

# 331

DIETA  
MEDITERRÂNICA  
UM DESAFIO  
PARA A COOPERAÇÃO  
ENTRE A CULTURA  
E A SAÚDE  
NOS PRÓXIMOS ANOS

*Pedro Graça*

**ESTILO DE VIDA,  
ALIMENTAÇÃO  
E SAÚDE**

# DIETA MEDITERRÂNICA UM DESAFIO PARA A COOPERAÇÃO ENTRE A CULTURA E A SAÚDE NOS PRÓXIMOS ANOS

Pedro Graça<sup>\*,\*\*</sup>

<sup>\*</sup>Direção Geral da Saúde

<sup>\*\*</sup>Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

A “Dieta Mediterrânica” levada à letra é um modo de viver, próprio das pessoas que vivem perto do mar, no meio das terras. Do grego - *δίαιτα* – “modo de viver” e do latim - *mar medi terraneum* – “o mar no meio das terras”.

332

Para compreender a Dieta Mediterrânica (DM), é pois necessário refletir sobre o facto de durante séculos, Fenícios, Gregos, Romanos, Árabes e todos os outros povos desta região, terem tido um mar interior navegável, capaz de permitir a partilha de saberes, utensílios, genes, plantas e animais. Que influenciaram decisivamente o nosso modo de pensar e maneira de viver. Ao ponto de comunidades separadas entre si por milhares de quilómetros de distância, partilharem um modo de vida semelhante. Este mar interior foi de grande importância na vida das comunidades ribeirinhas, pois permitiu tornar a troca de tecnologia mais fácil. Os mares mediterrânicos foram assim a primeira autoestrada da comunicação. Mas não só. As águas deste mar temperado que entrava terra a dentro, permitiram reduzir a amplitude térmica, o que facilitou a sobrevivência das espécies mediterrânicas, possibilitando o crescimento e aclimação de plantas vindas do oriente como a oliveira e a vinha e, mais tarde, a instalação de toda a gama de frutos e hortícolas, presentes atualmente na horta mediterrânica. A horta mediterrânica só foi possível e ganhou espaço com a entrada da tecnologia árabe de rega. Mas também, porque existindo escassez de água e temperaturas elevadas, era impossível a existência de pastos permanentes para a alimentação de herbívoros de maior porte, como aconteceu no norte e centro da Europa. Assim se compreende o elevado recurso aos vegetais, em detrimento do consumo de produtos alimentares de origem animal. E também o recurso às proteínas do queijo de cabra e ovelha, animais com mobilidade suficiente para procurarem os pastos onde existiam. Esta é uma cultura alimentar que desde muito cedo procurou a produção sustentável de grandes quantidades de alimentos ao longo do ano. Que desde sempre apostou na sua conservação, através da seca, do sal e fumeiro (bacalhau,

polvo, sardinha, chouriça, salpicão, presunto...) e que sabia que a natureza não estava ao lado dela. Não é pois de estranhar a referência constante à recolheção e a quase devoção pelos produtos silvestres. Uma espécie de pronto-socorro, quando os anos agrícolas eram maus. Veja-se a paixão regional por caracóis. O prazer pela apanha de conquilhas à beira-mar. E a presença constante das beldroegas, dos espargos, da salsa, coentros ou dos agriões em sopas, com ovos ou pão. Para não falar dos produtos secos, como os figos, as amêndoas e até as alfarrobas, à mão, quando faltavam outras formas de calorias. Esta forma de comer vegetariano, com aroma a proteína animal, representa um padrão ambientalmente sustentável, frugal, mas capaz de manter a saúde e capacidade de trabalho das populações. E sem perder o paladar e a especificidade local.

