

# MARCOS DA HISTÓRIA DA DIETA MEDITERRÂNICA, DESDE ANCEL KEYS

## MILESTONES OF THE HISTORY OF THE MEDITERRANEAN DIET, FROM ANCEL KEYS

A.R.  
ARTIGO DE REVISÃO

Helena Real<sup>1,2\*</sup>; Pedro Graça<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Associação Portuguesa de Nutrição,  
Rua João das Regras,  
n.º 278 e 284, R/C 3,  
4000-291 Porto, Portugal

<sup>2</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto,  
Rua Dr. Roberto Frias,  
4200-465 Porto, Portugal

\*Endereço para correspondência:

Helena Real  
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto,  
Rua Dr. Roberto Frias,  
4200-465 Porto, Portugal  
helenamaiareal@gmail.com

Histórico do artigo:

Recebido a 15 de abril de 2019  
Aceite a 7 de junho de 2019

### RESUMO

Ancel Keys deu nome à Dieta Mediterrânica e, desde esse marco, muitos foram os estudos científicos efetuados, os acontecimentos marcantes e os avanços neste modelo cultural. Conhecer estes marcos significa perceber um pouco melhor o contexto em que a definição da Dieta Mediterrânica se desenvolveu ao longo dos anos, sendo um dos acontecimentos mais marcantes a distinção como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*.

Este artigo percorre a história da Dieta Mediterrânica desde a génese da sua designação, revelando que a distinção atribuída veio criar a oportunidade para a população reencontrar a Dieta Mediterrânica e promover a aproximação de povos e regiões, preservar culturas e reforçar a sustentabilidade no setor agroalimentar.

O maior desafio passará pela capacidade de conciliação das diversas dimensões da Dieta Mediterrânica de forma harmoniosa, verificando-se, em simultâneo, uma preservação do Património Cultural inerente à Dieta Mediterrânica, acompanhada da sua promoção para as novas gerações, para que o conceito não se deteriore e perca.

### PALAVRAS-CHAVE

Ancel Keys, Dieta Mediterrânica, História, UNESCO

### ABSTRACT

Ancel Keys has named the Mediterranean Diet and since that time, many scientific studies have been carried out, the remarkable events and the advances in what is this cultural model. To know these milestones means to perceive a little better the context in which the definition of the Mediterranean Diet has developed over the years, one of the most striking events being the distinction as Intangible Cultural Heritage of Humanity by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

This article traces the history of the Mediterranean Diet since the genesis of its designation, revealing that the attributed distinction has created the opportunity for the population to rediscover the Mediterranean Diet and promote the rapprochement of peoples and regions, preserve cultures and strengthen sustainability in the food industry sector.

The greatest challenge will be to preserve the Cultural Heritage inherent in the Mediterranean Diet and to continue to promote it for the new generations, so that the concept does not deteriorate and lose.

### KEYWORDS

Ancel Keys, Mediterranean Diet, History, UNESCO

### INTRODUÇÃO

Atualmente, são várias as características que se atribuem à Dieta Mediterrânica, a nível da saúde, do ambiente, da cultura ou de outras grandes áreas. É, assim, interessante poder traçar uma linha temporal que apresente os vários acontecimentos que permitiram criar o reconhecimento que esta tem nos dias de hoje.

Fazendo-se uma revisão da literatura é possível encontrar determinados marcos ao longo dos anos que caracterizam o conceito de Dieta Mediterrânica e que permitem um melhor entendimento sobre os eixos que o compõem.

Assim, este artigo pretende apresentar uma evolução histórica da Dieta Mediterrânica, apresentando a forma

como se construiu ao longo dos anos, desde que foi designada por Ancel Keys.

A Figura 1 apresenta essa informação sistematizada.

Em **1951**, Ancel Keys é convidado a participar no I Congresso da *Food and Agriculture Organization of the United Nations* (FAO), após a II Guerra Mundial, onde conheceu o Prof. Gino Bergami que reportou a inexistência de doença cardiovascular em Nápoles, por oposição ao que Keys encontrava nos Estados Unidos da América. Esta conversa suscitou o interesse pela região, o que culminou com a ida de Keys e a sua esposa Margaret Keys para esta zona no sentido de investigar este paradigma (1). Em **1952**, Ancel Keys inicia a investigação sobre a relação entre dieta e Doenças Cardiovasculares na zona do

Mediterrâneo, inspirado pelas observações previamente constatadas. Juntamente com a sua esposa Margaret e colaboradores inicia o “Estudo dos Sete Países, efetuado em cerca de 12000 adultos da Dinamarca, Finlândia, Grécia, Holanda, Itália, Jugoslávia, Japão e EUA, distribuídos por 16 coortes (2).

Em **1953**, são publicados os resultados de uma investigação conduzida por Leland Albaugh, um epidemiologista americano da Fundação Rockefeller, tendo sido esta convidada pelo Governo grego a desenvolver um estudo em Creta, em 1948, para aceder e promover a saúde, a economia e as condições sociais de uma população que vivia um pós-guerra. Os resultados obtidos apontaram condições de saúde favoráveis, tendo em conta a baixa incidência de Doenças Cardiovasculares (3).

Em **1959**, Ancel Keys publica um livro com diversas receitas do Mediterrâneo “*Eat well and stay well*” para ajudar a população a reduzir o risco de desenvolvimento de doença cardiovascular (4).

Em **1963**, Ancel Keys e Margaret Keys aposentam-se e mudam a sua residência para Itália, verificando que algumas características do estilo de vida das pessoas tinham começado a mudar face ao que encontraram nas suas primeiras vivências na região. Verificam, por exemplo, que com a melhoria das condições económicas, a população aumentou o consumo de doces e alimentos processados (1).

No ano de **1975**, Ancel Keys publica juntamente com a sua esposa o livro “*How to eat well and stay well. The Mediterranean way*”, onde apresentam os principais aspetos da Dieta Mediterrânica dos povos da Grécia, Itália e costa de França e Espanha. Esta publicação foi precedida por outra com um nome semelhante “*How to eat well and stay well*”, em **1959**, onde não era dado o real destaque à alimentação dos mediterrânicos como elemento diferenciador e catalisador de um melhor estado de saúde (1). A expressão “Dieta Mediterrânica” surge, assim, pela primeira vez no livro destes investigadores, publicado em 1975 (1), embora no título do livro, Keys tenha evitado usar a palavra “Dieta”, substituindo por “way” para não afastar o interesse dos que não a veriam como uma forma de prazer alimentar, dado o significado mais restritivo associado a “dieta” já pressentido nesta altura (5).

