



RIESDM

Rede de Instituições de Ensino Superior
para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica

1e2 JULHO

RIESDM

1º Congresso
da Rede de In
de Ensino Superior para a Salvaguarda
da Dieta Mediterrânica

[IPSantarém]

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM



Associações entre Dieta
Mediterrânica, fatores de
estilo de vida & bem-
estar subjetivo

PAULA PINTO

Escola Superior
Agraria

[IPSantarém]





IPSantarém | CIEQV: Paula Pinto, Vanda Andrade, Rui Jorge, Paula Ruivo, Marta Tagarro (PT)

Centro de Edafología y Biología Aplicada del Segura (CEBAS-CSIC): María-Teresa García Conesa (SP)

Democritus University of Thrace: Eirini Deligiannidou, Christos Kontogiorgis (GR)

Slow Food in Bulgaria: Mihail Chervenkov; Institute of Biodiversity and Ecosystem Research (IBEI-BAS): Teodora Ivanova, Petkova-Varadinova, Yulia Bosseva. (BG)

Goce Delcev University: Tatjana Ruskovska, Viktorija Maksimova, Katarina Smilkov, Darinka Gorgieva Ackova., Lence Miloseva. (NMK)

Institute of Clinical Physiology (IFC) National Research Council (CNR): Marika Massaro, Egeria Scoditti, Stefano Quarta. (IT)

University of Nicosia: Elena Philippou (CY)



2019-2022

Objetivos



Explorar a associação entre a adesão à DM, o bem-estar subjetivo e outros fatores de estilo de vida



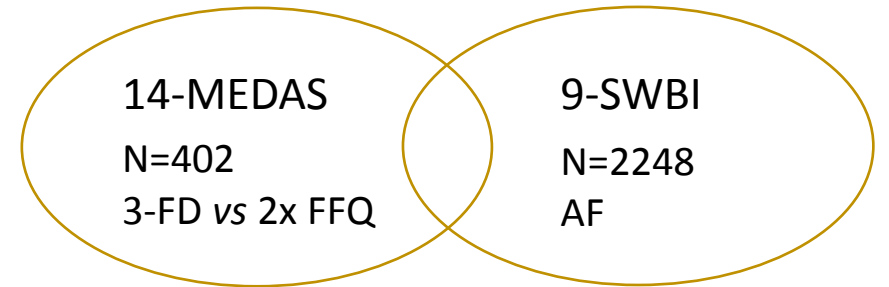
Validar nos sete países um instrumento comum para monitorização da adesão da população adulta à DM

Metodologia

VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTOS

DESENHO QUESTIONÁRIO & RECOLHA DE DADOS

ANÁLISE & PUBLICAÇÃO



Questionário MeDiWeB
abril 2019 a março 2020 N=3350

Open Access Article

Exploring the Validity of the 14-Item Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS): A Cross-National Study in Seven European Countries around the Mediterranean Region

by Maria-Teresa Garcia-Conesa 1, Elena Philippou 2, Christos Pafitis 2, Marika Massaro 3, Stefano Quarta 4, Vanda Andrade 5, Rui Jorge 5,6,7, Mihail Chervenkov 8,9, Teodora Ivanova 8,10, Dessislava Dimitrova 8,10, Viktorija Maksimova 11, Katarina Smilkov 11, Darinka Gjorgieva Ackova 11, Lence Miloseva 11, Tatjana Ruskovska 11, Georgia Eirini Deligiannidou 12, Christos A. Kontogiorgis 12 and Paula Pinto 5,6,7

Open Access Article

Mediterranean Diet Adherence and Subjective Well-Being in a Sample of Portuguese Adults

by Vanda Andrade 1, Rui Jorge 1,2,3, Maria-Teresa Garcia-Conesa 4, Elena Philippou 5,6, Marika Massaro 7, Mihail Chervenkov 8,9, Teodora Ivanova 9,10, Viktorija Maksimova 11, Katarina Smilkov 11, Darinka Gjorgieva Ackova 11, Lence Miloseva 11, Tatjana Ruskovska 11, Georgia Eirini Deligiannidou 12, Christos A. Kontogiorgis 12 and Paula Pinto 1,2,13, and

Open Access Article

Persistent Moderate-to-Weak Mediterranean Diet Adherence and Low Scoring for Plant-Based Foods across Several Southern European Countries: Are We Overlooking the Mediterranean Diet Recommendations?

by Stefano Quarta 1, Marika Massaro 2, Mihail Chervenkov 3,4, Teodora Ivanova 4,5, Dessislava Dimitrova 4,5, Rui Jorge 6,7,8, Vanda Andrade 6, Elena Philippou 9,10, Constantin Zisimos 9, Viktorija Maksimova 11, Katarina Smilkov 11, Darinka Gjorgieva Ackova 11, Lence Miloseva 11, Tatjana Ruskovska 11, Georgia Eirini Deligiannidou 12, Christos A. Kontogiorgis 12, Julio Sánchez-Meca 13, Paula Pinto 6,7, and Maria-Teresa Garcia-Conesa 14, and

