



# SEMINÁRIO TEÓRICO METODOLÓGICO



Mesa Redonda

## DA TRANSVERSALIDADE À SINGULARIDADE DO CIDADÃO AO LONGO DO CICLO DE VIDA: DESAFIOS PARA O FUTURO

**Mcarmo Figueiredo, PhD, MSce, RN**  
IPSantarém – ESSS – UMIS/UIIPS  
[mcarmo.pereira@ipsantarem.pt](mailto:mcarmo.pereira@ipsantarem.pt)

25-06-2019



# **A Dieta Mediterrânea como desafio societal**

**José Amendoeira, Post PhD; Maria do Carmo Figueiredo, PhD; Paula Pinto, PhD**

26/06/2020

# Dieta Mediterrânica



Património cultural e imaterial da humanidade pela ONU

Educação, Ciência e Cultura (UNESCO)

Envolveu sete países  
(Chipre, Croácia, Espanha, Grécia, Itália, Marrocos e Portugal).

O reconhecimento foi obtido em 2013.

(Despacho n.º 1939/2019 de 27 de fevereiro)



# Dieta Mediterrânea

A Dieta Mediterrânea é um dos padrões alimentares que mais benefícios apresenta para a saúde e para a qualidade de vida, facto reconhecido pela comunidade científica (Kolooverau *et al.*, 2014; Rico-Cabanas *et al.*, 2014).

# Dieta Mediterrânica



DECADA DE 40/50

- Os níveis de longevidade da população da ilha de Creta eram superiores aos observados na América do Norte, embora apresentassem condições de vida e cuidados de saúde mais precários (Graça, 2014).