Em **1980**, Ancel Keys publica os resultados do “Estudo dos Sete Países” no artigo “*Seven Countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease*”, onde sugere a relação entre a Dieta Mediterrânica e a diminuição da incidência das doenças cardiovasculares (2).

Em **1988**, realiza-se o simpósio “*The Mediterranean Diet and Food culture*”, em Delphi, na Grécia, um dos primeiros eventos de discussão sobre Dieta Mediterrânica, promovido pela Associação de Escolas de Saúde Pública da região Europeia e pelo Gabinete Europeu regional da Organização Mundial da Saúde (OMS), de onde se selecionaram artigos que compuseram um suplemento especial do *European Journal of Clinical Nutrition* sobre a Dieta tipo-Mediterrânica (6).

Em **1993**, realiza-se a Conferência Internacional “*The Diets of the Mediterranean*”, em Cambridge, na *Harvard School of Public Health*, organizada pela *Oldways Preservation & Exchange Trust* e pelo centro de colaboração entre OMS/FAO para a epidemiologia nutricional. Após esta Conferência foram publicados artigos numa edição especial do *American Journal of Clinical Nutrition*, editado por Marion Nestlé, que abordou a relação da Dieta Mediterrânica com uma maior longevidade, focando a necessidade de se definir como preservar e promover esta Dieta (3).

Durante esta conferência é apresentada a primeira Pirâmide da Dieta Mediterrânica, cuja representação aborda sobretudo os alimentos ou grupos de alimentos a consumir, em função de uma frequência, para além da indicação da atividade física. Esta imagem

é publicada em **1995**, incluindo-se no artigo uma comparação com a imagem da pirâmide americana proposta em 1992, tendo sido os seus direitos reclamados em 1994 pelo *Oldways Preservation & Exchange Trust* (7).

Em **1995**, Trichopoulou e colaboradores publicam os dados sobre a primeira ferramenta de avaliação da adesão à Dieta Mediterrânica (*Mediterranean Diet Score*), sendo composta por 8 componentes: consumo de produtos hortícolas; de leguminosas; de fruta e frutos oleaginosos; de cereais; de laticínios; de carne e produtos cárneos; de álcool e a razão entre ácidos gordos monoinsaturados e saturados (8). Mais tarde, em 2003, esta ferramenta viria a ser atualizada para incluir, nesta listagem, o peixe (9).

Ainda neste ano de **1995**, e no âmbito do estudo realizado na Grécia, usado para o desenvolvimento desta ferramenta indicada, Trichopoulou e colaboradores publicam os primeiros dados que concluem que uma maior adesão à Dieta Mediterrânica promove a redução da mortalidade (8).

Em **1995**, Joan Dye Gussow publica a sua reflexão sobre a Dieta Mediterrânica enquanto padrão alimentar sustentável, fruto do trabalho de pesquisa que desenvolveu desde o início da década de 80, apresentando, assim, uma nova vertente da Dieta Mediterrânica, para além da componente da saúde (10). Este trabalho surge no seguimento da primeira publicação, da sua autoria e de Clancy, que aponta uma ligação entre as escolhas alimentares e a sustentabilidade ambiental, em **1986** (11).

Em **1996**, realiza-se, em Barcelona, o 1.º Congresso Internacional de Dieta Mediterrânica, organizado pela Fundação da Dieta Mediterrânica, onde se assinou a “Declaração de Barcelona sobre Dieta Mediterrânica”, que enfatizava as dimensões cultural e histórica do conceito (12).

Em **2000**, realiza-se uma Conferência Internacional sobre Dieta Mediterrânica, em Londres, onde são produzidos documentos que realçam as questões relacionadas com a gordura utilizada na Dieta Mediterrânica, realçando o azeite como gordura de adição (13).

Em **2002**, a *International Task Force on the Mediterranean Diet* reúne em Barcelona para discutir pela primeira vez uma redefinição e atualização do conceito de Dieta Mediterrânica. As recomendações de trabalho incluem aspetos como (14):

- Atualização da indicação de alimentos ou grupos de alimentos nas mensagens (p.e. nos guias alimentares) que reportem a evidência científica mais atual;
- Inserção de informação sobre estilos de vida nas representações gráficas, tais como atividade física ou convivialidade;
- Desenvolvimento de recomendações qualitativas e positivas sobre o que consumir e o que evitar;
- Aumento das indicações de quantificação dos alimentos;
- Desenvolvimento de um cabaz alimentar, ajustado a cada país, para acompanhar as recomendações alimentares indicadas na pirâmide alimentar;
- Avaliação da magnitude das alterações ocorridas nas características do tradicional padrão alimentar Mediterrânico (p.e.: frugalidade, diversidade, sazonalidade, proporção e equilíbrio alimentar, predominância de alimentos de origem vegetal, uso de azeite como principal gordura de adição, consumo moderado de vinho, culinária rica e variada), tendo em conta as alterações verificadas com a globalização;
- Identificação do impacto da tecnologia e incorporação de alimentos “não mediterrânicos” no padrão alimentar. Alguns destes alimentos poderão ter enriquecido as preparações culinárias, mas outros poderão ter empobrecido as mesmas;

- Distingão entre alimentos a consumir no dia-a-dia e nos dias de festa;

- Promoção da Dieta Mediterrânica como um estilo de vida, destacando, para além dos hábitos saudáveis de consumo alimentar, características fundamentais como a história, a cultura e a arte de bem viver;

