF%20final%20Document%20Rome%20Call%202005.pdf>].
73. Medina FX. Mediterranean diet, culture and heritage: challenges for a new conception. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9A):1618-20.
74. Trichopoulou A, Martínez-González MA, Tong TYN, Forouhi NG, Khandelwal S, Prabhakaran D, et al. Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: Views from experts around the world. *BMC Medicine*. 2014;12(1).

75. Martinez-Gonzalez MA, Hershey MS, Zazpe I, Trichopoulou A. Transferability of the Mediterranean Diet to Non-Mediterranean Countries. What Is and What Is Not the Mediterranean Diet. *Nutrients*. 2017;9(11).
76. Bere E, Brug J. Is the term 'Mediterranean diet' a misnomer? *Public Health Nutrition*. 2010;13(12):2127-9.
77. Murphy KJ, Parletta N. Implementing a Mediterranean-Style Diet Outside the Mediterranean Region. *Current Atherosclerosis Reports*. 2018;20(6):28.
78. UNESCO. Mediterranean diet 2013 [Available from: <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/mediterranean-diet-00884>].
79. Queiroz J. A Dieta Mediterrânica e a UNESCO: memória breve de um reconhecimento mundial. In: Algarve Ud, editor. *Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade*. Lisboa. 2014. p. 301.
80. Valagão MM. Identidade alimentar mediterrânica de Portugal e do Algarve. In: Algarve Ud, editor. *Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade*. 2015. p. 155-79.
81. Ruini LF, Ciati R, Pratesi CA, Marino M, Principato L, Vannuzzi E. Working toward Healthy and Sustainable Diets: The "Double Pyramid Model" Developed by the Barilla Center for Food and Nutrition to Raise Awareness about the Environmental and Nutritional Impact of Foods. *Frontiers in Nutrition*. 2015;2:9.
82. Buckland G, Gonzalez CA. The role of olive oil in disease prevention: a focus on the recent epidemiological evidence from cohort studies and dietary intervention trials. *The British Journal of Nutrition*. 2015;113 Suppl 2:S94-101.
83. Martinez-Gonzalez MA, Salas-Salvado J, Estruch R, Corella D, Fito M, Ros E. Benefits of the Mediterranean Diet: Insights From the PREDIMED Study. *Progress in cardiovascular diseases*. 2015;58(1):50-60.
84. Rodriguez-Morato J, Xicota L, Fito M, Farre M, Dierssen M, de la Torre R. Potential role of olive oil phenolic compounds in the prevention of neurodegenerative diseases. *Molecules (Basel, Switzerland)*. 2015;20(3):4655-80.
85. Burnier M, Wuerzner G, Bochud M. Salt, blood pressure and cardiovascular risk: what is the most adequate preventive strategy? A Swiss perspective. *Frontiers in Physiology*. 2015;6:227.
86. Wang M, Moran AE, Liu J, Qi Y, Xie W, Tzong K, et al. A Meta-Analysis of Effect of Dietary Salt Restriction on Blood Pressure in Chinese Adults. *Global Heart*. 2015.
87. Maehre HK, Jensen IJ, Elvevoll EO, Eilertsen KE. omega-3 Fatty Acids and Cardiovascular Diseases: Effects, Mechanisms and Dietary Relevance. *International Journal of Molecular Sciences*. 2015;16(9):22636-61.
88. Zanetti M, Grillo A, Losurdo P, Panizon E, Mearelli F, Cattin L, et al. Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids: Structural and Functional Effects on the Vascular Wall. *BioMed Research International*. 2015;2015:791978.
89. Gil A, Gil F. Fish, a Mediterranean source of n-3 PUFA: benefits do not justify limiting consumption. *The British Journal of Nutrition*. 2015;113 Suppl 2:S58-67.
90. Klatsky AL. Alcohol and cardiovascular diseases: where do we stand today? *Journal of Internal Medicine*. 2015;278(3):238-50.
91. Tang PC, Ng YF, Ho S, Gyda M, Chan SW. Resveratrol and cardiovascular health--promising therapeutic or hopeless illusion? *Pharmacological Research*. 2014;90:88-115.
92. Marcos A, Manonelles P, Palacios N, Warnberg J, Casajus JA, Perez M, et al. Physical activity, hydration and health. *Nutricion Hospitalaria*. 2014;29(6):1224-39.
93. Iglesias Rosado C, Villarino Marin AL, Martinez JA, Cabrerizo L, Gargallo M, Lorenzo H, et al. [Importance of water in the hydration of the Spanish population: FESNAD 2010 document]. *Nutricion Hospitalaria*. 2011;26(1):27-36.

