

A DIETA MEDITERRÂNEA

Licinia de Campos

Desde os anos 1950, os profissionais de saúde como Ancel Keys tem estudado as dietas do povo mediterrâneo. O povo da Grécia, particularmente Creta, tinha a maior expectativa de vida no mundo até 1960, seguido pelo da população do Sul da Itália, Espanha e França. Os aspectos importantes da dieta mediterrânea são a alta ingestão de cereais, grãos, hortaliças, leguminosas secas, azeite de oliva, alho, ervas frescas, frutos do mar e frutas. O vinho é consumido com a alimentação em moderação. Carne e aves são também consumidos com moderação. As gorduras animais na forma de manteiga, creme ou toucinho, não são incluídas na dieta.

Muito da alimentação atual do Mediterrâneo pode ser rastreada dos tempos antigos. A área que compreende o Mediterrâneo consiste em 3 continentes e mais de 15 países. Alguns dos países que influenciam a dieta mediterrânea são: Portugal, o sul da Espanha, o sul da França, o sul da Itália, Grécia, Creta, sul da Turquia, Síria ocidental, Líbano ocidental, Israel ocidental, norte do Egito, norte da Líbia, norte da Argélia e do Marrocos. Foi nas costas do Mediterrâneo que a Civilização Ocidental começou. A oliveira, trigo, frutos do mar e carnes eram realçados pelas especiarias árabes do Leste. Diz-se que os árabes tiveram grande influência na Dieta Mediterrânea, trazendo nozes, açafrão, arroz, espinafre, açúcar de cana e laranjas à região. É lógico que cada país tem a sua própria maneira de prepará-los, tendo adaptado os ingredientes ao sabor local. Mas o que se pode perceber é que existe um consumo comum dos mesmos ingredientes, e até mesmo na cocção. O resultado é bastante promissor, pois embora consumam mais do que as taxas preconizadas para o índice de gordura diária, a saúde de seus longevos, com atividades normais em idades avançadas, faz com que paremos para pensar nos parâmetros que regem a atual dieta ocidental.

Vamos fazer uma breve exposição dos ingredientes, receitas e características da dieta mediterrânea. A maioria das suas receitas consiste em ingredientes naturais e saudáveis. Uma melhor compreensão da alimentação mediterrânea pode tornar nossas dietas mais saborosas, desfrutáveis e saudáveis, tirando a conotação de que uma dieta tem de ser insossa e monótona.

Azeite de oliva e saúde

É um dos pilares da dieta mediterrânea, não somente por suas características sensoriais e sua boa aceitação, mas também pelos efeitos benéficos demonstrados na saúde. Homero, entendendo seus efeitos

benéficos, chamou-o de “ouro líquido” e os romanos ampliaram seu cultivo por todo seu império. A chegada dos árabes à Península Ibérica proporcionou um importante impulso no suco da azeitona, que eles chamaram de *az-zait*, o azeite. Deste então até nossos dias, o azeite de oliva tem merecido atenção e elogio de escritores e entendidos em nutrição e gastronomia.

Carne curada e embutidos

Ao longo dos tempos, a carne fresca tem sido processada, e dentro dos diversos animais consumidos, o seu processamento foi a forma encontrada para facilitar o armazenamento. Era também uma maneira de aproveitar as partes menos úteis, sem desperdícios da carne abatida. A grande tradição mediterrânea de presuntos e embutidos é provavelmente de origem romana e grega e assim demonstram os nomes como lingüiça e salsicha que provem dos embutidos romanos *lucanica* e *salsicius*. Aos gregos se atribui a invenção do chouriço de sangue. O presunto oferece um generoso aporte de vitaminas do complexo B, sobretudo a niacina. É rico em ferro, magnésio, zinco e cálcio, e principalmente em fósforo. Cabe destacar que a gordura do presunto ibérico tem uma característica importante: o ácido graxo majoritário é o oléico, característico do azeite de oliva. Este facilita a produção de HDL (o bom colesterol) no organismo, reduzindo ao mesmo tempo o LDL (o mau colesterol).

Carne fresca

Os conhecimentos a cerca do consumo de carnes na alimentação humana remontam desde o Neolítico, baseados em achados e estudos arqueológicos. Posteriormente, as primeiras fontes escritas (no Egito e no Oriente Próximo, principalmente) dão uma idéia aproximada a respeito do consumo das carnes e da transformação do ser humano de caçador a criador. Isto provocou o desenvolvimento de várias técnicas e métodos de conservação (salgados, dessecados, defumados) que permitiram ao homem, mesmo em períodos de escassez, seu consumo constante. Sem dúvida, as carnes tem sido e são alimentos muito valorizados e apreciados pelos humanos.

