

DIETA MEDITERRÂNICA, ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E IMPACTO NO BEM-ESTAR

Paula Pinto | 23 Junho 2023

DIA MUNDIAL DA GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL

Liga dos Amigos do Hospital de Santarém

RODA DA
ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA
CULTURA, TRADIÇÃO E EQUILÍBRIO!

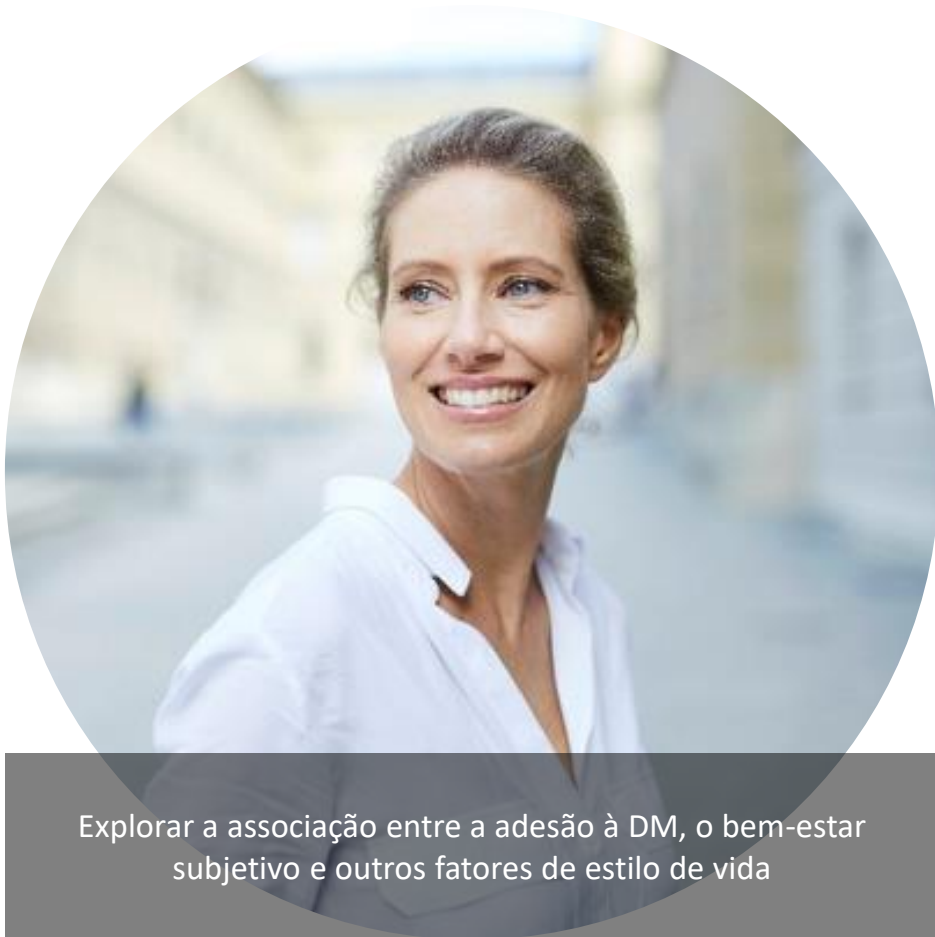


NOVO PARADIGMA: BEM-ESTAR & SAÚDE

modelo de saúde que
integra corpo e mente

Níveis mais elevados de
bem-estar estão associados a
menor risco de doença,
melhor sistema imunitário,
recuperações mais rápidas e
maior longevidade





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



DIETA MEDITERRÂNICA

Quais os seus princípios

A map of the Mediterranean region, showing countries like Portugal, Espanha, França, Marrocos, Argélia, Líbia, Egípto, Israel, Líbano, Chipre, Síria, and Grécia. The Atlantic Ocean (Oceano Atlântico) is to the west and the Black Sea (Mar Negro) is to the northeast. The Mediterranean Sea (Mar Mediterrâneo) is in the center. The title 'Dieta (Diaita)' is written in a large, brown, serif font over the map.

