



Adesão ao Padrão Alimentar Mediterrânico

Maria Palma Mateus

mpmateus@ualg.pt

Universidade do Algarve – Escola Superior de Saúde

26 de setembro de 2023

Padrão Alimentar

Hábitos alimentares tradicionais, receitas e métodos de confecção (culinária mediterrânea)

Fatores climáticos e geográficos

**Identidade
Mediterrânea**

Vida ativa, convivialidade, partilha de refeições, celebrações e tradições

Flora e fauna naturais, pesca produção agrícola e pecuária, disponibilidade alimentar das populações

Padrão Alimentar Mediterrânico



Alimentação Mediterrânea

Forma sustentável e saudável de comer, que reflete as paisagens, o ambiente, a história, a cultura, as atividades económicas ligadas à terra e ao mar, e ao modo de vida dos povos que a partilham.



Alimentação Mediterrânea

(International Conference on Diets of the Mediterranean, 1993)



Consumo abundante de alimentos de origem vegetal

- Produtos hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos



Consumo de produtos pouco processados, de preferência frescos, locais e da época.



Consumo de azeite como principal fonte de gordura

Alimentação Mediterrânica

(International Conference on Diets of the Mediterranean, 1993)



Consumo baixo a moderado de laticínios, de preferência sob a forma de queijo e iogurte



Consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelha



Consumo frequente de pescado



Consumo baixo a moderado de vinho, de preferência às refeições

A **cozinha mediterrânea** é uma **cozinha simples e frugal** que contribui para a manutenção do equilíbrio energético diário.



Na sua base estão as **sopas**, os **cozidos**, os **ensopados**, os **guisados** e as **caldeiradas**, onde se juntam **produtos hortícolas** e **leguminosas** com **pequenas quantidades de carne** e que usa como condimentos a **cebola**, o **alho** e as **ervas aromáticas condimentares** para enriquecer os seus sabores e aromas.

A alimentação de baixo impacto ambiental é consistente com boa saúde:



- diversidade de alimentos;
- equilíbrio entre a ingestão e as necessidades;
- alimentos vegetais, pouco processados, locais,
- carne, pouca, aproveitando todo o animal;
- laticínios ou alternativas ricas em cálcio, em quantidade moderada;
- frutos secos e sementes;
- peixe e mariscos, pouco, de pesca sustentável;
- escasso consumo de alimentos processados ricos em gordura, açúcar e sal;
- azeite (saudável razão $\omega 3:6$);
- água como bebida principal.

Serra-Majem, L. et al. (2020) Updating the Mediterranean Diet Pyramid towards Sustainability: Focus on Environmental Concerns. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 17, 8758; doi:10.3390/ijerph17238758

Adaptado de Garnett T. (2014). What is a sustainable healthy diet? A discussion paper. Food Climate Research Network (FCRN).





Uma maior adesão ao Padrão Alimentar Mediterrâneo (PAM)

está associada a mais longevidade e qualidade de vida ((Koloverou, Esposito, Giugliano, & Panagiotakos, 2014;;Trichopoulou, Bamia, & Trichopoulos, 2009; Serra-Majem, et al., 2004 ;A Trichopoulou, 2003; Antonia Trichopoulou, et al., 1995);

A baixas taxas de morbidade e mortalidade por doença cardiovascular (Martinez-Gonzalez, et al., 2009; A Trichopoulou, 2003; Antonia Trichopoulou, Bamia, & Trichopoulos, 2005; Willett, 2006) e por alguns tipos de cancro (Sofi, Cesari, Abbate, Gensini, & Casini, 2008);

A menos incidência:

de diabetes tipo 2 (Martínez-González, et al., 2008; Panagiotakos, Polystipioti, Papairakleous, & Polychronopoulos, 2007; Willett, 2006);