Resultados

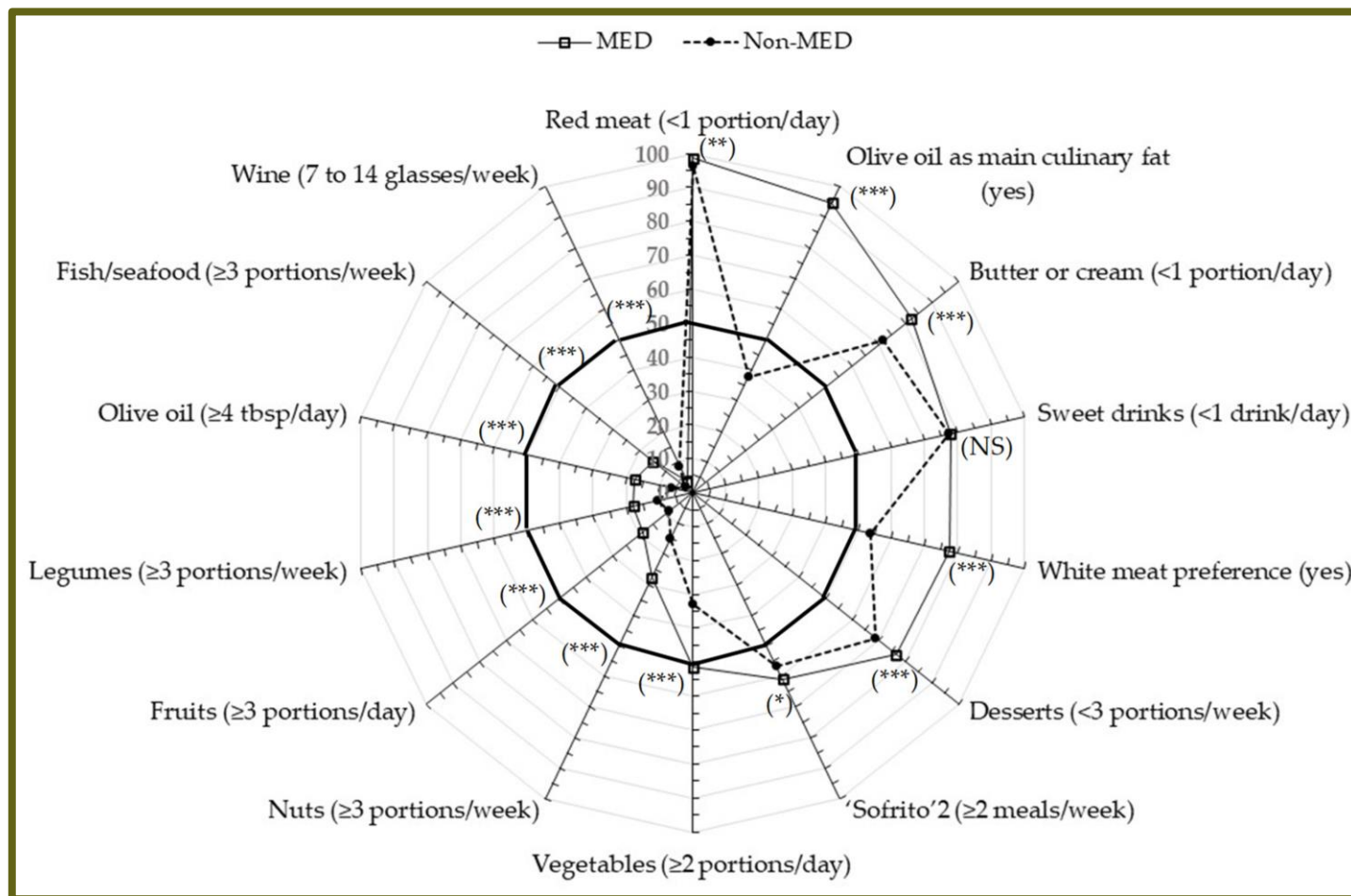
Adesão moderada



Adesão baixa



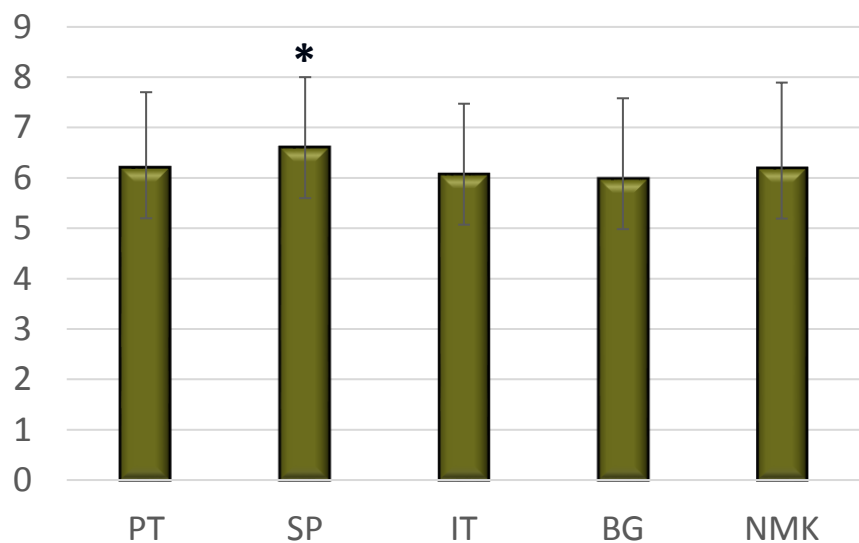
País	14-MEDAS
SP	7.9 ± 1.7
PT	7.4 ± 2.1
GR	7.1 ± 2.0
IT	6.8 ± 1.5
CY	6.1 ± 2.0
BG	5.8 ± 1.8
MK	5.3 ± 1.8



Fatores positivamente associados com maior adesão à DM