- Estabelecimento de critérios para a definição de um alimento/ produto Mediterrânico, que não seja estritamente limitado em termos geográficos. Tal como no passado, o padrão alimentar mediterrânico do futuro deveria ter a permeabilidade de incorporar alimentos que sejam saudáveis mas que não sejam propriamente considerados tradicionalmente mediterrânicos, com exceção para aqueles que possam induzir a uma perda de identidade ou carácter mediterrânico. Em **2002**, desenvolve-se o 1.º Fórum da Dieta Mediterrânica, em Lamezia Terme, organizado pela Fundação *Universitas Italica*, onde nutricionistas e antropologistas da alimentação aceitaram colaborar no sentido de se trabalhar num modelo de preservação do património alimentar e cultural que a Dieta Mediterrânica representa (15, 16). Em **2004**, cria-se a primeira ferramenta de avaliação da adesão ao padrão alimentar Mediterrânico que inclui fatores associados ao estilo de vida (p. ex.: frequência de restaurantes de *fast food* ou consumo de pequeno-almoço), para além dos alimentares (Kidmed), por Serra-Majem e colaboradores, destinada a crianças e jovens espanhóis, entre os 2 e os 24 anos (17). Ainda em **2004**, são publicados resultados de um estudo desenvolvido por Knoop e colaboradores que demonstram a relação entre a adesão à Dieta Mediterrânica e a redução da mortalidade por cancro (18). Antes desta publicação outras tinham já apontado esta associação, tendo em conta as inferências feitas com base nos componentes alimentares da Dieta Mediterrânica, mas essa conclusão não havia ainda sido obtida mediante a avaliação prospetiva da adesão à Dieta Mediterrânica, como neste estudo, inserido no projeto HALE (18). É também em **2004** que se publicam dados do estudo ATTICA, onde se identifica, pela primeira vez, uma relação entre a adesão à Dieta Mediterrânica e a diminuição da prevalência de Síndrome Metabólica, em indivíduos de Atenas (19). Mais tarde, são também publicados dados extraídos deste estudo que relacionam uma elevada adesão à Dieta Mediterrânica a uma menor probabilidade de desenvolver Diabetes *Mellitus* tipo 2 (20). Em **2005**, realiza-se o 3.º Fórum da Dieta Mediterrânica, com o tema “Diálogos entre civilizações e pessoas do Mediterrâneo. As culturas alimentares”, onde se acordou o desenvolvimento do processo de candidatura à *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) para o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade, realçando-se a dificuldade de se obter um consenso entre os presentes sobre a definição de “Dieta Mediterrânica” a incluir na candidatura (21, 22). Durante este Fórum firma-se a Declaração de Roma, onde a Dieta Mediterrânica se evidenciou como um padrão de estilo de vida que requer preservação e promoção (12, 21). Tendo em conta os componentes alimentares da Dieta Mediterrânica, desde o início dos anos 2000, alguns estudos começaram a demonstrar a possível relação entre a Dieta Mediterrânica e a prevenção do declínio cognitivo, mas é em **2006** que é publicado um estudo realizado nos Estados Unidos, que apresenta, pela primeira vez, dados da associação da adesão elevada à Dieta Mediterrânica com a prevenção de Doença de Alzheimer (23, 24). No ano seguinte, são também publicados dados de um outro grupo de investigação dos Estados Unidos, que apresenta a relação entre a adesão da

Dieta Mediterrânica e a prevenção de Doença de Parkinson (24, 25). Em **2007**, no Dia Mundial da Alimentação, 22 cientistas de 9 países distintos, pertencentes à Comissão Científica da Fundação da Dieta Mediterrânica, assinaram a Declaração de Barcelona de 2007, sobre a “Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial”, reafirmando a Declaração prévia de 1996 e reforçando o interesse para a saúde da Dieta Mediterrânica, bem como a necessidade de se preservar este modelo cultural e histórico para as gerações futuras (12).

Em março de **2008**, realiza-se, em Barcelona, a 7ª edição do Congresso Internacional da Dieta Mediterrânica, destinado a contribuir para o debate sobre a preservação e promoção da Dieta Mediterrânica, de onde se destacam os trabalhos para o desenvolvimento da candidatura à integração na Lista de Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO. Este projeto foi desenvolvido por quatro países: Espanha, Grécia, Itália e Marrocos (12).

Em **2009**, realiza-se a III Conferência Internacional “*The Mediterranean Diet as a sustainable diet model*”, pela *International Interuniversity Studies Center on Mediterranean Food Cultures*, em conjunto com a FAO, o *Italian National Institute of Food and Nutrition* e o *International Center for Advanced Mediterranean Agronomic Studies*, onde a Dieta Mediterrânica é apresentada como um modelo de sustentabilidade alimentar, tendo em consideração dimensões nutricional, ambiental, económica e sociocultural (26).

Ainda em **2009**, através de um consenso científico internacional, decide-se proceder à atualização da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, surgindo um modelo com proposta de porções de alimentos a consumir na frequência indicada e com enfoque na questão ambiental, através da recomendação de produtos mais amigos do ambiente e promoção da biodiversidade e na atividade física e convivialidade (26). Esta decisão surge na sequência de atualização da anterior pirâmide e registo efetuado novamente pelo *Oldways Preservation & Exchange Trust* (26).

Em **2010**, promove-se nova reformulação da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, adaptando-a aos tempos atuais (27). Pretendia-se que este modelo fosse adequado à realidade contemporânea e que tivesse a versatilidade de poder ser adaptado às especificidades de cada país, como as condições sociodemográficas, geográficas ou culturais. Por outro lado, a importância da frugalidade foi realçada, tendo em consideração a prevalência atual de Obesidade nos países Mediterrânicos.

Neste modelo, é ainda reforçada a componente da sustentabilidade alimentar da Dieta Mediterrânica, através do destaque de aspetos como a sazonalidade, os frescos, a biodiversidade ou a importância dos produtos locais, bem como a componente de estilo de vida, por via da referência à atividade física regular, descanso adequado e convivialidade. Esta versão da Pirâmide é disponibilizada com tradução para 10 idiomas: árabe, basco, catalão, espanhol, francês, galego, grego, inglês, italiano e português.

No mesmo ano, durante um simpósio científico internacional sobre “Biodiversidade e dietas sustentáveis, unidos contra a fome”, decorrido em novembro, Roma, a FAO e a *Bioversity International*, por altura da comemoração do dia mundial/semana da alimentação chega-se a consenso sobre a definição de dieta sustentável, sendo dado como exemplo a Dieta Mediterrânica. É possível ler no relatório do simpósio a seguinte definição: “*Sustainable diets are those diets with low environmental impacts which contribute to food and nutrition security and to healthy life for present and future generations. Sustainable diets are protective and respectful of biodiversity and ecosystems, culturally acceptable, accessible, economically fair and affordable; nutritionally adequate, safe and healthy; while optimizing*

*natural and human resources*" (28).