Dieta (Diaita)

- A. Consumo reduzido de calorias
- B. Padrão alimentar habitual
- C. Modo de vida
- D. Consumo variado de alimentos

Dieta Mediterrânea: Património Cultural Imaterial da Humanidade

UNESCO, 4 de Dezembro de 2013

“mediterrânico por natureza,
atlântico por posição”



Brochura “Dieta Mediterrânica – um património civilizacional partilhado”

Disponível em: <http://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/dieta-mediterranica-um-patrimonio-civilizacional-partilhado.aspx>



“Não nos sentamos à mesa para comer;
mas sim para comer em conjunto”

Princípios da dieta mediterrânica atual em Portugal

Consumo elevado de
fruta, hortícolas, pão,
cereais integrais
leguminosas
frutos secos

Crus ou
cozinhados de
forma simples

com azeite

Com ervas aromáticas
e menos sal

De produção
local, frescos e
da época

Consumo moderado
de pescado e baixo de
carnes vermelhas

Consumo moderado
Laticínios e
Vinho



DIETA MEDITERRÂNICA - SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



Baseada em alimentos:

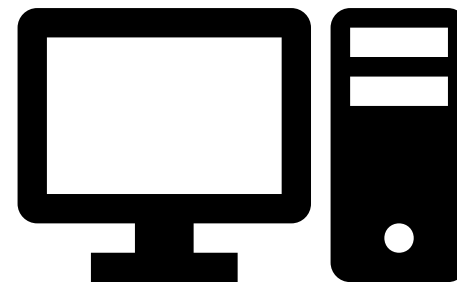
- ✓ de origem vegetal
- ✓ comidos crus ou pouco processados
- ✓ produzidos por métodos agro-ecológicos
- ✓ locais e sazonais

As outras dimensões da DM:

- ✓ Atividade física
- ✓ Descanso adequado
- ✓ Socialização à mesa



AVALIAMOS A ADESÃO À
DM (MEDAS), BEM-ESTAR
(9-SWB) E ESTILO DE
VIDA



MEDAS – 14 itens	critério de pontuação	
	0	1
1. Normalmente, utiliza o azeite para cozinhar?	não	sim
2. Em média, quantas colheres de sopa de azeite consome por dia (incluindo o utilizado para cozinhar, para temperar, etc)?	< 4	>=4
3. Quantas porções de hortícolas crus e cozinhados come por dia? Uma porção = 200 g	< 2	>=2
4. Quantas porções de fruta fresca come por dia?	<3	>=3
5. Quantas porções de carne vermelha, hamburger ou derivados (fiambre, salsichas, etc) consome por dia? 1 porção = 100 a 150 g	>=1	<1
6. Quantas porções de manteiga, margarina ou natas consome por dia? 1 porção = 12 g	>=1	<1
7. Quantos refrigerantes açucarados consome por dia?	>=1	<1
8. Quantos copos de vinho bebe por dia?	<1 ou >2	1 a 2
9. Quantas porções de leguminosas consome por semana? 1 porção = 150 g	< 3	>=3
10. Quantas porções de peixe ou marisco consome por semana? 1 porção de peixe = 100 a 150 g; 1 porção de marisco= 200g	< 3	>=3
11. Quantas vezes por semana consome sobremesas doces, bolachas e bolos de pastelaria?	>=2	<2
12. Quantas porções de frutos secos (nozes, avelãs, amêndoas, amendoins, etc) consome por semana? 1 porção = 30 g	< 3	>=3
13. Consume preferencialmente peru, frango, coelho, ou uma alternativa vegetal, em vez de porco ou vaca?	não	sim
14. Quantas vezes por semana consome refeições que foram cozinhadas com base em tomate/molho de tomate, cebola, alho e azeite?	<2	>=2

