

A Alimentação Mediterrânea já via da história

1. Em 1975, Ancel Keys - cientista americano pioneiro no relacionamento da doença coronária isquémica com níveis de colesterol sanguíneo elevado, e destes com o regime alimentar - desafiou a investigação e incitou ao debate público da alimentação mediterrânea com a publicação de um livro notabilíssimo: How to Eat Well and Stay Well, The Mediterranean Way.

O interesse de Keys pela comida mediterrânea já começara nos anos 50, quando se deslocou à Grécia e, depois, a outros países do sul da Europa, para estudar as razões de uma incidência tão reduzida de doença coronária nas suas populações e nos emigrantes que, nos Estados Unidos, permaneciam freis às tradições alimentares de origem.

Margaret, sua mulher, procedeu à recolha minuciosa de cerca de 200 receitas que avaliou e comentou quanto a constituintes, modos de cozinhar, integração na refeição, variantes, frequência de utilização, etc. Sem o prever, Margaret Keys possibilitou algo de notável à investigação nutrição-alimentar - compreender que o resultado nutricional de uma dada comida não depende apenas dos nutrientes que ela fornece; depende também da natureza, combinação e culinária dos alimentos porque esses factores, e ainda outros, interferem na disponibilização dos nutrientes, na utilização dos fígados digestivos, e no equilíbrio entre fenómenos vitais. A comida, além de nutritiva, rege atitudes, comportamentos, regulações internas e encadeamentos metabólicos - é nutritiva e funcional.

2. A verdade é que o Casal Keys "inventou" a alimentação mediterrânea (mediterranean diet) expressa

com que hoje se designa uma marxa alimentar (um padrão) equivalente aos costumes comuns dos povos da bacia do Mar Mediterrâneo, tal como registado nas décadas de 50 e 60.

Com alguns atropelos, a alimentação mediterrânea ainda o é hoje reconhecível em Creta e outras ilhas gregas e turcas, e em algumas manadas do Norte de África, Itália, ex-Jugoslávia, Espanha e Portugal, com particular destaque para a fidelidade alentejana. E, apesar de muitos atropelos, ainda permanece como referência cultural para as feiras, sítios de muitas das refeições das naipes das cidades.

No correr dos últimos quarenta anos, composição, ritmo, significado e volume de refeições e merendas, ordenação do dia alimentar, natureza e qualidade dos alimentos, sazonalidade, proporcionamento e frequência da sua utilização estão a ser esmagados por gostos, valores, significados e mitos importados pelos países que determinam as profundas mudanças, e a seguinte igualização do estilo de vida em todo o Mundo, inclusive no Mediterrâneo.

3. Características da alimentação mediterrânea.
A comida do dia reparte-se, de acordo com as estacas, por 4 ou 5 refeições e colacões, cada uma de abundância e composição em conformidade com o que o trabalho a seguir pederá ao corpo. É made de comer fora das horas costumadas.

Refeições e colacões são oportunidades para conviver, reposar, e apaziguadoras.

Abundam alimentos hortofrutícolas em natureza, nomeadamente hortaliças verdes, "legumes" e frutos de polpa, coloida, diferentes ao longo do ano e conforme as produções locais e as oportunidades de cada dia. Todo o ano, farinha de alho e cebola, azeitona, e o petisco de sementes - amêndoas, pinhões, noz, pistácio, etc. - e de frutas secas - figo, uva, damasco, pera, etc.



Pão tem presença soberana; massa, arroz, cuscuz e outras comidas à base de cereais, também. Não faltam leguminosas, batata e outros tubérculos ricos de amido.

Azeitó é o tempero; em algumas sub-regiões, banha de porco assume alguma relevância; é gordura mais barata com saborização em ácidos gordos monossaturados.

Consumo parco de lacticínios, com preferência por queijo e, em algumas sub-regiões, iogurte.

Os alimentos referidos são os comuns a todos os dias. Várias refeições por semana juntam-se a essas os seguintes maiores: ovos; pescado seco, fresco ou de escabeche; criação e peixes; outros animais de terreno; doces.

Carne vermelha, apenas algumas refeições por mês é consumida, em dias festivos e de comemoração familiar.

Beberidas preferidas são chá, infusões de ervas e vinho tinto; este, nos dias comuns, geralmente tracado com água. Água de mina e águas minerais gaseadas são muito procuradas.

A culinária é simples, de pouco tempo de lume, com preferência por sopas e outras cozinhadas com caldo - caldeiradas, jardineira, europeias, acond, etc.

O comer comum contraria espontaneamente a varia conforme o que a hora da e o que há na despensa, é segundo à inventaria, disponibilidade e gosto de quem cozinha, sem fugir à estrutura tradicional. É comer ecológico, barato, simples, saudável e aperceitado como delicioso; por isso constitui referência cultural; preserva o sadio e útil e valoriza o disponível.

O comer festivo afasta-se manifestamente de todos os dias. É luxuoso, abundante e requie-



uma refeição (respeite o que é da moxe). Para o comer comum, mas há refeições mais boas, mas há critérios rigorosos na escolla e combinação proporcionada de alimentos: Reside ali o segredo! de quanto é' saudável a alimentação mediterrânea

4. Sejam quais forem as soluções culinárias, variem os alimentos reunidos, mudem a estocagem, o resultado nutricional equivale sempre ao que adiante da adopção da "alimentação saudável", modelo teórico de alimentação promotora de saúde: Metade da energia provém de amido. Iodura, a contribuem com $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{4}$ do total calórico; proteínas a contribuem a menos de 1,5 gramas por quilograma corporal.

Abundam vitaminas, oligoelementos, fibra alimentar, antioxidantes e outros protectores, tais como antirradicágenos, anticarcinogénios, anti-alérgicos, etc. Não faltam ácidos graxos e gorduras essenciais.

A alimentação mediterrânea consiste numa maneira de comer agradável, barata, fácil de preparar e adaptável a variadas circunstâncias. É muito útil para, à sua semelhança, serem constituídas práticas alimentares saudáveis, protectoras de doenças e propriedades de longevidade. É paradigma de simplicidade inteligente.

Compreende-se bem o interesse da Comissão Europeia, e das autoridades sanitárias dos Estados Unidos, em proponer a alimentação mediterrânea como exemplo de modos saudáveis de comer tendo em vista aumentar o bem-estar das suas populações e prevenir as doenças que hoje mais afligem, desde a obesidade ao cancro.

Gastronomia