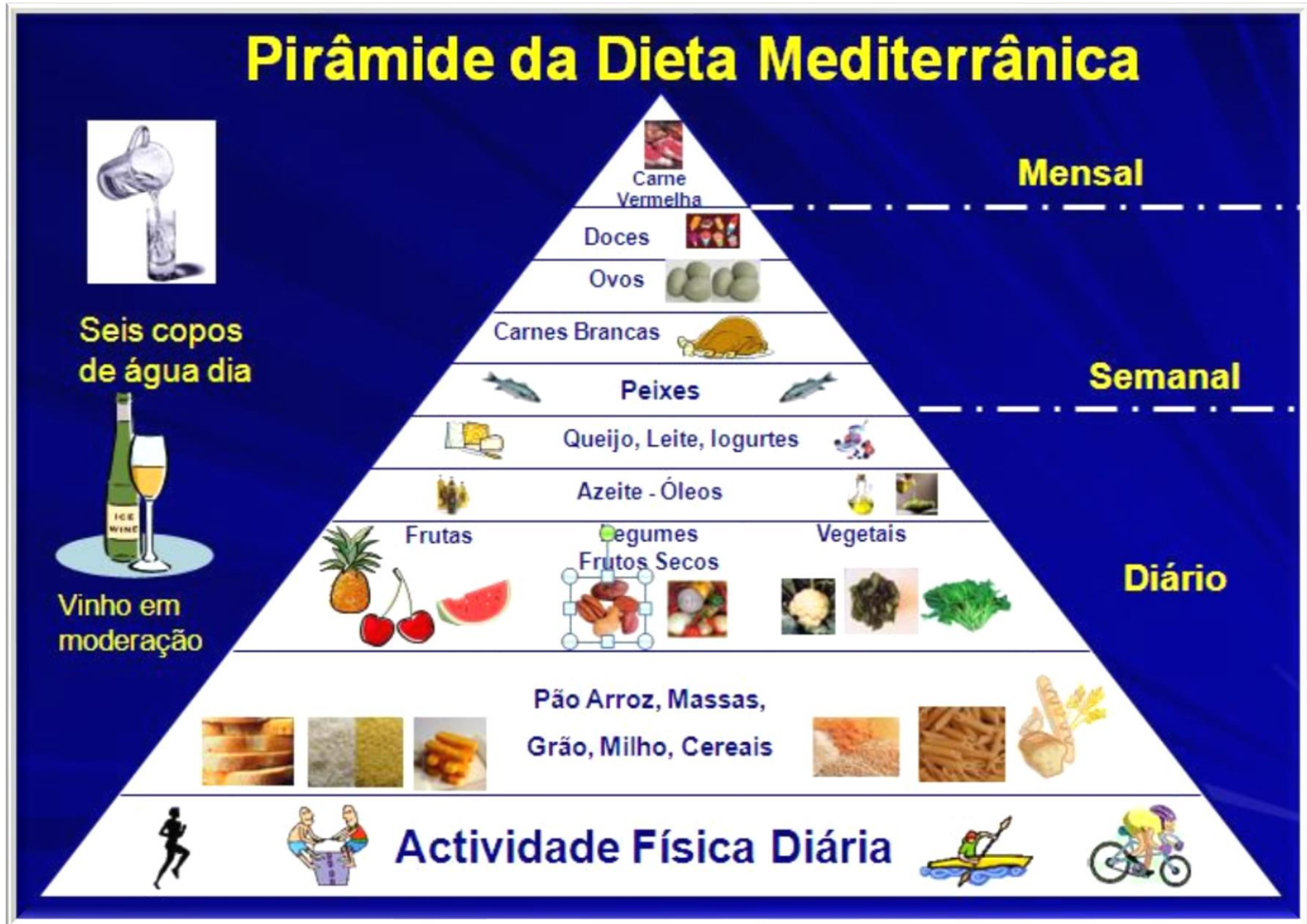
ANOS 60

- As populações mediterrânicas apresentavam uma baixa incidência de DCV, bem como uma elevada esperança de vida (Bernardes, 2010; Hidayat & Bimin, 2014).

1970

- Foi criado o termo "Dieta Mediterrânica" por Ancel Keys
- Este padrão alimentar não é consensual, devido à heterogeneidade na alimentação praticada nos diferentes países desta área geográfica e mesmo entre as várias regiões do próprio país (Graça, 2014; Bento, 2014).

# Pirâmide da Dieta Mediterrânica



Fonte: Rico-Cabanas *et al.*, 2014



# Pirâmide da Dieta Mediterrânica

A utilização deste instrumento ajuda a promover a prática da alimentação mediterrânica e dos seus princípios, pode atuar como meio de promoção da saúde e de prevenção da doença (Rico-Cabanas et al., 2014).



# Dieta Mediterrânica

## ATUALIDADE

A pirâmide da Dieta Mediterrânica apresentada é o resultado do consenso internacional sobre a evidência científica deste padrão alimentar, e inclui os fatores culturais e religiosos de cada região. (Rico-Cabanas et al., 2014).

Este instrumento tem como público-alvo indivíduos entre os 18 e os 65 anos. (Rico-Cabanas et al., 2014).

## ATUALIDADE

Criação da Rede das Instituições de Ensino Superior para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica (RIESDM), no passado dia 10 de maio, na Universidade do Algarve

# BIBLIOGRAFIA



Associação Portuguesa dos Nutricionistas. 2014. Dieta Mediterrânica - um padrão de alimentação saudável. Disponível: [http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook\\_Dieta\\_Mediterranica.pdf](http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Ebook_Dieta_Mediterranica.pdf) [data da consulta:9/10/2015].

Bento, A. 2014. Dieta Mediterrânica no mundo - Entrevista a Walter C. Willett. *Factores de Risco*. 31: 90-93

Bernardes, P.M.G. 2010. Dieta Mediterrânica: Esteróis e Estanóis [Artigo de Revisão Bibliográfica]. Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar: Porto. pp24. Disponível: Instituto de Ciências Abel Salazar, 041001110.

Graça, P. 2014. Breve história do conceito de Dieta Mediterrânica numa perspetiva de saúde. *Factores de Risco* 31: 20-22.

Hidayat K., Bimin S. 2014. Role of Mediterranean diet in prevention and management of type 2 diabetes. *Chinese Medical Journal* 127 (20):3651-3656.

Koloverou, E., Esposito K., Giugliano D., Panagiotakos D. 2014. The effect of Mediterranean diet on development of type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis of 10 prospective studies and 136,846 participants. *Metabolism Journal* 63:903-911.

Instituições de Ensino Superior unem-se em torno da Dieta Mediterrânica. Disponível: <https://www.sulinformacao.pt/2019/05/instituicoes-de-ensino-superior-unem-se-em-torno-da-dieta-mediterranica/> [data da consulta:23/06/2019].

Rico-Cabanas L., García-Fernández E., Estruch R., Bach-Faig A. 2014. Mediterranean Diet, the New Pyramid and some Insights on its Cardiovascular Preventive Effect. *Factores de Risco* 31:30-47.

## Escola Superior de Saúde de Santarém

Quinta do Mergulhão Sr<sup>a</sup> da Guia  
2005-075 Santarém  
[www.essaude.ipsantarem.pt](http://www.essaude.ipsantarem.pt)

Tel: + 351 243 307 200  
Fax: + 351 243 307 210  
[geral@essaude.ipsantarem.pt](mailto:geral@essaude.ipsantarem.pt)

## UMIS – Unidade de Monitorização de Indicadores em Saúde

Coordenador da UMIS  
Prof. José Amendoeira  
Quinta do Mergulhão Sr<sup>a</sup> da Guia  
2005-075 Santarém

Tel: + 351 243 307 200  
Fax: + 351 243 307 210  
[umis.projetos@essaude.ipsantarem.pt](mailto:umis.projetos@essaude.ipsantarem.pt)



**MUITO OBRIGADO**