9-SWB

Insatisfação & Esforço

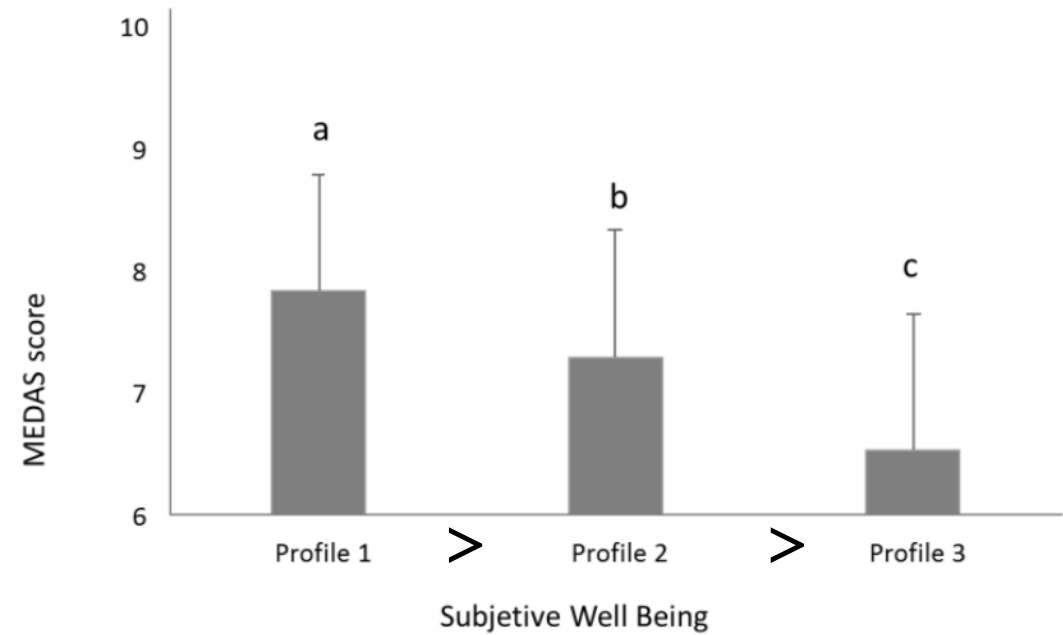
Satisfação & Significado



QUE FATORES AFETAM O BEM-ESTAR SUBJETIVO?



DIETA MEDITERRÂNICA E BEM-ESTAR SUBJETIVO



A ADESÃO À DM EM PORTUGAL

O conhecimento e a adesão à DM parecem estar restritos aos Portugueses com maior escolaridade e rendimento.