 Género feminino; estar empregado; tempo passado na natureza;
 bem-estar subjetivo; nº de refeições por dia

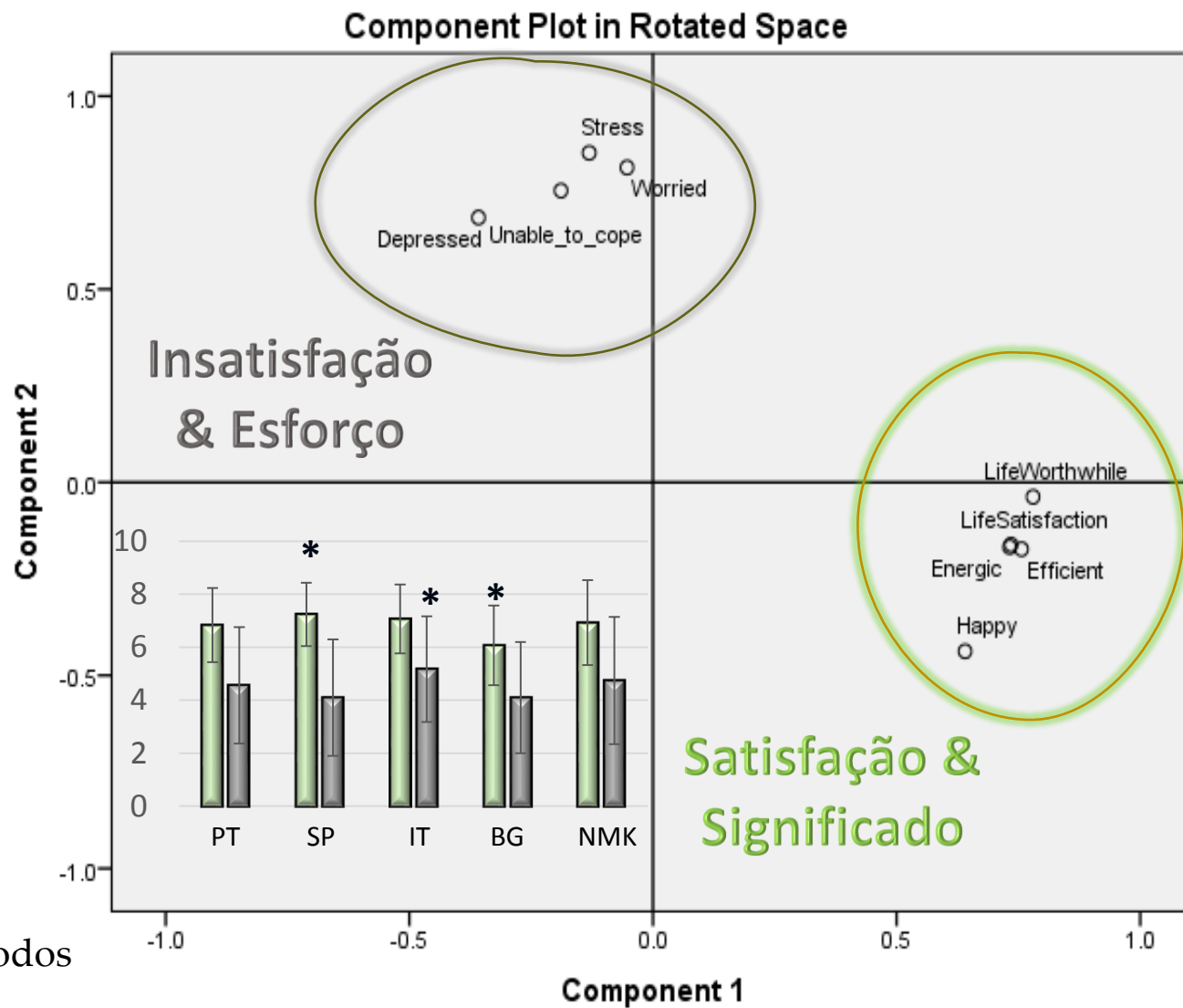
Resultados

Índice global de bem-estar subjetivo 9-itens



Média (escala 0 a 10) /DP;