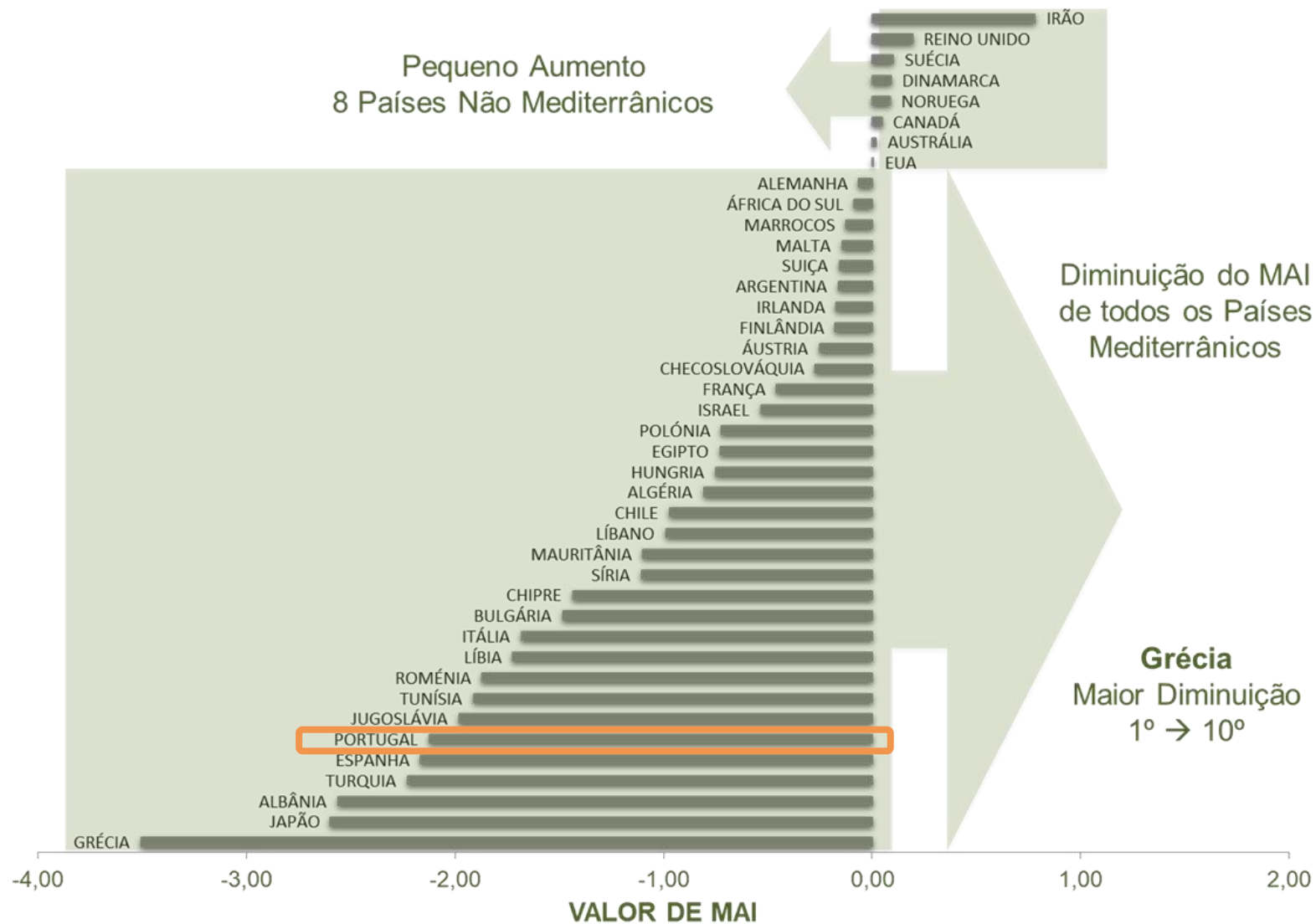
de hipertensão arterial (Panagiotakos, et al., 2007);

de obesidade (Mendez, et al., 2006; Panagiotakos, et al., 2007; Schroder, Marrugat, Vila, Covas, & Elosua, 2004) ;

de doenças neuro-degenerativas (Bonaccio, et al., 2013 e Altomare, et al., 2013);carmas, et al., 2009; Sofi, et al., 2008)