Ainda em **2010**, a UNESCO inscreve a Dieta Mediterrânica na lista de Património Cultural Imaterial da Humanidade, considerando para o efeito a Grécia, Itália, Marrocos e Espanha. Foi este último que conduziu o processo e que culminou na aceitação da integração da Dieta Mediterrânica na Lista Representativa de Património Cultural e Imaterial da Humanidade, a 16 de novembro, durante a 5.ª Sessão do Comité Intergovernamental para a defesa do património cultural imaterial (29).

Em **2010**, a FAO inclui a Dieta Mediterrânica no grupo das dietas mais sustentáveis do planeta (30). A par do reconhecimento pela UNESCO, é reforçado o interesse pela Dieta Mediterrânica por parte das economias verdes e o seu papel no desenvolvimento de determinadas zonas fora dos centros turísticos ou de regiões agrícolas (1).

Em **2011**, a FAO e a *International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies* (CIHEAM) iniciam colaboração, utilizando a Dieta Mediterrânica como caso de estudo para a elaboração de ferramentas que avaliassem e melhorassem a sustentabilidade das dietas e dos padrões alimentares, por altura do *workshop* Internacional do CIHEAM, realizado em Bari. Esta identificação de indicadores estendeu-se para várias reuniões conjuntas no primeiro semestre de 2012, sendo o trabalho concluído em setembro após uma consulta pública online sobre o assunto (31).

A 4 de dezembro de **2013**, Portugal, Chipre, Croácia, Grécia, Itália, Marrocos e Espanha apresentam uma nova candidatura da Dieta Mediterrânica à Lista Representativa de Património Cultural Imaterial da Humanidade, sendo Tavira a comunidade representativa portuguesa, após escrutínio da UNESCO da nova candidatura, esta foi novamente reconhecida e inscrita como Património Cultural Imaterial da Humanidade (32).

Também em **2013**, Dernini e colaboradores publica informação sobre uma ferramenta que avalia a sustentabilidade das dietas e dos padrões alimentares, usando a Dieta Mediterrânica como exemplo (33). São identificados 4 eixos principais: Nutrição e saúde (com enfoque na malnutrição e declínio da adesão ao padrão alimentar mediterrânico); ambiente (considerando a escassez de água, as alterações climáticas e a perda da biodiversidade); os fatores socioculturais (incluindo homogeneização de estilos de vida e erosão do património cultural da Dieta Mediterrânica); economia (com reforço no crescimento da população, urbanização, preços dos alimentos e desperdício alimentar) (33).

Em **2015**, é publicado Livro Branco da Dieta Mediterrânica, numa colaboração entre CIHEAM e a FAO: "*Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme*". O principal objetivo deste documento era evidenciar o impacto do consumo alimentar atual na segurança alimentar, saúde pública, proteção ambiental e desenvolvimento socioeconómico na área do Mediterrâneo, fomentando o diálogo no seio da comunidade científica desta região (31).

No mesmo ano de **2015**, o *Barilla Center for Food and Nutrition* publica o modelo de dupla pirâmide, que apresenta simultaneamente o impacto que a alimentação tem na saúde e no ambiente. O objetivo do desenvolvimento deste modelo seria o de aumentar o interesse sobre o ambiente e o impacto que os alimentos têm no mesmo. Esta dupla pirâmide é composta por uma que se reporta aos princípios da Dieta Mediterrânica e a segunda representa o resultado da reclassificação dos alimentos com base na sua magnitude relativa de impacto ambiental (34).

O tema da sustentabilidade alimentar aplicada à Dieta Mediterrânica continua a dominar a atualidade deste assunto, sendo que mais tarde, em **2016**, Donini e colaboradores viriam a apresentar uma proposta resultante de um consenso sobre indicadores para acesso à sustentabilidade tendo por base a alimentação, dando como exemplo a Dieta Mediterrânica. Esta proposta apresenta um conjunto de treze indicadores que se distribuem por características bioquímicas da alimentação; qualidade alimentar; ambiente; estilo de vida e aspetos clínicos (35).

No mesmo ano Dernini e colaboradores apresentam a proposta de esquema Med Diet 4.0, que identifica a Dieta Mediterrânica como modelo educativo enquanto dieta sustentável, destacando quatro benefícios: melhor nutrição e saúde; retorno local positivo em termos económicos; baixo impacto ambiental e riqueza de biodiversidade; elevados valores socioculturais em termos de alimentação (36).

