



futuro sustentável  
BANCO ESPÍRITO SANTO Expresso



Catarina Duarte (IBET), Francisco Mendes Palma (BES) e Jorge Botelho (Câmara de Tavira): a dieta mediterrânica é um estilo de vida

**Conferência** O potencial económico e sustentável da dieta mediterrânica em Portugal é muito grande, mas só uma parte está a ser aproveitada

# As oportunidades da dieta mediterrânica

Textos VIRGÍLIO AZEVEDO  
Foto JOSÉ CARLOS CARVALHO

**C**lassificada pela UNESCO como Património Cultural e Imaterial da Humanidade a 4 de dezembro de 2013, a dieta mediterrânica em Portugal tem um grande potencial que ainda não está devidamente explorado. Esta foi a ideia dominante das

intervenções na conferência sobre o tema "O Valor Económico e Sustentável da Dieta Mediterrânica", organizada na terça-feira no BES Arte&Finança, em Lisboa, pelo Expresso e pelo Banco Espírito Santo, no âmbito do Programa Futuro Sustentável. Francisco Mendes Palma, diretor da ES Research, apresentou na conferência um estudo da empresa sobre este tema onde se concluiu que a dieta mediterrânica em Portugal representa um potencial económico equivalente a 1,9% do PIB, 7,8% das exportações e 12,3% do emprego, considerando

apenas os sectores agroindustrial e das pescas. "É uma presença abrangente, por todo o país, de uma dieta que não é só alimentação mas mais um estilo de vida e uma herança cultural", destacou o gestor. Por isso mesmo, se for envolvido neste conceito o sector do turismo, "onde a gastronomia é a área que os nossos turistas valorizam mais em todos os inquéritos", o conceito de dieta mediterrânica passa a abranger 11,1% do PIB, 21,4% das exportações e 19,8% do emprego. E há ainda "o impacto global na economia do mar,

na nutrição e saúde, na preservação do ambiente, no uso racional da água ou no aproveitamento dos desperdícios agrícolas", acrescenta Mendes Palma, que constata que a dieta mediterrânica "tem vindo a ganhar adeptos em Portugal nos últimos anos, depois de ter conhecido uma tendência descendente" (ver gráfico na página seguinte).

**Consumo exagerado de carne**

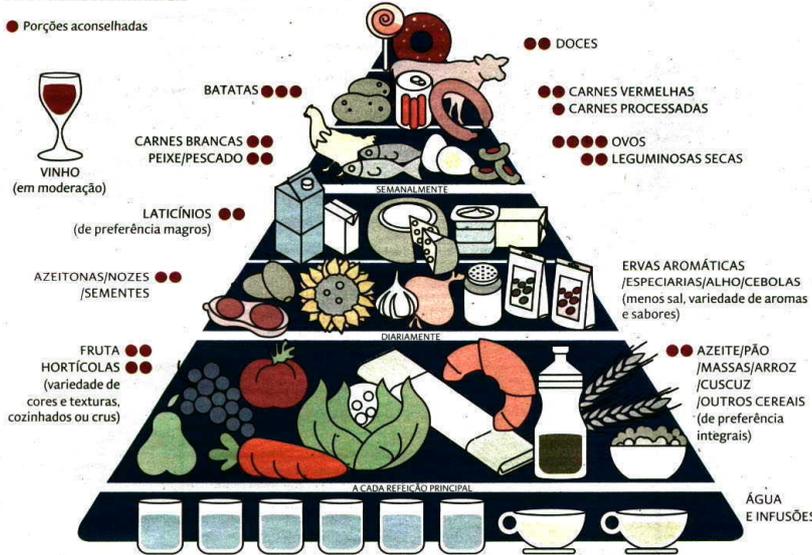
A balança alimentar portuguesa "mostra que os consumidores se afastaram do padrão alimentar recomendado pela dieta mediterrânica, à semelhança do que se verificou na Europa, mas ainda assim em menor escala", refere o estudo da ES Research. As estatísticas revelam "um declínio na adesão a esta dieta em praticamente todos os países mediterrânicos, motivado pelo abandono dos hábitos tradicionais e a emergência de um novo estilo de vida associado a alterações socioeconómicas profundas". A principal questão "é o consumo exagerado de carne, em detrimento de frutos e hortícolas", mas a crise atual "motivou um novo aproximar à dieta mediterrânica", que incorpora o azeite como principal fonte de gordura e aposta na abundância de alimentos como o peixe, fruta, legumes, cereais e vinho tinto. Portugal tem condições "de alavancar a distinção conseguida junto da UNESCO". A Câmara de Tavira participou no processo de candidatura de Portugal, Chipre e Croácia à UNESCO, depois de o estatuto de Património Cultural





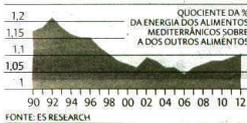
## DIETA MEDITERRÂNICA

● Porções aconselhadas



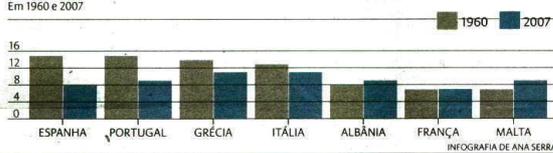
### ÍNDICE DE ADEÇÃO À DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL

Entre 1990 e 2012



### ÍNDICE DE QUALIDADE ALIMENTAR NOS PAÍSES DO MEDITERRÂNEO

Em 1960 e 2007



Imaterial ter sido conquistado pela Grécia, Espanha, Itália e Marrocos, em 2010. Jorge Botelho, presidente da autarquia, sublinhou na conferência que "a UNESCO quer preservar um estilo de vida, um modelo cultural e um património civilizacional milenar".