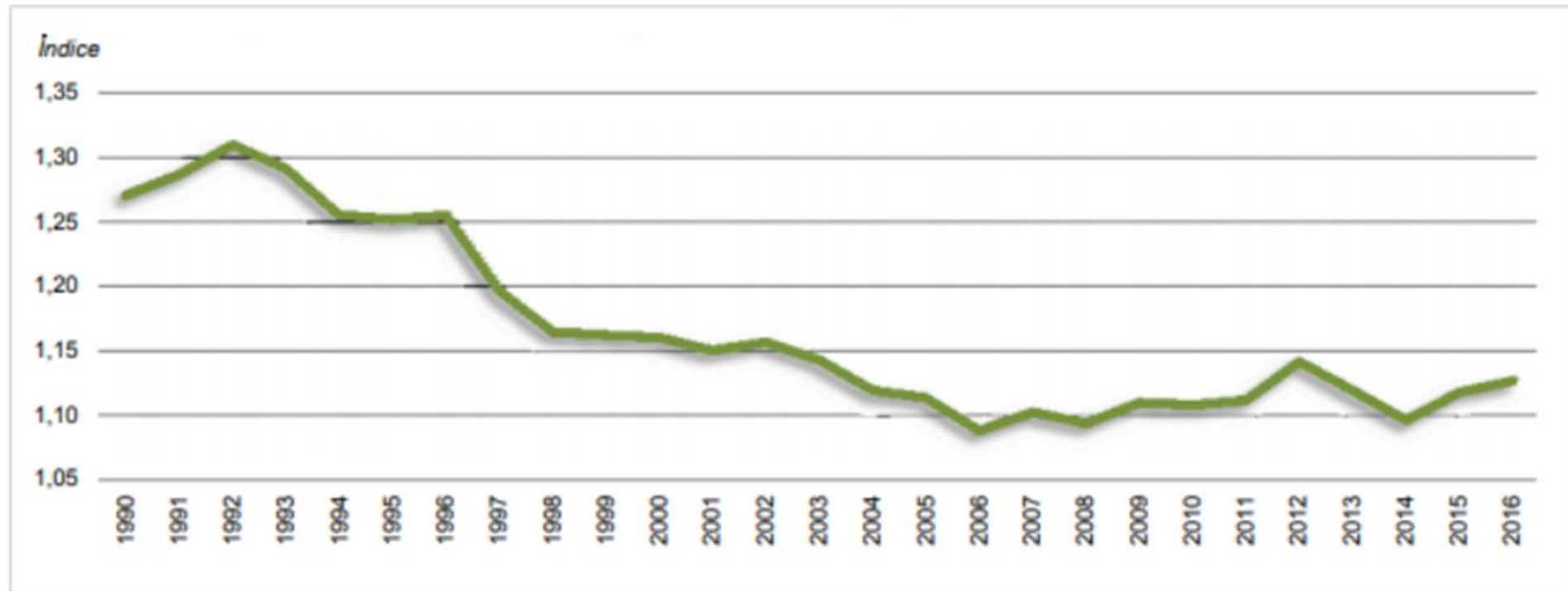
de desenvolvimento de síndrome metabólico (Álvarez León, Henriquez, & Serra-Majem, 2006; Babio, et al., 2008; Tortosa, Bes-Rastrollo, & Sanchez-Villegas, 2007).

Variação Mundial da Adesão ao PAM, em 1961-1965 e 2000-2003



Países Mediterrânicos e grande parte dos países estudados estão a afastar-se do PAM (Da Silva, R et al., 2009)

Varição da Adesão ao PAM em Portugal entre 1990 e 2016



Portugal apresenta um decréscimo acentuado entre 1992 e 2011, com uma variação negativa de 16,9%, evidenciando um afastamento das disponibilidades alimentares para consumo em relação ao PAM (Pinho, Franchini & Rodrigues, 2026)

RODA DA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!



Guia alimentar que assenta na Roda dos Alimentos Portuguesa, com características mediterrânicas cujo objetivo é valorizar e promover este padrão alimentar junto da população portuguesa, salientando não só a componente alimentar, mas também os elementos inerentes ao seu estilo de vida (DGS, 2017).

Adesão ao PAM em Portugal 2020



OCTUBRO 2020

ESTUDO DE ADESÃO AO
PADRÃO ALIMENTAR
MEDITERRÂNICO

REPÚBLICA PORTUGUESA SNS DGS Programa Nacional para o Incentivo à Alimentação Saudável



ELEVADA

ADESÃO À DIETA MEDITERRÂNICA

Quais os alimentos onde é mais difícil atingir as recomendações?



