



**ARS Algarve**  
Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.

DEPARTAMENTO DE  
SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO

Ministério da Saúde



Programa Nacional  
para a Promoção  
da Alimentação Saudável

## **A Dieta Mediterrânica e o Pão nosso de cada dia...**

Expandindo-se pelas colinas de brancas estevas floridas ou de vermelhas bagas de medronho, a antiga Serra do Caldeirão constitui uma barreira física à passagem dos ventos frios do quadrante Norte e às depressões de Noroeste, contribuindo para a existência de um clima mediterrânico no litoral algarvio, com fracas precipitações anuais e temperaturas suaves no Inverno. Efetivamente, embora geograficamente atlântico, o Algarve usufrui de condições edafo-climáticas que talham, com algum rigor as suas fauna e flora, submetendo-o à rota das regiões onde claramente se reconhecem características muito específicas da Dieta Mediterrânica, quer pela forma como se come quer pela forma como se vive. Desta forma, a recente classificação, pela UNESCO, deste prodigioso legado cultural como Património Imaterial da Humanidade constitui um importante reconhecimento não só para Portugal, mas para o sul do país em particular.

O vocábulo “dieta” deriva da antiga palavra grega “*diaita*”, a qual significa estilo de vida saudável, ou seja, um conceito muito mais amplo e sinérgico do que o simples somatório de benefícios nutricionais. Trata-se, pois, de uma saudável e equilibrada forma de viver, apurada ao longo de milénios, em completo respeito pela natureza porque se observa a sazonalidade da produção agrícola, em grande harmonia com a família porque se partilha a comida à volta da mesa, em estreita relação com o apetite porque se consomem refeições ritmadas ao longo do dia, em apertada frugalidade porque se come com moderação, em grande equilíbrio com o corpo porque se realiza esforço físico diariamente, em profunda comunhão social porque se pratica a convivialidade, em

pleno prazer porque se criam apetitosos sabores, em convidativa prática culinária porque se cultiva o gosto por legar o património gastronómico de geração em geração...

Em termos alimentares, a Dieta Mediterrânica caracteriza-se basicamente por um notável consumo de cereais, dos quais se destaca o trigo, pela utilização sistemática de azeite como gordura de eleição e por um parcimonioso consumo de vinho às refeições maiores. No que ao trigo diz respeito, a forma mais comum e secular de ser consumido é através do pão, alimento com mais de 6000 anos, o qual, dia após dia, sobe ao altar das nossas mesas mediterrânicas, consumido em sóbrios rituais gastronómicos, guarnecido, por exemplo, com azeite, azeitonas ou sementes, ou como ingrediente essencial de açordas, migas ou sopas... O engenho ancestral tem estimulado a versatilidade deste maravilhoso alimento!

Do ponto de vista nutricional, o pão constitui uma excelente fonte de energia dada a sua riqueza em hidratos de carbono que lentamente chegam ao sangue, Quando preparado com farinhas pouco refinadas, fornece uma quantidade muito generosa de fibras, vitaminas e sais minerais. Se preparado com farinhas de diferentes cereais e com fermento da “massa velha” vê o seu sabor e valor nutricional melhorados. Assim, o “pão teoricamente ideal”, ou seja, com características de alimento funcional, deveria ser preparado com farinhas cujo grau de extração seja entre 85 e 95%, provenientes duma mistura de cereais (trigo, centeio e aveia), com pouco sal, levedado com massa velha e cozido num forno a temperatura moderadamente baixa!

Em suma, o pão teoricamente ideal, consumido diariamente, desde que com conta, peso e medida, pode contribuir inequivocamente para a redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e certos tipos de cancro!

Julho/2014

Teresa Sofia Sancho  
Nutricionista  
Departamento de Saúde Pública e Planeamento  
Administração Regional de Saúde do Algarve, IP