E. EDITORIAL

Cumpriu-se no mês de dezembro 4 anos sobre o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade. Este processo, que teve o contributo de Portugal, consagrou um modelo de vida, que não sendo exclusivamente sustentado por um tipo de dieta, tem nesta o seu lado mais visível e porventura mais carismático também. Este modelo, baseado numa agricultura de subsistência, pobre, mas com uma inteligentíssima gestão dos poucos recursos, tem recebido a atenção da comunidade científica desde as primeiras observações de Ancel Keys, na já longínqua década de 50 do século XX. São hoje conhecidas inúmeras relações entre a Dieta Mediterrânica (ou, talvez melhor, o conjunto das várias “Diets Mediterrânicas”) e a nossa saúde, sendo essas relações, quando existem, sempre no sentido de propiciar melhores índices a quem melhor adere aos seus princípios. Não cabendo neste Editorial a descrição exaustiva desses benefícios, diremos apenas que doença cardiovascular, diabetes tipo II, demência de Alzheimer e várias neoplasias são doenças cuja incidência é reduzida para os que cumprem os preceitos deste modelo alimentar. Acresce que se trata de um tipo de dieta claramente amigo do ambiente, sustentável e que merece, também por isso, um destacado lugar quando olhamos para essa vertente cada vez mais indissociável da análise que devemos fazer a cada modelo alimentar.

As virtudes desta dieta resultam, ainda antes de mergulharmos no fascínio das relações bioquímicas e fisiológicas entre os seus componentes e o nosso organismo, de um secular apuramento de ingredientes, nada rejeitando e usufruindo do que a Natureza e o esforço humano propiciavam. Num mundo tão rápido e que sucumbe tão facilmente a modas alimentares que ora proíbem, ora veneram determinados alimentos, serve de importante lição pensarmos que foi o tempo, a sabedoria e o pragmatismo que moldaram este extraordinário modelo alimentar.

Nesta 11.ª edição da Acta Portuguesa de Nutrição damos destaque a três artigos que se debruçam, precisamente, sobre a Dieta Mediterrânica, com distintas abordagens. Ao contribuir, assim, para um ainda mais amplo conhecimento deste nosso património, cumpre-se também um desígnio cultural para esta revista, associando-a pela nobre via da Ciência a esta importante efeméride.

Nuno Borges

Diretor da Acta Portuguesa de Nutrição