31%

Consumo de leguminosas 3 ou mais vezes por semana



48%

Consumo de 2 ou mais porções por dia de hortícolas



39%

Consumo de 3 ou mais porções por dia de fruta



39%

Consumo de 3 ou mais porções por semana de frutos secos

Health behaviours as predictors of the Mediterranean diet adherence: a decision tree approach

Joana Margarida Bôto¹, Ana Marreiros^{1,2}, Patrícia Diogo^{1,3}, Ezequiel Pinto^{1,4,5} and Maria Palma Mateus^{1,4,*}

¹University of Algarve – School of Health, Department of Dietetics and Nutrition, Gambelas Campus, 8005-139 Faro, Portugal; ²Department of Biomedical Sciences and Medicine, Faro, Portugal; ³Necton SA, Olhão, Algarve, Portugal; ⁴School of Health, Department of Dietetics and Nutrition, Faro, Portugal; ⁵Centre for Health Studies and Development, Faro, Portugal

Submitted 13 October 2020: Final revision received 20 July 2021: Accepted 4 August 2021: First published online 9 August 2021

Abstract

Objective: This study aimed to identify adolescent's adherence to the Mediterranean diet using a statistical approach.

Design: Cross-sectional study, with data from a questionnaire with five sections: (1) eating habits (KIDMED index); (2) physical activity; (3) health characteristics. Anthropometric and blood pressure were measured by a research team. The Automatic Chi-square method was used to identify health behaviours associated with adherence to the MD.

Setting: Eight public secondary schools, in Faro, Portugal.

Participants: Adolescents with ages between 12 and 17 years.

Results: According to the KIDMED index, we found a low adherence to MD in 9.0 % of the participants, an intermediate adherence in 45.5 % and a high adherence in 45.5 %.

Participants that regularly have breakfast, eat vegetable soup, have a second piece of fruit/d, eat fresh or cooked vegetables 1 or more times a day, eat oleaginous fruits at least 2 to 3 times a week, and practice sports and leisure physical activities outside school show higher adherence to the MD ($P < 0.001$).

Conclusions: The daily intake of two pieces of fruit and vegetables proved to be a determinant health behaviour for high adherence to MD. Strategies to promote the intake of these foods among adolescents must be developed and implemented.

Results: According to the KIDMED index, we found a low adherence to MD in 9.0 % of the participants, an intermediate adherence in 45.5 % and a high adherence in 45.5 %. Participants that regularly have breakfast, eat vegetable soup, have a second piece of fruit/d, eat fresh or cooked vegetables 1 or more times a day, eat oleaginous fruits at least 2 to 3 times a week, and practice sports and leisure physical activities outside school show higher adherence to the MD ($P < 0.001$).

Conclusions: The daily intake of two pieces of fruit and vegetables proved to be a determinant health behaviour for high adherence to MD. Strategies to promote the intake of these foods among adolescents must be developed and implemented.