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**



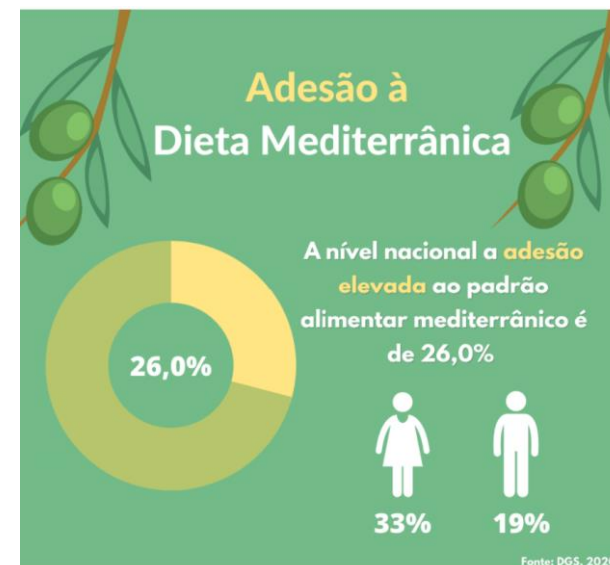
39%

Consumo de **3 ou mais porções** por dia de **fruta**

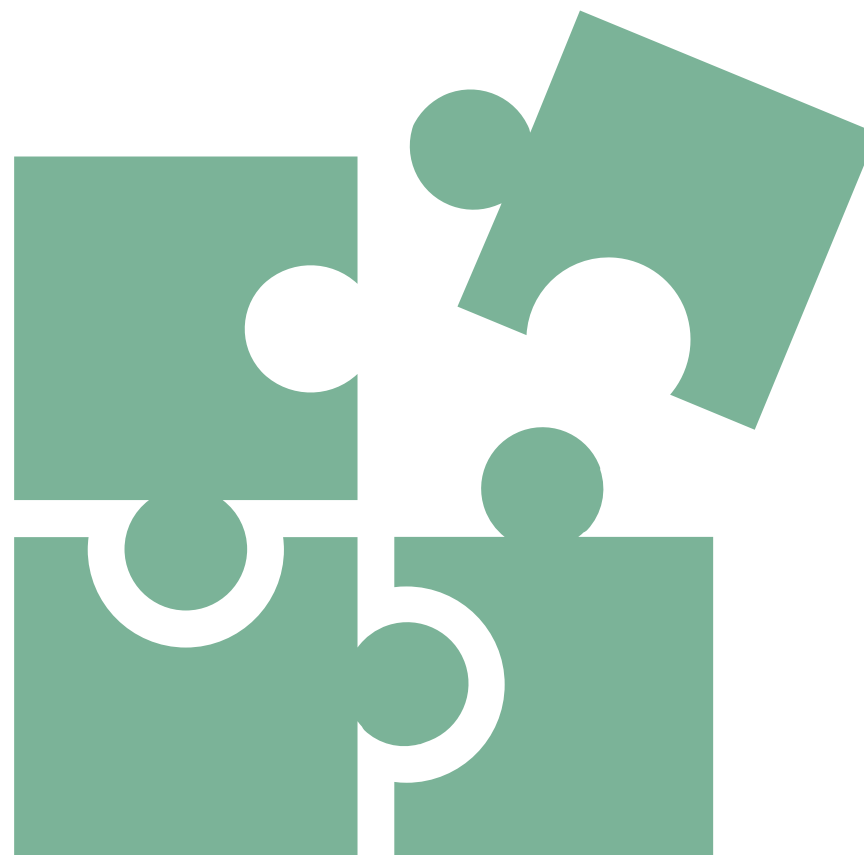


39%

Consumo de **3 ou mais porções por semana** de **frutos secos**



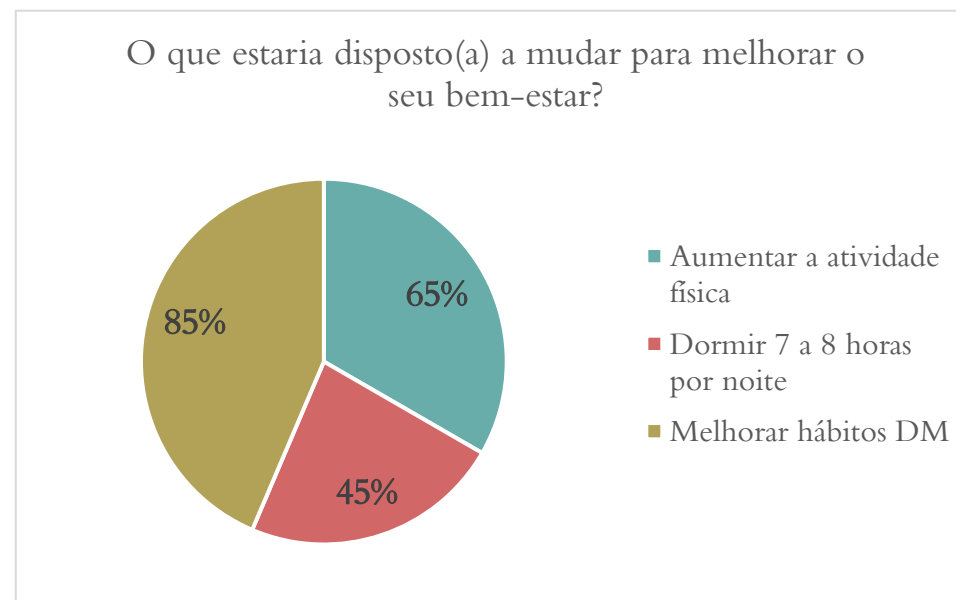
COMO PODEMOS
AJUDAR OS
PORTUGUESES A
ALTERAR
COMPORTAMENTOS?