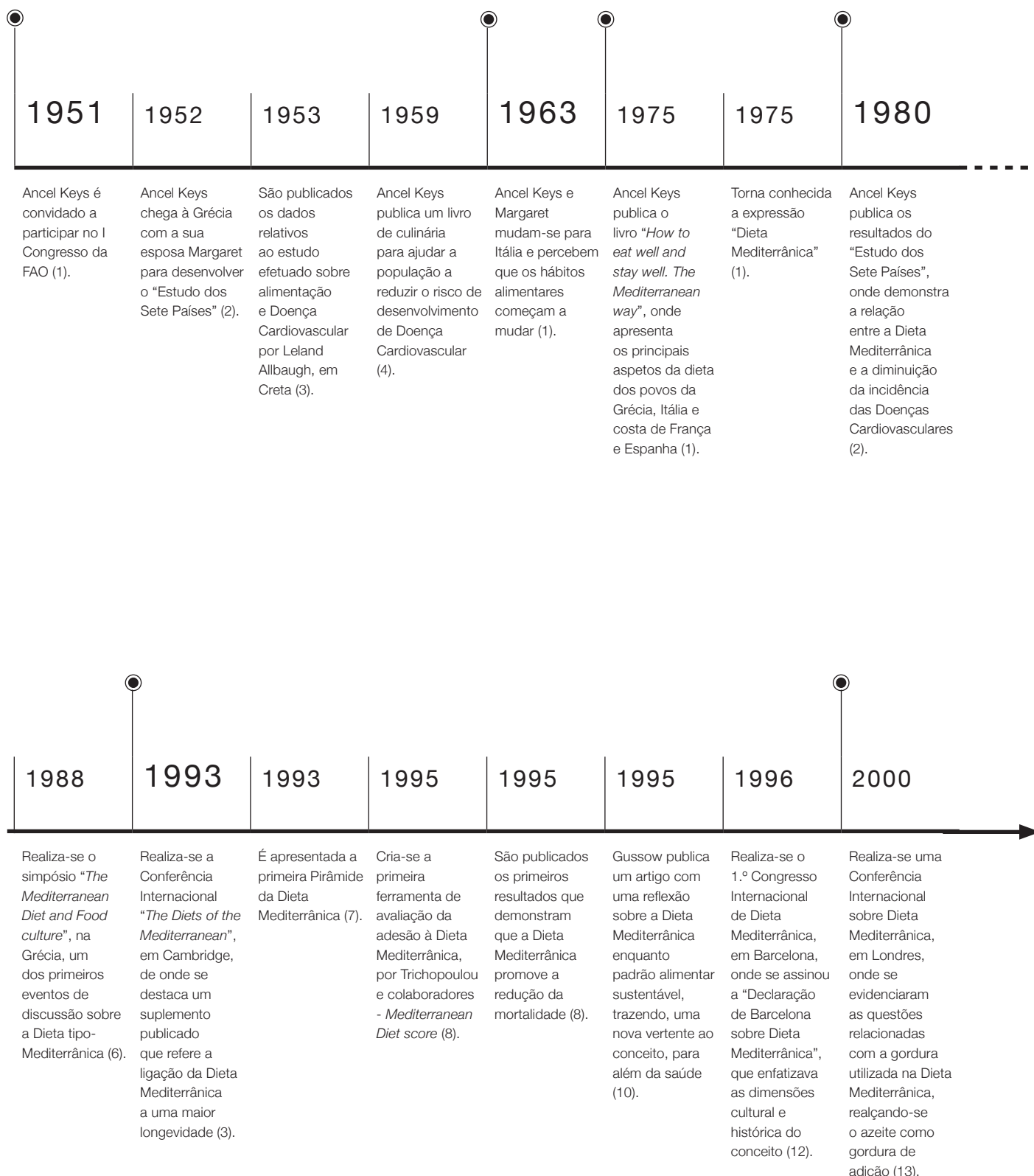
Ainda em **2016**, realiza-se a 1.ª Conferência Internacional em Dieta Mediterrânica, em Milão, sob o mote: Revitalizar a Dieta Mediterrânica", de forma a requalificar esta Dieta e o estilo de vida, enquanto modelo de saúde, ambiental e acessível para todos (37). Nesta Conferência foi ainda apresentada uma nova pirâmide para uma Dieta Mediterrânica ambiental e sustentável, proposta pela *International Foundation of Mediterranean Diet* (38). A principal diferença desta nova abordagem comparativamente à pirâmide proposta em 2010, reside na apresentação tridimensional, onde uma face apresenta recomendações alimentares semelhantes às da anterior pirâmide e numa segunda face é apresentado o impacto ambiental de cada patamar de alimentos. Este esquema reforça que os patamares correspondentes a recomendações de maior consumo alimentar se associam a impacto menos negativo no ambiente e os de menor consumo referem-se a impacto ambiental mais negativo. Em **2018**, é publicada uma estimativa da evolução da adesão ao padrão alimentar mediterrânico entre 1960 e 2011 em 41 países, revelando haver uma diminuição significativa da adesão nos países Mediterrânicos entre os anos 60 e os anos 2000, estabilizando no período 2004-2011 (39).

## ANÁLISE CRÍTICA E CONCLUSÕES

Ancel Keys não inventou a Dieta Mediterrânica. Este modelo cultural, de base alimentar já existiria na zona do Mediterrâneo há milhares de anos. De facto, durante séculos, vários povos como os Árabes, os Gregos, os Fenícios, os Romanos, entre outros da região do Mediterrâneo, faziam trocas comerciais, promovidas pelo Mar Mediterrâneo, partilhando heranças culturais, saberes, tradições, genes, plantas e animais, o que influenciou a forma de viver e de pensar de quem residia em toda a zona banhada por este Mar (40). Ancel Keys limitou-se, assim, a estudar, utilizando a metodologia científica, a forma de viver naquela zona, tendo por base a relação entre o consumo alimentar e a doença/mortalidade. Considerando-se a notoriedade assumida pela Dieta Mediterrânica após o destaque dado por Ancel Keys, muitos foram os estudos científicos efetuados neste âmbito, e em diferentes áreas do saber, sendo a área da saúde a que prevalece, o que se pode comprovar pelas várias centenas de artigos científicos publicados nas questões ligadas à saúde, comparativamente a um número mais reduzido nas outras áreas. Apesar de ser possível encontrar evidência sobre a relação entre as componentes alimentares da Dieta Mediterrânica e um elevado número de patologias, é mais frequente a publicação na área das Doenças Cardiovasculares, Diabetes *Mellitus* tipo 2, Obesidade, peso e Índice de Massa Corporal, Cancro, Síndrome Metabólica e Doenças Neurodegenerativas (41).

Figura 1

Principais marcos históricos da Dieta Mediterrânica



2002	2002	2004	2004	2004	2005	2006	2007
<i>A International Task Force on the Mediterranean Diet</i> reúne em Barcelona para discutir pela primeira vez uma redefinição e atualização do conceito de Dieta Mediterrânica (14).	Realiza-se o 1.º Fórum da Dieta Mediterrânica, em Lamezia Terme, onde nutricionistas e antropologistas da alimentação aceitaram colaborar no sentido de se trabalhar num modelo de preservação do património alimentar e cultural que a Dieta Mediterrânica representa (15, 16).	São publicados os primeiros resultados que demonstram a relação entre a Dieta Mediterrânica, prospetivamente avaliada, e a redução da mortalidade por cancro (18).	São publicados os primeiros resultados que demonstram a relação entre a Dieta Mediterrânica e a diminuição de prevalência de Síndrome Metabólica (20).	Cria-se a primeira ferramenta de avaliação da adesão à Dieta Mediterrânica, destinada a crianças e adolescentes, que inclui fatores associados ao estilo de vida, para além dos alimentares/nutricionais - Kidmed (17).	Realiza-se o 3.º Fórum da Dieta Mediterrânica, onde se decidiu iniciar o processo de candidatura à UNESCO para o reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade (21, 22). É ainda firmada a Declaração de Roma sobre a Dieta Mediterrânica (12, 21).	São publicados dados que remetem para a prevenção da Doença de Alzheimer associada à adesão à Dieta Mediterrânica (23, 24).	São publicados dados que remetem para a prevenção da Doença de Parkinson associada à adesão à Dieta Mediterrânica (24, 25).