*diferenças significativas ($p < 0.05$) relativamente a todos os restantes países

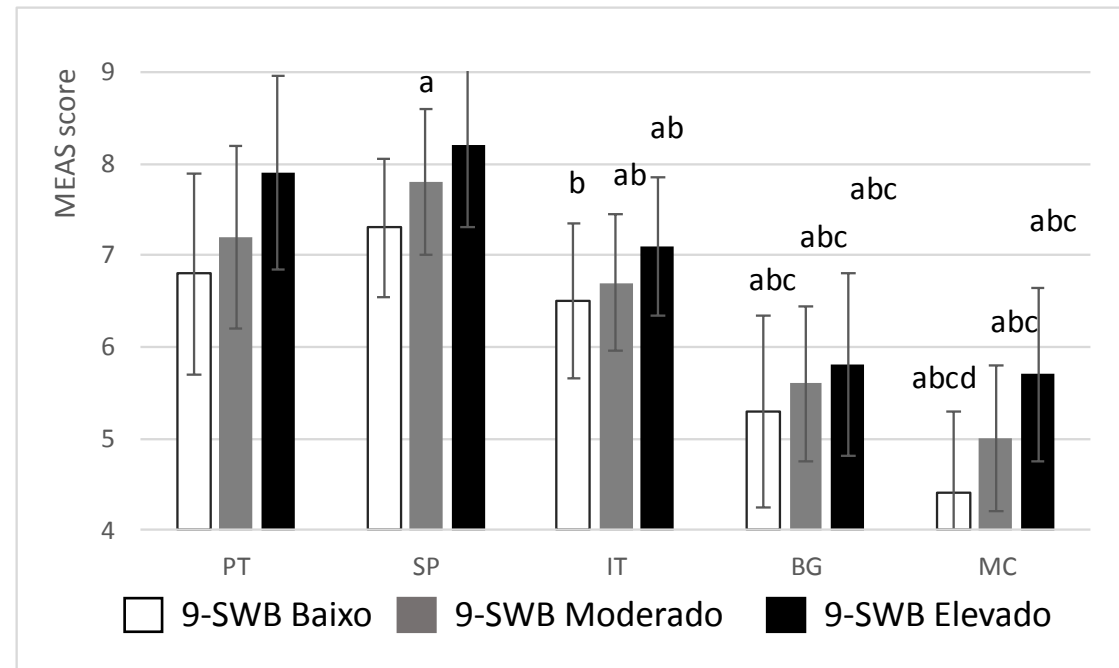


Resultados

Correlações de fatores sociodemográficos e estilo de vida com bem-estar subjetivo

	9-itens-SWB	Satisfação & Significado	Insatisfação & Esforço
Fatores sociodemográficos			
Sexo	-0.103/0.000	-0.059/0.009	0.110/0.000
Saúde			
Presença de patologia	-0.077/0.001	-0.051/0.023	0.076/0.001
Estilo de vida			
Horas de sono	0.140/0.000	0.071/0.002	-0.155/0.000
Tempo na natureza	0.067/0.004	0.046/0.042	-0.080/0.000
Time com amigos	0.328/0.787	0.101/0.000	-0.066/0.003
Atividade diária	0.048/0.039	0.083/0.000	-0.020/0.378
Atividade desportiva	0.052/0.026	0.077/0.001	-0.061/0.007
Adesão à DM (MEDAS score)	0.070/0.003	0.126/0.000	0.207/0.867

Resultados expressos como rho/p-value. Correlações significativas para $p < 0.002$ (correção Bonferroni)



Médias (DP); a, b – diferentes de Baixo ou Moderado, respectivamente

Perfis 9-SWB (0-10): Baixo < 5 ; Moderado $[5; 7]$; Elevado ≥ 7

Muito obrigada
pela vossa
atenção

Estamos em fase de recolha após
confinamento. Por favor, colaborem
preenchendo e divulgando o
questionário.

<https://paulapinto.wixsite.com/mediweb>

<https://forms.gle/ocLMTPdGjw1tej1o7>



RIESDM

Rede de Instituições de Ensino Superior
para a Salvaguarda da **Dieta Mediterrânica**

MeDiWeB

Mediterranean Diet and Well-Being