Esta necessidade de uma constante adaptação ao que a terra tem para oferecer, a cada momento, e que sobrevive à escassez com um enorme domínio da técnica culinária, apurada ao longo de séculos, e passada entre famílias de geração para geração, produziu uma singular arte culinária. E uma relação profunda com os ciclos da natureza e também com a religião. Para o mediterrânico do neolítico, a satisfação das necessidades alimentares implicava a sua sobrevivência, à qual dedicava a maior parte do seu tempo. Os preciosos conhecimentos obtidos na obtenção do alimento, na sua preparação, conservação e consumo, foram assim registados no seio das comunidades, muitas vezes de forma ritual dada a sua importância para a sobrevivência das gerações vindouras e, não raras as vezes, foram elencados nos grandes registos históricos desta região. Atualmente, a Bíblia, o Corão ou o Talmude, possuem múltiplas entradas relacionadas com a alimentação e indicações, consideradas adequadas, de preparar e consumir alimentos. Porém, o alimento não pode ser visto apenas nesta perspectiva funcionalista. O ser humano está dotado de pensamento concetual, atribuindo um valor simbólico à maioria dos bens materiais que o rodeia e em particular aos alimentos. Sendo o alimento um bem escasso e precioso, dependente de uma natureza que se conhece mal, que é caprichosa e que no mediterrânico é particularmente irregular (a escassez de água é bem exemplo desta situação) o domínio simbólico ganha aqui toda a sua dimensão. Por isso, a alimentação do mundo mediterrânico é toda ela projetada num mundo de símbolos pagãos e religiosos, que se misturam na maior parte dos casos, e onde o agradecimento pela fertilidade é, por exemplo, constante.

Nos últimos anos, a comunidade científica tem procurado encontrar diversos modelos de consumo de nutrientes que permitam ao ser humano viver mais tempo e com maior qualidade de vida. Apesar de muitas incertezas, tem vindo a ser possível definir um conjunto de recomendações

nutricionais relativamente consensuais em algumas áreas. Elas são a base do trabalho dos técnicos de nutrição e de outros profissionais de saúde, a nível individual. A dificuldade de colocar estas recomendações em ação, ou seja, de transformar recomendações nutricionais em recomendações alimentares, prende-se com a dificuldade de transformar conceitos globalmente aceites (as necessidades nutricionais dos seres humanos) em políticas locais concretas que possam dar resposta a objetivos de produção agrícola local, de proteção do ambiente ou de modelos de educação, que podem variar consoante os diferentes modelos de desenvolvimento. A dieta mediterrânica responde, de certa forma, a muitas destas questões. Sendo um padrão alimentar com uma oferta predominantemente de origem vegetal e amiga do ambiente, de proximidade e que integra uma enorme biodiversidade de produtos sazonais, corresponde a algumas das preocupações atuais da produção, transporte e consumo de alimentos.

334

A Dieta Mediterrânica em Portugal caracteriza-se, assim, por um conjunto simplificado de 10 princípios: 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 produtos alimentares de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos; 3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente ou próximos, 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 mais frequente de pescado comparativamente com consumo baixo e menos frequente 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.

Este conjunto de alimentos, técnicas e saberes pode contudo perder-se se não for preservado. É um património frágil e importante para a saúde, mas também, e fundamentalmente, para a identidade regional e cultura. Mas também para a economia e para a diferenciação da região como destino turístico.

A Universidade pode e deve constituir-se como um polo dinamizador deste conhecimento. O conhecimento da composição dos alimentos locais, da sua história, da inventariação dos padrões alimentares das comunidades e a sua integração nas culturas locais é atualmente levada a cabo por diversas instituições da bacia do mediterrâneo. Constitui uma oportunidade única

de ligar instituições científicas congéneres e investigadores com muito por partilhar.

Este é um património cultural construído nos últimos 8500 anos. Mas frágil ao mesmo tempo. Por isso, a UNESCO decidiu preservar esta contribuição para o património imaterial da humanidade, atribuindo-lhe o estatuto de bem frágil, valioso e com necessidade de ser preservado para as gerações futuras. Um desafio tremendo nos próximos anos. E uma grande oportunidade também. Para a sociedade algarvia e não só.