U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

EDITORIAL

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Emílio Peres
Serviço de Endocrinologia - Medicina 4
Hospital de S. João - Porto

Um cheiro de história

"How to Eat Well and Stay Well, the Mediterranean Way" é o nome do livro que Ancel Keys, fisiologista americano, publicou em 1975, com o fito de divulgar aos americanos uma maneira saudável de comer, barata e aprazível (o livro apresenta cerca de duas centenas de receitas culinárias recolhidas e comentadas por sua mulher, Margaret), facilmente adaptável às condições de vida moderna, resultante de milénios de afinamento empírico, proporcionadora de bom desenvolvimento psico-afectivo, de excelente capacidade criativa, de fraternidade convivencial, de aptidão para tarefas moderadas e pesadas, de boa saúde de adultos, e de velhice sadia.

O interesse de Keys pela comida mediterrânica remonta aos anos 50, quando vem aos países do Sul da Europa estudar as razões da reduzida incidência de doença coronária isquémica entre as suas populações e entre os seus emigrantes, que nos E.U.A. continuavam fiéis às tradições alimentares de origem

Os estudos de Keys entusiasmaram numerosos investigadores europeus, americanos, sul africanos e japoneses, estimularam variados projectos de intervenção alimentar, congregaram esforços multicêntricos de investigação epidemiológica, de que o mais famoso é "The Seven Countries Study", e lançaram a investigação epidemiológica moderna acerca das relações entre padrões alimentares e perfis sanitários.

A alimentação mediterrânica é seguida sem grandes atropelos por algumas comunidades dos países do Mar Interior e do Oriente Próximo, e, apesar do efeito de adulterações maiores ou menores, subsiste ainda como um fundo caracterizador do modo de comer da maioria desses países. No entanto, ritmo de refeições, organização do dia alimentar, natureza dos alimentos, frequência e periodicidade da sua utilização e equilíbrio alimentar estão rapidamente a ser subvertidos pela força destruidora das modas importadas dos países cultural e economicamente dominantes hoje.

O que define a alimentação mediterrânica

As diferentes variedades da alimentação mediterrânica, todas elas, se caracterizam por traços comuns, muito próximos dos que definem as versões actuais do padrão alimentar saudável. Quais são?

* Distribuição da comida da jornada por cerca de 5 refeições, cada uma delas de importância correlacionada com as etapas laborais que se lhe seguem. Sobressai um primeiro almoço que não é pequeno.
* Cada refeição é congregadora de quem nela comunga; utiliza um amplo conjunto de alimentos diferentes, em pequenas porções. A refeição, de facto, é um conjunto de variados cibos, ou seja, de variados pratinhos.
* Consumo elevado de produtos cerealíferos e de leguminosas secas.
* Utilização generosa de produtos horto-frutícolas de época em natureza, nomeadamente de folhas verdes e vegetais e frutos coloridos; e, todo o ano, de alhos e cebolas.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

* Petiscar todo o ano frutas passas-figos, uvas, alperces, ameixas, etc. - e azeitonas.
* Utilização predominante de azeite como gordura de adição; nalgumas subregiões, uso de outra gordura monisaturada, a banha de porco.
* Consumo modesto de lacticíneos.
* Preferência por pequenas porções de peixe seco ou fresco em detrimento de carnes; de entre estas, a escolha recai com parcimónia sobre aves e pequenos animais de terreiro e pasto.
* Bebidas preferidas são vinho tinto, chá e infusões de ervas; vinho, muitas vezes, traçado.
* Culinária simples e rápida.
* Boa distinção entre festim e dias comuns.

Quais as características nutricionais mais características da alimentação mediterrânica

* As gorduras contribuem apenas com 20 a 32% do total calórico (M=25%). É modesto o contributo de ácidos gordos saturados com 14 e 16 carbonos (aterogéneos); predomina o ácido oleico; o abastecimento de ácidos gordos polinsaturados (susceptíveis à oxidação com libertação de radicais livres) é apenas suficiente. Isto resulta da importância concedida ao azeite e à gordura de porco e à parcimónia com que são consumidas carnes de ruminantes.
* Abunda o abastecimento de vitaminas, minerais, flavonoides e outros antioxidantes, o que contraria a aterogénese, os danos do código genético, a doença inflamatória degenerativa, a destruição de material membranal, e o envelhecimento precoce. Isto resulta do uso regular e abundante de hortofrutícolos frescos e de chá, vinho tinto e infusões. O alho, e o geral das liliáceas, são interessantes fornecedores de inibidores da HMG CoA redutase, enzima microssómica que preside à síntese do colesterol endógeno.
* É abundante o abastecimento de todas as vitaminas, minerais e indigeríveis vegetais (fibras e gelificáveis), nomeadamente de cálcio, apesar do uso escasso de leite e derivados. Isto resulta da utilização abundante de hortofrutícolas e de produtos cerealíferos pouco espoados e branqueàdos, e do consumo de pequenos peixes cozinhados com espinha ou temperados em vinagreta.
* O amido concorre com perto de 50% do total calórico; glícidos de molécula pequena em ocorrência natural e a utilização marginal de sacarose de adição eleva o contributo calórico dos glícidos para valores da ordem dos 60 a 70%.
* As proteínas equivalem a cerca de 10% do total calórico. A natureza e variedade das fontes proteicas, apesar da predominância dos vegetais, assegura o bom valor biológico das proteínas utilizadas.
* O consumo de álcool, inexistente entre populações muçulmanas, fica-se por menos de 7% do total calórico entre populações de tradição cristã.

Conclusão

A alimentação mediterrânica constitui uma forma de comer, nutricionalmente rica e equilibrada, promotora de saúde e, implicitamente, preventiva de aterosclerose, cancro, doenças degenerativas inflamatórias, envelhecimento precoce, obesidade e diabetes da maturidade.

Deverá ser reabilitada e repromovida, entre as populações que a adoptavam, com o intuito de obstar a propagação dos modelos nocivos de alimentação saudável, nomeadamente da comida de cafetaria. Constitui também um bom modelo para outros países.