Do ponto de vista nutricional, a abundancia de proteínas de elevado valor biológico, assim como sua riqueza em ferro e outros minerais e vitaminas, fazem das carnes um alimento ótimo, que deve ser incluído na alimentação humana de forma racional. Assim, em termos gerais, pode-se afirmar que as carnes são boa fonte de minerais: potássio, sódio, zinco, fósforo e ferro. Com respeito às vitaminas, as carnes fornecem uma excelente quantidade, sobretudo do complexo B (B1, B2, B3, B6 e B12).

Frutas

Sabe-se que a fruta é consumida como sobremesa, ao final da refeição, desde o tempo do Império Romano. Os romanos reservavam as frutas para o final de suas refeições abundantes e intermináveis, porque conheciam seus efeitos saciantes e anorexígenos. Para aumentar as festas e não frustrar precocemente suas comilanças, deixavam a uva, cerejas, melões e outras frutas da temporada para o final dos festins. O alto teor de frutose da fruta faz com que tenha capacidade para reduzir o apetite.

As frutas são um grupo de alimentos de origem vegetal, com um alto aporte de vitaminas, minerais, fibras e água, e baixo teor energético. Estudos sobre a dieta mediterrânea destacam os nutrientes que aparecem nas frutas como agentes que repercutem benéficamente na saúde. As frutas têm um importante papel na alimentação equilibrada em qualquer etapa da vida. São alimentos bem aceitos pelas pessoas em geral, básicos durante a vida adulta e imprescindíveis para a formação de bons hábitos alimentares, na infância e adolescência. Por outro lado, a diminuição observada no consumo de frutas, principalmente na população infantil e juvenil, faz com que seja necessário uma mobilização imaginativa para fazer chegar à população, a conveniência de seu consumo por seu valor nutricional e papel protetor da saúde.

Frutos secos

São aqueles frutos cuja parte comestível é a semente e possuem em sua composição menos de 50% de água. Portanto esta definição abrange alimentos de diferentes origens, que compartilham de uma particularidade: ricos em gorduras (menos para a castanha portuguesa) e pobres em água. São fontes ricas em antioxidantes (vitamina E e selênio), minerais e fibras. São alimentos muito nutritivos e completos, que se adaptam facilmente a diferentes pratos, podendo ser salgados ou doces, ou podem ser consumidos como aperitivos ou petiscos ao longo do dia. No Mediterrâneo é comum serem utilizados como elementos de decoração ou enriquecimento de sobremesas, pães e biscoitos. Com eles se elaboram produtos típicos das festas natalinas como os torrones, por exemplo.

Hortaliças e verduras

Desde a antiguidade o consumo de hortaliças e verduras faz parte da dieta mediterrânea, sendo uma de suas principais características. Desde o ano 50 de nossa era, Plínio, o Velho, descobriu que os vegetais podiam ser consumidos crus, com um pouco de sal e vinagre. A estes se chamou "*acetaria*", o que poderia ser considerado como antepassado da salada.

Estes elementos permanecem atrelados à dieta mediterrânea até os dias atuais, por terem se adaptado perfeitamente ao estilo urbano e rápido da vida atual. São pobres em gordura e proteínas, mas constituem um concentrado de fibras, carboidratos, vitaminas, minerais e outros componentes saudáveis que combinam sabores ao longo de toda a costa mediterrânea, desde tempos imemoráveis. Na atualidade sabe-se da importância que tem na saúde e nos possíveis benefícios sobre esta. As recomendações se encontram por volta de 5 porções diárias, sendo uma delas de forma crua.

Ovos

Na época romana, os ovos se converteram em um ingrediente indispensável na cozinha e principalmente na confeitaria. Na Idade Média, constituíram um alimento básico das pessoas mais humildes. Também no século XXI ainda é um alimento barato, de fácil cocção, grande versatilidade culinária e valor nutricional.

A fama do ovo como alimento se explica, entre outros motivos, por suas características nutritivas. Considera-se como alimento de referência por possuir todos os aminoácidos essenciais. Tem um aporte de altas quantidades de vitaminas (B12, ácido pantotênico, biotina, vitaminas D, A, B2 e niacina) e minerais (especialmente selênio, fósforo, iodo e zinco) e uma quantidade relativamente baixa em calorias.

A gordura suposta da parte comestível é de 10,8% e inclui uma elevada proporção de fosfolípidios, alta quantidade de ácido graxo essencial linoléico, elevado conteúdo de ácidos graxos monoinsaturados e uma relação entre ácidos graxos polinsaturados e saturados muito favoráveis. Cada ovo contém cerca de 245mg de colesterol. As características na composição lipídica do ovo e os conhecimentos que se tem atualmente sobre a etiologia das enfermidades coronárias, obrigam a retificar a má fama que teve até pouco tempo na sua relação com o colesterol plasmático e a enfermidade coronária.