94. Harrison ME, Norris ML, Obeid N, Fu M, Weinstangel H, Sampson M. Systematic review of the effects of family meal frequency on psychosocial outcomes in youth. *Canadian family physician Medecin de famille canadien*. 2015;61(2):e96-106.
95. Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica 2018 [Available from: <http://www.dietamediterranea.net/?q=es/node/755>].
96. Despacho n.º 1939/2019 - Determina a criação do Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica (CDDM), (2019).
97. Dieta Mediterrânica AP, Comunidade Representativa Tavira. Salvaguarda Dieta Mediterrânica - Plano de Atividades 2018-2021, para a região do Algarve. 2018. [Available from: <http://dietamediterranea.net/?q=pt/node/78>].
98. Dernini S, Berry EM. Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern. *Frontiers in nNutrition*. 2015;2:15.
99. IOTF. EU platform on diet, physical activity and health. Briefing paper. London: International Association for the Study of Obesity; 2005.
100. Garcia-Closas R, Berenguer A, Gonzalez CA. Changes in food supply in Mediterranean countries from 1961 to 2001. *Public Health Nutrition*. 2006;9(1):53-60.
101. Vareiro D, Bach-Faig A, Raido Quintana B, Bertomeu I, Buckland G, Vaz de Almeida MD, et al. Availability of Mediterranean and non-Mediterranean foods during the last four decades: comparison of several geographical areas. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9a):1667-75.
102. da Silva R, Bach-Faig A, Raido Quintana B, Buckland G, Vaz de Almeida MD, Serra-Majem L. Worldwide variation of adherence to the Mediterranean diet, in 1961-1965 and 2000-2003. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9a):1676-84.
103. Vilarnau C, Stracker DM, Funtikov A, da Silva R, Estruch R, Bach-Faig A. Worldwide adherence to Mediterranean Diet between 1960 and 2011. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2018; 28. doi: 10.1038/s41430-018-0313-9.
104. Mateus MP. Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico em jovens no Algarve. Porto: Universidade do Porto; 2012.
105. Lopes C TD, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S,, Lobato L MV, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola, P SS, Ramos E. . Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de Resultados. Porto: Universidade do Porto; 2017.
106. Rebelo P. A Terra Portuguesa. Lisboa: Livraria Castro e Silva 1929.
107. Ribeiro O. Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico. 5ª ed. Lisboa: Livraria Sá da Costa; 1987.
108. UNESCO. ITH/13/8.COM/Decisions. 2013.
109. Resolução do Conselho de Ministros n.º 71/2014. Cria o Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica. Diário da República n.º 232/2014, Série I de 2014-12-01.
110. Roda da Alimentação Mediterrânica: Cartaz da Roda da Alimentação Mediterrânica 2016 [Available from: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/06/Cartaz-A3-13_med.pdf].
111. Keys A. Mediterranean diet and public health: personal reflections. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1995;61(6 Suppl):1321s-3s.
112. Dernini S, Berry EM, Serra-Majem L, La Vecchia C, Capone R, Medina FX, et al. Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutrition*. 2017;20(7):1322-30.
113. (CIHEAM) ICfAMAS. Mediterra 2012. The Mediterranean Diet for Sustainable Regional Development. Paris: Presses de Sciences Po; 2012. 500 p.

Dieta Mediterrânea: Conceito, Evolução e Potencial utilização em Portugal

Helena Maria Maia Real

SEDE ADMINISTRATIVA

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
Faculdade de Ciências