2007	2008	2009	2009	2010	2010	2010	2010
É assinada uma versão de 2007 da Declaração de Barcelona sobre Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial (12).	Realiza-se o VII Congresso Internacional da Dieta Mediterrânica, onde é assinada a Declaração de Barcelona (12).	Realiza-se a III Conferência Internacional "The Mediterranean Diet as a sustainable diet model", pela <i>International Interuniversity Studies Center on Mediterranean Food Cultures</i> , onde a Dieta Mediterrânica é apresentada como um modelo de sustentabilidade alimentar (26).	Chega-se a consenso quanto à atualização da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, surgindo um modelo com proposta de porções de alimentos a consumir na frequência indicada e com enfoque nas questões de sustentabilidade, atividade física e convivialidade (26).	Promove-se nova reformulação da Pirâmide da Dieta Mediterrânica, adaptando-a aos tempos atuais (27).	Apresenta-se a definição de dietas sustentáveis, sendo a Dieta Mediterrânica dada como exemplo (28).	A UNESCO inscreve a Dieta Mediterrânica na lista de Património Cultural Imaterial da Humanidade, considerando para o efeito a Grécia, Itália, Marrocos e Espanha (29).	A FAO inclui a Dieta Mediterrânica na lista das dietas mais sustentáveis do planeta (30).



2011	2013	2013	2015	2015	2016	2016	2016	2018
A FAO e a CIHEAM iniciam colaboração, utilizando a Dieta Mediterrânica como caso de estudo para a elaboração de ferramentas de avaliação da sustentabilidade (31).	A UNESCO junta ao reconhecimento da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade mais três países: Chipre, Croácia e Portugal (32).	Dernini e colaboradores publica informação sobre uma ferramenta que avalia a sustentabilidade das dietas e dos padrões alimentares, usando a Dieta Mediterrânica como exemplo (33).	É publicado Livro Branco da Dieta Mediterrânica, numa colaboração CIHEAM-FAO (31).	O <i>Barilla Center for Food and Nutrition</i> publica o modelo de dupla pirâmide, de forma a aumentar o interesse sobre o ambiente e o impacto nutricional dos alimentos, usando por base os princípios alimentares da Dieta Mediterrânica (34).	Donini e colaboradores apresentam uma proposta de indicadores para acesso à sustentabilidade tendo por base a dieta, dando como exemplo a Dieta Mediterrânica (35).	Dernini e colaboradores apresentam a proposta de esquema Med Diet 4.0, enquanto modelo educativo de apresentação da Dieta Mediterrânica como uma dieta sustentável (36).	Realiza-se a 1.ª Conferência Internacional em Dieta Mediterrânica, sob o mote: "Revitalizar a Dieta Mediterrânica" (37), onde é apresentado um novo modelo de pirâmide da Dieta Mediterrânica, com enfoque nas questões alimentares e ambientais.	É apresentada uma estimativa mundial da evolução da adesão ao padrão alimentar mediterrânico entre 1960 e 2011 (39).

Desde os primeiros estudos de Ancel Keys e a sua equipa passaram praticamente 40 anos até que se verificaram as primeiras publicações sobre áreas diferentes da saúde, nomeadamente a nível da sustentabilidade e cultura em meados da década de 90. A componente alimentar e a sua relação com a saúde foi assim amplamente abordada, o que permitiu consolidar uma associação entre este modelo alimentar e a saúde. Só a partir do ano 2000 se começa a incluir na discussão a temática dos estilos de vida.

Representará isto uma falha, tendo em conta que já nos relatos de Margaret Keys se poderia extrair alguns elementos de estilo de vida, por via das receitas que veiculava, tradições e valores que fazia sobressair?

É também no início desta década que se inicia a discussão sobre a componente cultural da Dieta Mediterrânica, certamente motivada pela criação da distinção de Património Cultural Imaterial da Humanidade, pela UNESCO, em 2003 (42), que veio promover a discussão sobre cultura em diversos setores. Depois disso, muitas outras temáticas assumiram particular importância no seio da discussão, destacando-se o tema da sustentabilidade, visto o ambiente ser também um dos temas que marcou o início do século XXI, onde uma alimentação mais sustentável tem um impacto considerável, sendo a Dieta Mediterrânica um modelo possível nesse âmbito, desde a produção ao consumo. Vários são os marcos que se conseguem identificar desde os primeiros relatos de Ancel Keys e que permitem reconhecer o interesse na Dieta Mediterrânica. Se numa primeira fase o reconhecimento gerou muito interesse e motivou o desenvolvimento de muita investigação nesta área, cedo também se percebeu que seria importante preservar e promover este modelo, sob pena de se perder enquanto muitas e rápidas alterações em termos alimentares, sociais e económicos se operavam na zona do Mediterrâneo. Aliás, ao longo dos anos são vários os exemplos de estudos sobre os níveis de adesão ao padrão alimentar mediterrânico, que cedo demonstraram, por via da componente alimentar, a possibilidade de um afastamento dos povos mediterrânicos da Dieta Mediterrânica (39, 43-46).

A distinção concedida pela UNESCO foi certamente o acontecimento mais marcante na história da Dieta Mediterrânica desde a atribuição da

sua designação por Ancel Keys. Porventura, esse acontecimento veio despertar o interesse tanto de “produtores” do conceito (investigadores, docentes ou profissionais de saúde) como dos “utilizadores” do mesmo (indústria agroalimentar, distribuição, restauração, turismo e poder político), verificando-se um maior conhecimento e exploração do conceito desde essa altura. Apesar de se continuar a verificar continuamente avanços na área da saúde relacionados com os benefícios atribuídos à Dieta Mediterrânica, os últimos anos têm também sido bastante marcados pelas publicações em várias outras áreas. Contudo, o facto de ser mais fácil mensurar efeitos na saúde, possivelmente justifica a existência de maior quantidade de evidência científica nesta área. À medida que se verifica uma maior utilização de indicadores de mais difícil mensuração, como, por exemplo, os ambientais, certamente poder-se-á chegar um equilíbrio a nível de publicações científicas de diferentes áreas relacionadas com a Dieta Mediterrânica.

A Dieta Mediterrânica começa a ter novas formas de a interpretar, o que, associado a algumas de difícil quantificação, poderá conduzir a uma ideia de menor cientificidade.