Derivados lácteos

Os leites fermentados são muito utilizados por sua alta digestibilidade e durabilidade. A origem se localiza nas tribos nômades do Oriente Médio, Balcãs e Cáucaso. A evolução destes produtos ao longo dos anos pode ser atribuída às habilidades culinárias destes povos que transmitiram a arte da fabricação do leite fermentado de geração em geração.

São excelentes fontes de proteína de alto valor biológico, minerais (cálcio, fósforo, potássio) e de vitaminas (A, D, riboflavina, ácido fólico e B12). Um grande número de indivíduos tolera melhor a lactose dos leites fermentados que a do leite. A lactose dos queijos maturados praticamente desaparece devido à fermentação dos microrganismos. O iogurte tem alto valor nutritivo e seu consumo é associado a uma série

de benefícios para a saúde. Proporciona muitos nutrientes junto com microrganismos vivos capazes de melhorar o equilíbrio da flora intestinal.

Leguminosas

Segundo dados históricos, as leguminosas são cultivadas desde as épocas muito remotas, e os homens primitivos as consumiam quase cotidianamente em forma de papas ou purês nos diferentes países da costa mediterrânea. A possibilidade de poder conservar-se durante muito tempo inalterado um gênero alimentício, de fácil preparo, com valor nutritivo ótimo, foi sem dúvida o motivo de seu êxito e a incorporação aos costumes alimentares de muitos países, entre eles o Brasil, que perduram até nossos dias. As leguminosas mais características do Mediterrâneo são as lentilhas, o grão-de-bico e o feijão branco.

A composição nutricional das diversas variedades de leguminosas é altamente recomendada, devido às concentrações adequadas e equilibradas de nutrientes. Esta composição pode variar ou modificar-se por inúmeros fatores. A presença de nutrientes variados como proteínas de alto valor biológico, carboidratos complexos, vitaminas, minerais, fibras e baixo teor graxo, conferem às leguminosas uma grande importância, assim como alto interesse nutricional em serem utilizadas na alimentação humana.

Mel

É utilizado como alimento desde o raiar da humanidade. Para muitas tribos primitivas era também um elemento ritual, como se pode observar no antigo Egito, onde se embalsamavam os mortos com mel. O mel era praticamente o único adoçante existente na maioria das civilizações antigas, até que os árabes introduziram a cana de açúcar no século IX. Nesta época, o açúcar era considerado como um artigo de luxo.

Dos cem componentes integrantes do mel, os elementos principais são os açúcares (na maior parte frutose e glucose), água e, em menor quantidade, vitaminas e minerais. Entre suas vitaminas encontram-se as do grupo B e a vitamina C, mas em quantidades tão insignificantes que não representam um grande valor nutritivo. Possivelmente é o pólen que fornece as proteínas, vitaminas e minerais, visto que o mel contém mil grânulos em suspensão.

Pão

Atribui-se aos egípcios (600 anos AC) a arte de elaborar os primeiros pães fermentados, passando do consumo de pão ázimo (sem fermento) feito sobre pedras, ao consumo de pães fermentados e cozidos em

fornos especiais. Este alimento tem estado presente em todas as culturas mediterrâneas ao longo dos tempos. Tem sido o sustento principal dos desfavorecidos, utilizado como acompanhamento em refeições das classes privilegiadas, como lanche dos viajantes, como moeda para o pagamento de trabalhadores, como símbolo de riqueza e poder.

É um alimento básico e seu consumo está amplamente espalhado. Obtem-se da fermentação da farinha, misturada com fermento (*Saccaromyces cerevisiae*), sal e água, o trabalho da massa e sua posterior cocção. O componente maior são os carboidratos em forma de amido. Contem fibra, minerais e vitaminas, os integrais em maior quantidade que os brancos, e relativamente pouca gordura (exceto pão de forma, ao qual se adiciona gordura para obter as características sensoriais específicas).

Macarrão

Na mitologia latina conta-se que houve uma disputa entre Vulcano, o deus do fogo e Ceres, a deusa da vegetação e dos grãos. O deus enfureceu-se tanto que arrancou todos os grãos de trigo da terra e os amassou com sua enorme clava de ferro. A farinha que obteve, introduziu na boca do Vesúvio entre suas chamas e vapores, e então as regou com azeite e comeu o primeiro prato de macarrão com azeite da história.

