

DM4YO

POTENCIAL DA DIETA MEDITERRÂNICA NO AUMENTO DA QUALIDADE DE VIDA

+ sustentabilidade + saúde

LA 1.3. Dieta Mediterrânica
LA 1.4. Comunicação

BENEFICIÁRIO:



PARCEIROS:



FINANCIAMENTO:



- Aumento do consumo de produtos da terra/campo através do consumo de **sopas e fruta**
- Aproveitamento dos coprodutos
MAIS SUSTENTABILIDADE
- Demonstrar a diminuição da presença de proteínas associadas com a senescência e a inflamação celular
MAIS QUALIDADE DE VIDA
- Educar (ações divulgação e publicações), diferentes faixas etárias, para uma alimentação saudável e sustentável
MAIS SAÚDE

I.1 Levantamento e identificação (inquéritos) de leguminosas, hortofrutícolas, plantas aromáticas

I.2 Avaliação nutritiva e sensorial: SOPAS e fruta

Inquéritos
Ações
sensibilização
Dinâmicas de participação
Outras

Desenho Experimental

I.3 Seleção dos 80
participantes
40-50 e 60-70 anos

II.

Confeção de sopas

Distribuição das sopas e peras



III.

Recolha de amostras de sangue e saliva em 4 momentos:

- Antes do início do ensaio,
- No fim do 1º período de distribuição das sopas e fruta;
- No início do 2º período de distribuição
- No fim do ensaio

IV. Avaliação e interpretação dos dados analíticos

Avaliação do efeito da intervenção nos biomarcadores avaliados

Análise e interpretação do estudo realizado no plasma sanguíneo e saliva - Proteómica

Utilização de bioinformática para enriquecimento funcional das proteínas alteradas. O enriquecimento das proteínas em categorias moleculares através de “gene set enrichment analysis” (GSEA) garante um melhor significado biológico às alterações que se venham a obter, resultantes da intervenção pela sopa mediterrânica.

Resultados esperados

- Confirmar que o consumo de sopas de valor nutricional acrescido e fruta conduz à diminuição de proteínas associadas à senescência e à inflamação celular;
- Contribuir para o aumento de produção de alimentos da DM, o que se traduzirá em mais saúde, melhor aproveitamento dos recursos naturais e endógenos e mais saúde;
- Sensibilizar para o aumento da produção agroalimentar ao nível do aumento da eficiência da produção de hortofrutícolas e de leguminosas-grão;
- Sensibilizar os jovens para uma produção “*amiga*” do ambiente pelo aumento das práticas agrícolas em modo de produção biológico o que conduz a uma maior sustentabilidade dos nossos campos agrícolas.

Resultados esperados

Proteger a qualidade na alimentação e na saúde

Implementar um sistema alimentar justo, saudável e amigo do ambiente

Combater a fraude alimentar e reduzir o desperdício alimentar

Provar os benefícios do consumo de sopas e fruta com produtos “da terra” para a saúde dos portugueses e o desenvolvimento do território



**A sopa, talvez seja o maior
sinónimo de
“zona de conforto
alimentar”
para a maioria dos
portugueses**

Muito obrigada!

<https://dm4you.ipportalegre.pt/>