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

Dieta mediterrânica é a melhor do mundo, diz site americano

Idioma
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

Source URL (modified on 07/01/2022 - 16:28): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/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

Links

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