A matéria prima mais recomendada para a elaboração das massas são as sêmolas de trigo duro, que tem um alto teor em proteínas, ricas em glúten e relativamente pobres em amido. Este tipo de trigo tem uma particularidade que mesmo depois de moída, seus produtos continuam sendo granulados, o que permite que se elabore uma massa resistente à cocção, mais consistente e menos pegajosa. O valor nutritivo da massa é indiscutível, tendo em conta que é elaborada a partir do trigo. Mais importantes ainda em riqueza nutricional são as massas elaboradas com ovos. As proteínas do trigo são de baixo valor biológico e necessitam ser combinadas com outros alimentos protéicos. Nas massas "com ovos" esta situação é perfeita. As proteínas do trigo se combinam com as do ovo (de alto valor biológico) para terminar em um alimento muito nutritivo. Por outro lado, o macarrão normalmente se alinha com o azeite, e na costa mediterrânea falar de azeite, significa o de oliva. As conclusões são óbvias, um prato quase perfeito do ponto de vista nutricional.

Cereais: arroz

Atribui-se aos árabes a expansão de seu cultivo pela Península Ibérica. O arroz é o cereal cujo cultivo está mais difundido pelo mundo, só superado pelo trigo. Outros cereais característicos do mediterrâneo são

o centeio, milho, cevada, aveia e amido de milho. Tem um consumo mais regional e de menor amplitude que o trigo e o arroz.

A maior parte da energia proveniente do arroz vem dos carboidratos, especialmente do amido. O conteúdo em fibra dietética é mais do dobro no arroz integral que no branco, e quanto às fibras se destaca a fibra insolúvel (celulosa, lignina, algumas hemicelulosas). O conteúdo em proteínas oscila entre 6 e 8% em ambos tipos de arroz, e o arroz é o cereal que contém menor proteína quantitativamente dentro do grupo. A diferença do trigo e de outros cereais, as proteínas do arroz contêm glúten. O teor de lipídeos não é significativo e em relação aos micronutrientes, seu valor é maior no arroz integral que no polido, com exceção do cálcio e zinco.

Pescado

Durante a época romana, o pescado, fresco ou em conserva, era um componente importante da dieta romana e são conhecidas listas que incluem as numerosas espécies mais consumidas como alimento.

Os romanos estabeleceram um extenso sistema de tanques ou viveiros, nos quais podiam conservar pescados, tanto espécies de água doce como de água salgada.

Atualmente, graças aos modernos transportes, temos todo tipo de pescados nos mercados de qualquer parte do mundo. Também podemos especificar que a sardinha é o pescado mais importante do ponto de vista econômico de todo o Mediterrâneo, e que o atum, ainda que habite no Atlântico, se reproduz no Mediterrâneo. Outro pescado abundante neste mar é o bacalhau.

É essencialmente estrutural, já que contém uma grande quantidade de proteínas de alto valor biológico, fornecem todos os aminoácidos essenciais em quantidade adequadas. O pescado gordo é um alimento energético e uma das fontes principais de ácido graxo Omega 3.

Vinho

A história do vinho é tão antiga quanto a humanidade. O vinho imprimiu um caráter marcante nas civilizações e nos povos que souberam elaborá-lo e apreciá-lo. O homem pré-histórico sabia com toda certeza como elaborar vinho, e os paleontólogos encontraram fósseis que parecem vestígios de azeitonas e uvas prensadas. Os escritos mais antigos, incluindo as tabuas de argila cuneiforme da Babilônia, e os papiros do antigo Egito, contêm numerosas referências ao fruto fermentado da videira. A civilização cristã transmitiu o conceito simbólico da criação do vinho por Noé.

Até o século XIX, a maioria dos vinhos que se consumiam eram sempre do ano devido às dificuldades de conservação. Com Pasteur pode-se

dizer que nasceu a moderna Enologia, que é de certo modo a medicina do vinho.

O consumo moderado de vinho é uma característica dos países da costa do Mediterrâneo. Não somente pelo tipo de álcool consumido mas também pela maneira de consumi-lo, pode atuar como protetor da enfermidade coronária. O vinho está presente na mesa da família de uma maneira habitual. O papel do vinho na dieta mediterrânea começou a levantar suspeitas a partir do que se chamou de “paradoxo francês”. A mortalidade por enfermidade coronária não era a mesma para um francês de Toulouse que para um norte americano da Califórnia. No sul da França a taxa de mortalidade era muito menor e se suspeitou de que o consumo de vinho tinha algum papel nesta relação.

Ainda que seja difícil recomendar o consumo de álcool, conhecendo os efeitos prejudiciais do mesmo quando consumido em quantidades excessivas, existem numerosos estudos que relacionam o consumo moderado de álcool (principalmente vinho) com a enfermidade coronária, com a demência, e com os altos níveis de glucose depois das refeições.