

## TAVIDA

Published on *Dieta mediterrânica* (http://www.dietamediterranica.pt)

Home > Dieta mediterrânica é a melhor do mundo, diz site americano

## Dieta mediterrânica é a melhor do mundo, diz site americano

## Language Undefined



O segredo para o sucesso desta dieta, destacam, é assentar na redução do consumo de carnes vermelhas, de açúcar e gordura saturada, bem como o generoso consumo de vegetais e leguminosas.

É recomendada por médicos e nutricionistas e soma elogios. A dieta mediterrânica foi distinguida como a melhor do mundo, pelo quinto ano consecutivo, pela revista online *US News & World Report* [1]. O segredo para o sucesso, destacam, é assentar na redução do consumo de carnes vermelhas, de açúcar e gordura saturada, bem como o generoso consumo de vegetais e leguminosas ? tudo isto equilibrado com um estilo de vida activo.

Desde 2018 que a dieta mediterrânica é a melhor do mundo para a revista norte-americana, que aponta também os benefícios deste regime para a perda de peso, a diabetes, bem como a saúde do coração e do cérebro. A avaliação é feita por um painel de 40 especialistas em saúde e alimentação, que avaliam sete categorias: a facilidade em seguir a dieta; a eficácia na perda de peso a curto prazo; a eficácia na perda de peso a longo prazo; a qualidade nutricional; a segurança; o potencial de prevenir e atenuar a diabetes; e o potencial de prevenir e atenuar doenças cardíacas.

Ainda que reconheçam que "não há uma dieta mediterrânica", já que todos os povos junto a este mar comem de forma diferente, a US News destaca que todos se guiam "pelos mesmos princípios". A longo prazo, salienta a publicação, este tipo de alimentação sem produtos processados ajudará a evitar doenças crónicas. Por esse motivo, vence também as categorias de "Melhor Dieta Vegetal", "Melhor dieta para a saúde do coração", "Melhor dieta para a diabetes", "Melhor dieta para alimentação saudável" e "Dieta mais fácil de seguir".

O segundo lugar do ranking geral resulta de um empate entre as dietas flexitariana e DASH. A primeira caracteriza-se pela possibilidade de comer e peixe, mas só de vez em quando ? tem sido uma das tendências da alimentação em Portugal, segundo um estudo de 2019. Já a dieta DASH foi criada no final dos anos 1990, nos EUA, a pensar nos doentes hipertensos e destaca-se pelo baixo teor de colesterol, produtos açucarados, gordura total e saturada e rica em hortícolas e lacticínios magros.

## Como funciona a dieta mediterrânica?

Na página dedicada à dieta mediterrânica, a *US News* deixa algumas sugestões sobre como funciona este regime alimentar. Não existe propriamente um manual para como seguir esta dieta, nem receitas ou quantidades para fazer as refeições. Mas a pirâmide alimentar é um bom ponto de partida. Este sistema dá **ênfase ao consumo de frutas, legumes, cereais integrais, leguminosas, frutos secos, azeite, ervas aromáticas e especiarias**.

"Peixe e mariscos pelo menos duas vezes por semana", aconselham. Os lacticínios, como queijo e iogurte, devem ser consumidos com moderação. Já "os doces e as carnes vermelhas devem ser guardados para ocasiões especiais". O vinho tinto também não é esquecido: é sugerido um copo por dia para as mulheres e dois para os homens. "O vinho contém resveratrol, um componente que parece prolongar a vida", acreditam.

E por cá é mesmo preciso adoptar novos hábitos de alimentação. Em Outubro de 2021, a Balança Alimentar Portuguesa 2016-2020 dava conta que os portugueses comem o dobro do recomendado e de forma desequilibrada ? o aporte calórico médio diário por habitante foi de 4075 quilocalorias, isto é, duas vezes acima do valor recomendado para um adulto de peso médio saudável (2000 quilocalorias). Também se comeu quatro vezes mais carne do que seria suposto. Durante a pandemia, aumentou exponencialmente o consumo de ovos, chocolates e cafés.

Fazer a transição para uma alimentação mais saudável ? algo que os médicos apontavam, em conversa com o PÚBLICO, como a melhor prevenção para qualquer doença e que os dados estatísticos confirmam ? deverá ser gradual. A *health coach* Ana Rita Faria sugeria, a propósito do Ano Novo, que se vá mudando a alimentação por etapas: "Por exemplo: comece por substituir uma refeição pouco saudável (um bolo ao pequeno-almoço) por uma opção mais saudável (ovos mexidos, umas panquecas ou papas de aveia, um batido de fruta); depois, experimente adicionar vegetais à refeição principal; de seguida, reduza as porções que põe no prato e por aí adiante."

Fonte: Público

http://www.dietamediterranica.pt/?q=en/not%C3%ADcias-dieta-mediterr%C3%A2nica-estilo-de-vida-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel/dieta-mediterr%C3%A2nica-%C3%A9-melhor-do

] https://health.usnews.com/best-diet/mediterranean-diet	