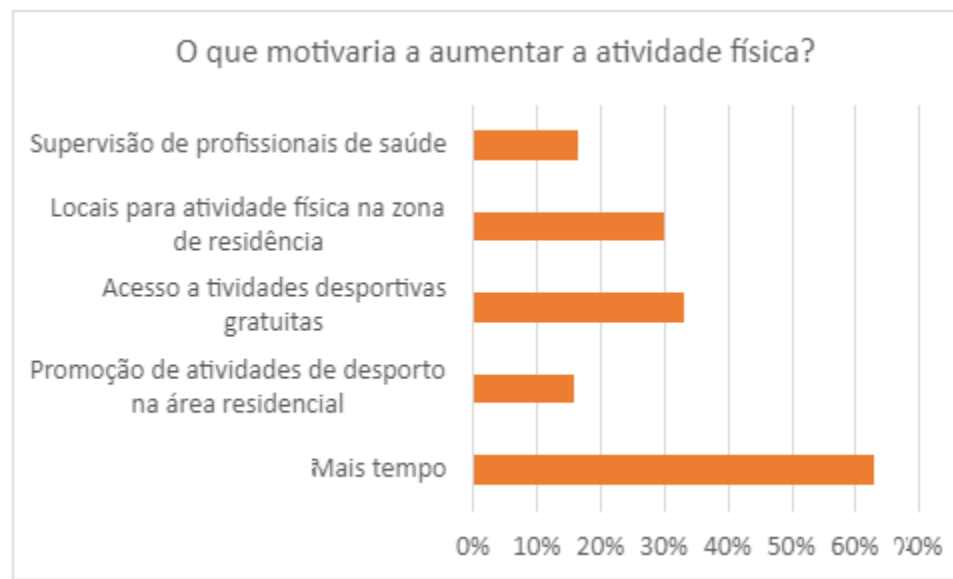
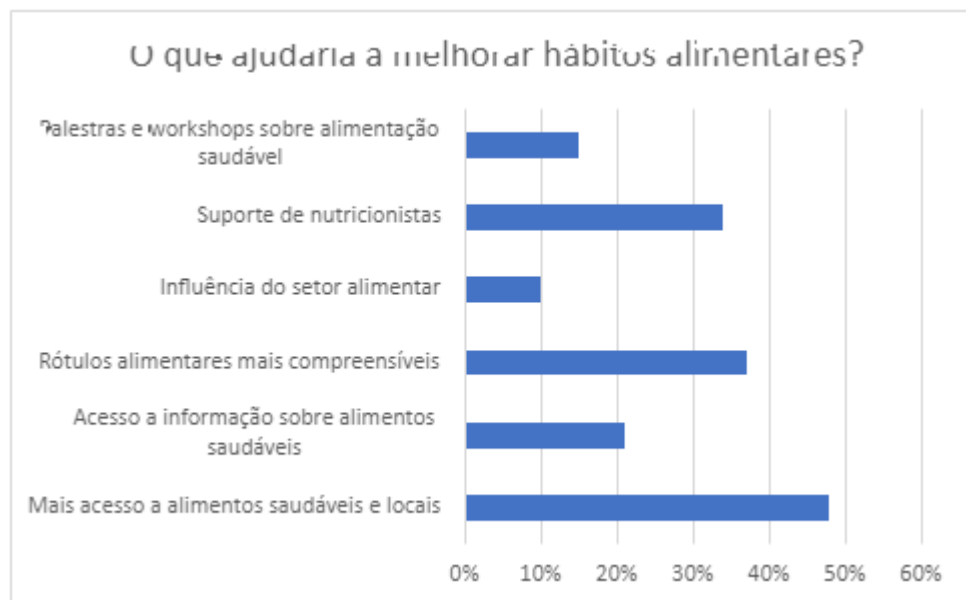
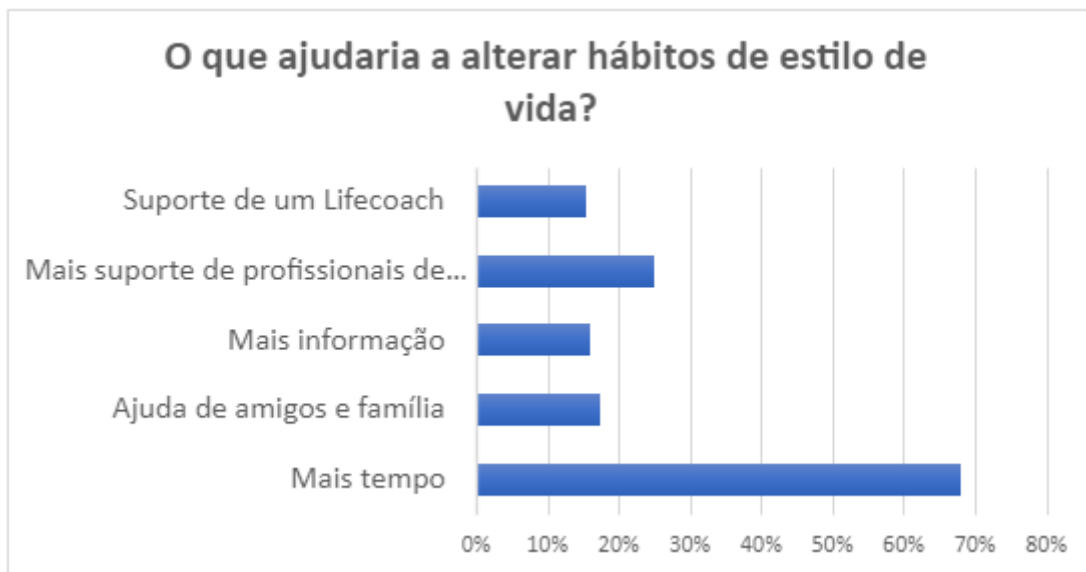
FATORES COMPORTAMENTAIS