Será ainda importante referir que se verifica alguma incongruência nas publicações ao longo dos anos, no que concerne à designação deste conceito. Comumente se verifica a atribuição da designação “Dieta Mediterrânica” quando se está apenas a reportar à sua componente alimentar, ou seja, “Padrão Alimentar Mediterrânico”. Será, por isso, importante promover o conhecimento sobre a distinção de ambos os termos, como referido na recente publicação de Real e colaboradores (47), de forma a realçar a multidimensionalidade do conceito de Dieta Mediterrânica.

Em Portugal, seria possível identificar alguns acontecimentos que contribuíram para um novo olhar sobre a Dieta Mediterrânica em território nacional. Desde logo a inclusão de Portugal na nova candidatura à distinção da UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, que veio a ser aprovada em 2013 (32), verificando-se a criação do Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica (48), que extinguiu funções a 31 de dezembro de 2017; passando pelo desenvolvimento de um Plano

de Atividades de Salvaguarda da Dieta Mediterrânica para a zona do Algarve para 2018-2021 (49), e, no mesmo ano, a criação de um Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica, com a missão de “agregar os diferentes agentes e intervenientes com responsabilidades na investigação, preservação, valorização e divulgação e promoção da Dieta Mediterrânica em Portugal, contribuindo para a maior implantação e enriquecimento da mesma e para a respetiva preservação enquanto herança cultural identitária portuguesa, um estilo de vida e um padrão alimentar de excelência e importante um fator de desenvolvimento dos territórios rurais” (50). Em 2019 verifica-se a criação do Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica, com uma missão mais abrangente de salvaguardar e promover a Dieta Mediterrânica (51). Além destes acontecimentos será de destacar ainda a adaptação do guia alimentar português, a Roda dos Alimentos, aos princípios da Dieta Mediterrânica, em 2016, surgindo, assim, a Roda da Alimentação Mediterrânica (52). Em 2017 são ainda conhecidos os resultados relativos ao Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, que demonstram que apenas 18,2% da população portuguesa apresenta uma adesão elevada ao padrão alimentar mediterrânico (53). Em conclusão, e olhando para todos os marcos ao longo da história do conceito de Dieta Mediterrânica e conhecimento produzido desde Ancel Keys, considera-se que poderá constituir atualmente um desafio conciliar algumas das dimensões para que no conjunto coexistam de forma harmoniosa, sobretudo numa altura em que se dá destaque a diversas valências para além da saúde, que primordialmente assumiu o lugar de destaque. Atingir o equilíbrio entre o tradicional e o contemporâneo, mantendo a essência da Dieta Mediterrânica poderá vir a merecer as principais discussões, que marcam esta história no futuro, no sentido de garantir a interdisciplinaridade e em simultâneo promover e salvaguardar o conceito, passando-o às gerações futuras. Será, certamente, um desafio societal, onde os vários agentes da sociedade têm a responsabilidade de preservar esta herança e promover a continuidade da Dieta Mediterrânica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Moro E. The Mediterranean Diet from Ancel Keys to the UNESCO Cultural Heritage. A Pattern of Sustainable Development between Myth and Reality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2016;223(Supplement C):655-61.
- Keys A. Seven countries: a multivariate analysis of death and coronary heart disease. Cambridge: Harvard University Press; 1980.
- Nestle M. Mediterranean diets: historical and research overview. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1995;61(6 Suppl):1313s-20s.
- Keys A, Keys M. How to eat well and stay well. New York: Doubleday & Company; 1959.
- Carmena R. Nota Biográfica del Dr. Ancel Keys. In: *Mediterranean Diet Foundation y Ministerio de Agricultura PyA*, editor. Comer bien, sentirse bien La receta Mediterránea. Barcelona2006.
- Trichopoulou A, Helsing E. The Mediterranean diet and food culture, a Symposium. *European Journal of Clinical Nutrition*. 1989;43 Suppl 2.
- Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, et al. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1995;61(6 Suppl):1402s-6s.
- Trichopoulou A, Kouris-Blazos A, Wahlqvist ML, Gnardellis C, Ligiou P, Polychronopoulos E, et al. Diet and overall survival in elderly people. *BMJ (Clinical research ed)*. 1995;311(7018):1457-60.
- Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *The New England Journal of Medicine*. 2003;348(26):2599-608.
- Gussow JD. Mediterranean diets: are they environmentally responsible? *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1995;61(6 Suppl):1383s-9s.
- Gussow JD, Clancy KL. Dietary guidelines for sustainability. *Journal of Nutrition Education*. 1986;18(1):1-5.
- Reguant-Aleix J, Arbore MR, Bach-Faig A, Serra-Majem L. Mediterranean heritage: an intangible cultural heritage. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9a):1591-4.
- Disease IffpoCH, editor 2000 consensus statement: dietary fat, the mediterranean diet. London Conference; 2000; London.
- Serra-Majem L, Trichopoulou A, Ngo de la Cruz J, Cervera P, Garcia Alvarez A, La Vecchia C, et al. Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutrition*. 2004;7(7):927-9.
- Dernini S. Transmitting Mediterranean food culture through art: a creative interdisciplinary approach. *Public Health Nutrition*. 2006;9(8A):1141-3.
- Dernini S. Towards the advancement of the Mediterranean food cultures. *Public Health Nutrition*. 2006;9(1A):103-4.
- Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, Garcia A, Perez-Rodrigo C, et al. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition*. 2004;7(7):931-5.
- Knoops KT, de Groot LC, Kromhout D, Perrin AE, Moreiras-Varela O, Menotti A, et al. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. *Jama*. 2004;292(12):1433-9.
- Panagiotakos DB, Pitsavos C, Chrysoshoou C, Skoumas J, Tousoulis D, Toutouza M, et al. Impact of lifestyle habits on the prevalence of the metabolic syndrome among Greek adults from the ATTICA study. *American Heart Journal*. 2004;147(1):106-12.
- Panagiotakos DB, Pitsavos C, Chrysoshoou C, Stefanadis C. The epidemiology of Type 2 diabetes mellitus in Greek adults: the ATTICA study. *Diabetic Medicine : a Journal of the British Diabetic Association*. 2005;22(11):1581-8.
- The 2005 Rome Call for a common action on food in the Mediterranean 2005 [Available from: <http://www.ciiscam.org/files/download/documenti/02-PDF%20final%20Document%20Rome%20Call%202005.pdf>].
- Medina FX. Mediterranean diet, culture and heritage: challenges for a new conception. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9A):1618-20.
- Scarmeas N, Stern Y, Tang MX, Mayeux R, Luchsinger JA. Mediterranean diet and risk for Alzheimer's disease. *Annals of Neurology*. 2006;59(6):912-21.
- Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ (Clinical research ed)*. 2008;337:a1344.
- Gao X, Chen H, Fung TT, Logroscino G, Schwarzschild MA, Hu FB, et al. Prospective study of dietary pattern and risk of Parkinson disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2007;86(5):1486-94.
- Dernini S, Berry EM, Bach-Faig A, Belahsen R, Donini LM, Lairon D, et al. A dietary model constructed by scientists. In: CIHEAM, editor. *MeditERRA, The Mediterranean diet for sustainable regional development*. Paris: Presses de Sciences Po; 2012. p. 500.
- Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulou A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*. 2011;14(12a):2274-84.
- FAO/Biodiversity. Report of the international symposium on Biodiversity and Sustainable Diets. Rome; 2010.
- UNESCO. ITH/10/5.COM/CONF.202/5 Rev.; 2010.
- Burlingame B, Dernini S, editors. Sustainable Diets and Biodiversity directions and solutions for policy, research and action. Proceedings of the International Scientific Symposium Biodiversity and Sustainable Diets United Against Hunger; 2010 3-5 November; Rome: FAO; 2012.
- CIHEAM-Bari/FAO. Mediterranean food consumption patterns: diet, environment, society, economy and health. A White Paper Priority 5 of Feeding Knowledge Programme. Expo Milan, Rome; 2015.
- UNESCO. ITH/13/8.COM/Decisions. 2013.
- Dernini S, Meybeck A, Burlingame B, Gitz V, Lacirignola C, Debs P, et al. Developing a methodological approach for assessing the sustainability of diets: The Mediterranean diet as a case study. *New Medit*. 2013;12(3):28-36.
- Ruini LF, Ciati R, Pratesi CA, Marino M, Principato L, Vannuzzi E. Working toward Healthy and Sustainable Diets: The "Double Pyramid Model" Developed by the Barilla Center for Food and Nutrition to Raise Awareness about the Environmental and Nutritional Impact of Foods. *Frontiers in Nutrition*. 2015;2:9.