O autarca disse que fazem parte do conceito de dieta mediterrânica "sistemas e técnicas de extração e produção de alimentos, processos de preparação e confeção, manifestações rituais e expressões artísticas, o convívio à volta da mesa e a celebração coletiva". Jorge Botelho recordou que existe um plano de salvaguarda desta dieta, um conjunto de obrigações do Estado português para manter o estatuto concedido pela UNESCO e que incluem "inventariar, classificar, investigar e divulgar a dieta; dinamizar e valorizar os sistemas agroalimentares; desenvolver programas de educação; e preservar as manifestações de sociabilidade e as expressões festivas".

A expectativa é que este plano "possa ser transformado em políticas concretas na agroindústria, educação, turismo e cultura", que passam por dar maior visibilidade aos produtos nacionais da terra e do mar; valorizar os produtos locais e a sua confeção; promover estilos de vida saudáveis; desenvolver o turismo de saúde, lazer, cultural ambiental e desportivo; e reforçar o turismo gastronómico e associado às festividades e tradições.

Catarina Duarte, investigadora do iBT (Instituto de Biologia Experimental e Tecnológica, em Oeiras),

### DEZ PRINCÍPIOS DE UMA DIETA

- Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes — sopas, cozidos, ensopados e caldeiradas
- Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, em especial hortícolas, fruta, pão de qualidade, cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e oleaginosas
- Consumo de vegetais produzidos localmente, frescos e da época
- Consumo de azeite como principal fonte de gordura
- Consumo moderado de laticínios
- Uso de ervas aromáticas para temperar, em detrimento do sal
- Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas
- Consumo baixo ou moderado de vinho e apenas nas refeições principais
- Água como principal bebida ao longo do dia
- Convivialidade à volta da mesa

destacou os benefícios para a saúde da dieta mediterrânica, nomeadamente "a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças crónicas como a diabetes, cancro, obesidade, doenças cardiovasculares e neurodegenerativas". E apresentou projetos — desenvolvidos pelo iBET — de identificação e extração de compostos em alimentos como as maçãs tradicionais, cerejas, citrinos ou azeitonas, que podem ser usados na indústria farmacêutica, devido ao seu efeito antioxidante e anticancerígeno.

O debate sobre a dieta mediterrânica como fator de competitividade e diferenciação empresarial ocupou a segunda parte da conferência; participaram representantes da Sumol Compal, Sovena, Associação de Produtores de Tomate do Ribatejo (Torriça) e Herdade da Malhadinha Nova (Alentejo). João Soares, dono desta herdade, espera que "Portugal venha a viver cada vez mais da exportação do estilo de vida saudável que representa a dieta mediterrânica". E Luis Folque, da Sovena, o maior produtor e embalador de azeite do mundo, afirmou que "o azeite tem sido uma das alavancas mundiais do desenvolvimento da dieta". O gestor acrescentou que, "no consumo mundial de gorduras, só 2% correspondem ao azeite, o que significa que há um grande potencial de crescimento". Paulo Monteiro Marques, da Sumol Compal, revelou que a empresa está a usar o termo "mediterrânico" nas embalagens da sua nova gama de sumos para o mercado internacional.

vazevedo@expresso.imprensa.pt

## Desenvolvimento sustentável no espaço

**DEBATE EM LISBOA** "A abordagem holística do Desenvolvimento Sustentável na Agência Espacial Europeia" (ESA) é o tema da conferência que Nathalie Meusy vai dar a 27 de maio (às 18 horas) na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa (Avenida de Berna). A responsável do Gabinete de Coordenação do Desenvolvimento Sustentável da ESA, organização a que Portugal pertence, explicará como os princípios da sustentabilidade estão a ser integrados no sector espacial. A ESA coopera com a NASA nesta área.

# 25%

das emissões dos transportes rodoviários na UE vêm dos veículos pesados e cresceram 36% em 20 anos. Se nada mudar, os níveis de CO<sub>2</sub> vão manter-se, "o que é incompatível com o objetivo de reduzir as emissões em 60% até 2050", diz um comunicado da Comissão Europeia, que adotou esta semana uma estratégia de monitorização das emissões e de fixação de limites obrigatórios nos novos veículos matriculados

## Cientistas desvendam mistério dos aerossóis

**EXPERIÊNCIA** Uma equipa internacional de cientistas europeus e americanos, que inclui os portugueses António Amorim e Filipe Duarte Santos (Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa) e António Tomé (Universidade da Beira Interior), descobriu como funciona o mecanismo que aglomera as moléculas de ácido sulfúrico responsáveis pela formação de núcleos de condensação nas nuvens, em resultado do processo que leva os aerossóis atmosféricos a refletirem a luz solar, influenciando o clima. A descoberta foi feita no âmbito da experiência CLOUD.

## "HÁ CANDIDATOS DE TODA A UE AO PARLAMENTO EUROPEU QUE QUEREM PROTEGER O AMBIENTE, CRIAR EMPREGOS E UMA ECONOMIA MAIS FORTE"

TONY LONG  
Diretor do World Wildlife Fund em Bruxelas