OUTUBRO 2020

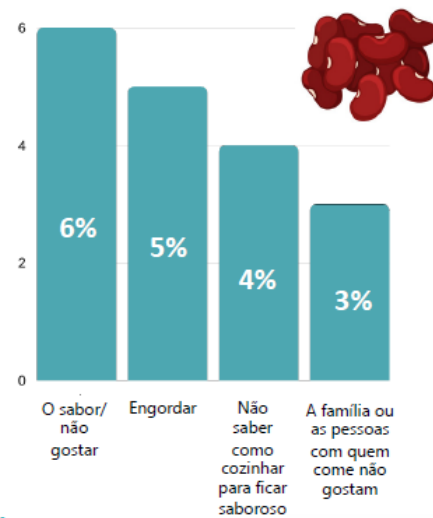
**ESTUDO DE ADESÃO AO
PADRÃO ALIMENTAR
MEDITERRÂNICO**

REPÚBLICA PORTUGUESA SNS DGS

Adesão ao PAM em Portugal 2020

Principais obstáculos

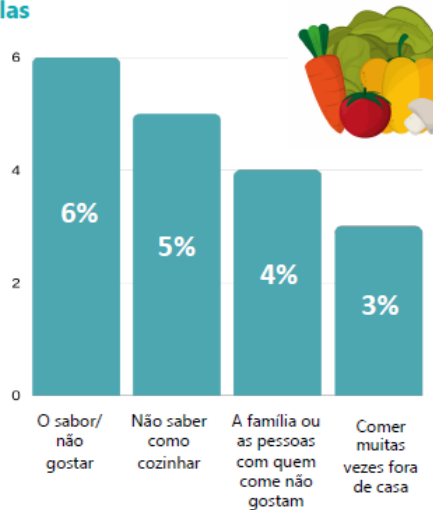
Leguminosas



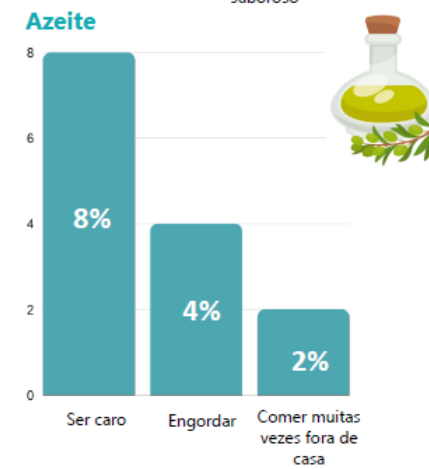
Sopa



Hortícolas



Azeite



Adesão ao PAM em Portugal

Quem apresenta adesão mais alta

Abstract: The Mediterranean diet (MD) and other lifestyle characteristics have been associated with well-being, a broad multiparameter concept that includes individual's subjective assessment of their own well-being (SWB). Some studies have suggested that diet influences SWB, thus, this work aimed to add novel information on the association of MD and SWB in a sample of Portuguese adults. Data on sociodemographic, economic, lifestyle, diet, and SWB were collected through a self-filled online questionnaire. MD adherence was assessed by the Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS) score. Results showed a moderate adherence to the MD in 490 Portuguese adults (mean MEDAS of 7.4 ± 2.1). A higher MD adherence was found to be significantly positively associated with women, employed individuals, a higher number of meals per day, and those with frequent contact with nature (p -value < 0.0025 , using Bonferroni adjustment). As a novelty, this study divided the participants into low SWB, medium SWB, and medium to high SWB profiles (3.9 ± 1.0 ; 6.2 ± 1.0 ; 8.2 ± 1.3 , respectively; p -value < 0.05), which reported significantly increasing MEDAS scores (6.5 ± 2.1 ; 7.3 ± 2.1 ; 7.8 ± 1.9 ; respectively, p -value < 0.05).

Keywords: Mediterranean diet; MEDAS score; subjective well-being; life satisfaction; Portuguese adults

Análise SWOT Alimentação Mediterrânica

Pontos “Fracos”	Pontos Fortes
<ul style="list-style-type: none">- Tempo de preparação das refeições- Tempo dedicado à aquisição dos alimentos- Competências culinárias- Associação com “comida que engorda”	<ul style="list-style-type: none">- Relação entre a alimentação mediterrânica e a prevenção de doenças- Acessível (menos proteína animal, redução desperdício alimentar)- Faz parte das nossas tradições- Sustentável- Saborosa
Ameaças	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none">- Acesso fácil aos alimentos ultraprocessados- Mulher saiu de casa para trabalhar- Dietas da moda (dietas hipocalóricas, do paleolítico, sem glúten, sem lactose;...)- Culto da imagem- Custo dos alimentos frescos	<ul style="list-style-type: none">- Preocupação crescente com a saúde e com a alimentação- Preocupação crescente com a segurança alimentar- Inovação oferta alimentar- Revitalização/reorientação da competitividade dos setores económicos tradicionais- Nível de escolaridade das gerações mais jovens

Promoção da Alimentação Mediterrânica:

- Tradição e cultura
- Sustentabilidade ambiental e alimentar
- Modelo alimentar saudável
- Qualidade de vida e bem-estar



“Prodigiosa alimentação mediterrânea, deleite para os sentidos, encanto para a alma e maravilha para a saúde.”

Emílio Peres





UNIÃO EUROPEIA
Fundos Europeus Estruturais
e de Investimento



Research Centre for Tourism,
Sustainability and Well-being

Pratique uma vida
saudável e sustentável,
opte pelas nossas
tradições
mediterrânicas!