35. Donini LM, Dernini S, Lairon D, Serra-Majem L, Amiot MJ, Del Balzo V, et al. A Consensus Proposal for Nutritional Indicators to Assess the Sustainability of a Healthy Diet: The Mediterranean Diet as a Case Study. *Frontiers in Nutrition*. 2016;3:37.
36. Dernini S, Berry EM, Serra-Majem L, La Vecchia C, Capone R, Medina FX, et al. Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutrition*. 2017;20(7):1322-30.
37. Meybeck A, Redfern S, Hachem F, Capone R, Dernini S, editors. Proceedings of a Technical Workshop: Development of voluntary guidelines for the sustainability of the Mediterranean diet in the Mediterranean region 2016; Valenzano: FAO/CIHEAM-Bari; 2017.
38. Serra-Majem L, Ortiz-Andrellucchi A. [The Mediterranean diet as an example of food and nutrition sustainability: a multidisciplinary approach]. *Nutrición Hospitalaria*. 2018;35(Spec No4):96-101.
39. Vilarnau C, Stracker DM, Funtikov A, da Silva R, Estruch R, Bach-Faig A. Worldwide adherence to Mediterranean Diet between 1960 and 2011. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2018.
40. Graça P. Dieta Mediterrânica: uma realidade multifacetada. In: Algarve Ud, editor. *Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade*. Faro 2015. p. 301.
41. Martínez-Lacoba R, Pardo-García I, Amo-Saus E, Escribano-Sotos F. Mediterranean diet and health outcomes: a systematic meta-review. *European Journal of Public Health*. 2018;28(5):955-61.
42. UNESCO. Text of the Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage 2003 [Available from: <https://ich.unesco.org/en/convention>].
43. Changing patterns of fat intake in Mediterranean countries. Seminar, Barcelona, 1-3 June 1992. Proceedings. *European Journal of Clinical Nutrition*. 1993;47 Suppl 1:S1-100.
44. Garcia-Closas R, Berenguer A, Gonzalez CA. Changes in food supply in Mediterranean countries from 1961 to 2001. *Public Health Nutrition*. 2006;9(1):53-60.
45. Durão CR, Oliveira J, de Almeida MDV. Portugal e o padrão alimentar mediterrânico. *Alimentação Humana*. 2008;14(3):115-28.
46. Vareiro D, Bach-Faig A, Raido Quintana B, Bertomeu I, Buckland G, Vaz de Almeida MD, et al. Availability of Mediterranean and non-Mediterranean foods during the last four decades: comparison of several geographical areas. *Public Health Nutrition*. 2009;12(9a):1667-75.
47. Real H, Queiroz J, Graca P. Mediterranean food pattern vs. Mediterranean diet: a necessary approach? *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2019; 24:1-12.
48. Resolução do Conselho de Ministros n.º 71/2014. Cria o Grupo de Acompanhamento para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica, Diário da República n.º 232/2014, Série I de 2014-12-01.
49. Comunidade Representativa de Tavira. Salvaguarda da Dieta Mediterrânica - Plano de Atividades 2018-2021, para a região do Algarve. 2018. [Available from: [http://www.dietamediterranea.net/sites/default/files/CRDM\\_PA\\_2018\\_2021\\_Algarve\\_v1.pdf](http://www.dietamediterranea.net/sites/default/files/CRDM_PA_2018_2021_Algarve_v1.pdf)].
50. Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica. 2018 [Available from: <http://www.dietamediterranea.net/?q=es/node/755>].
51. Despacho n.º 1939/2019 - Determina a criação do Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica (CDDM), Diário da República n.º 41/2019, Série II de 2019-02-27.
52. Roda da Alimentação Mediterrânica: Cartaz da Roda da Alimentação Mediterrânica 2016 [Available from: [https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/06/Cartaz-A3-13\\_med.pdf](https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2016/06/Cartaz-A3-13_med.pdf)].
53. Lopes C TD, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, Mota J, Teixeira P, Rodrigues S, Lobato L MV, Correia D, Carvalho C, Pizarro A, Marques A, Vilela S, Oliveira L, Nicola, P SS, Ramos E. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório de Resultados. Porto: Universidade do Porto; 2017.