206 respondentes
79% 18 -40 anos
70% mulheres

83% referiram estar dispostos a adotar um estilo de vida mais saudável para melhorar o bem-estar
16% referiram nunca ter pensado nisso!



% de respondentes que escolheram a opção



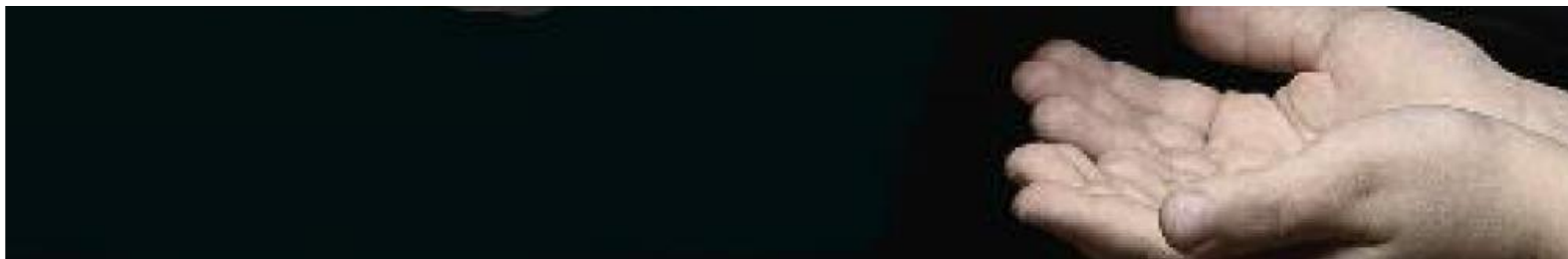


“com mudanças no comportamento corporativo e do consumidor, e com a adoção de práticas sustentáveis, pode haver o suficiente para todos”

Mensagem para o Dia Mundial de Combate à Desertificação e à Seca, da diretora-geral da [UNESCO](#), Audrey Azoulay.



Como escolhemos viver
o nosso presente?



OBRIGADA

Sejam felizes

