

Nas últimas décadas, a dieta mediterrânea ganhou fama global e se consolidou como um dos regimes alimentares mais saudáveis e recomendados do mundo. Originária de países da região do Mar Mediterrâneo, como Grécia, Itália, Espanha e Turquia, essa dieta tradicional tem sido associada a benefícios como longevidade, prevenção de doenças crônicas e melhoria na saúde mental. Mas quais são as evidências científicas que comprovam esses benefícios? Diversos estudos ao longo dos anos reforçam que o impacto da dieta mediterrânea vai além da alimentação, sendo um verdadeiro estilo de vida que promove a saúde e o bem-estar.

A Composição da Dieta Mediterrânea: Mais que uma Seleção de Alimentos

A dieta mediterrânea é caracterizada por um alto consumo de frutas, vegetais, legumes, oleaginosas, grãos integrais e azeite de oliva extra virgem, sendo este último a principal fonte de gordura. O consumo de peixe é incentivado, especialmente peixes gordurosos, ricos em ômega-3, enquanto o consumo de carne vermelha é limitado. Além disso, a dieta promove o uso moderado de laticínios e a ingestão de pequenas quantidades de vinho tinto em ocasiões especiais.

Para além dos componentes alimentares, essa dieta envolve aspectos culturais e sociais. Na região mediterrânea, a alimentação é vista como um ritual, com refeições apreciadas em grupo e em momentos de relaxamento, o que também tem um impacto positivo na saúde mental. Segundo pesquisadores, essa abordagem promove uma relação saudável com os alimentos, diferindo das dietas modernas rápidas e muitas vezes estressantes.

Evidências Científicas: Saúde Cardiovascular e Longevidade

Um dos maiores estudos sobre os benefícios da dieta mediterrânea é o PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), um estudo clínico espanhol conduzido entre 2003 e 2013 que analisou os efeitos dessa dieta em mais de 7.000 participantes. Os resultados

demonstraram que a dieta mediterrânea, suplementada com azeite de oliva ou oleaginosas, reduz em até 30% o risco de eventos cardiovasculares, como infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral (AVC).

A explicação para isso está, em parte, na composição dos alimentos consumidos. O azeite de oliva, por exemplo, é rico em polifenóis, substâncias com ação anti-inflamatória e antioxidante, que protegem o coração. Além disso, o consumo de peixes gordurosos, como salmão e sardinha, promove a ingestão de ácidos graxos ômega-3, que também favorecem a saúde cardiovascular.

Outro estudo importante, publicado no *New England Journal of Medicine*, mostrou que a dieta mediterrânea está associada a uma redução significativa na mortalidade total e na mortalidade cardiovascular. Pessoas que aderem a essa dieta tendem a viver mais e a sofrer menos de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e obesidade.

Dieta Mediterrânea e Saúde Mental: Uma Ligação Notável

Os benefícios da dieta mediterrânea não se limitam à saúde física; a saúde mental também é impactada positivamente. Pesquisas recentes mostraram que a dieta mediterrânea pode ajudar a prevenir e a aliviar sintomas de depressão e ansiedade. Um estudo publicado no *Molecular Psychiatry* em 2019 mostrou que pessoas que seguem esse regime têm menos chance de desenvolver sintomas depressivos ao longo da vida.

A associação entre dieta e saúde mental se deve, em grande parte, aos nutrientes essenciais presentes na dieta mediterrânea, que contribuem para o bom funcionamento do cérebro. O consumo de alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e verduras, aliado aos ácidos graxos ômega-3, presentes no peixe, parece reduzir processos inflamatórios, associados ao desenvolvimento de doenças mentais.

Efeitos na Prevenção do Câncer

A dieta mediterrânea também é apontada como uma aliada na prevenção do câncer. Estudo de 2020 publicado no *European Journal of Nutrition* destaca que a alta ingestão de fibras, antioxidantes e gorduras saudáveis pode ajudar a diminuir o risco de diversos tipos de câncer, especialmente os que afetam o trato gastrointestinal. Esse efeito protetor está associado ao consumo de alimentos que favorecem o equilíbrio do microbioma intestinal e reduzem inflamações crônicas.

Além disso, o uso de azeite de oliva extra virgem e de oleaginosas, ricos em vitamina E, contribui para o combate aos radicais livres, moléculas que danificam as células e estão associadas ao desenvolvimento do câncer.

O Papel do Vinho Tinto e da Moderação

Embora o vinho tinto seja um componente icônico da dieta mediterrânea, seu consumo deve ser feito com moderação. O vinho contém resveratrol, um polifenol que atua como antioxidante e é associado a efeitos cardioprotetores e de proteção celular. No entanto, especialistas alertam que os benefícios estão relacionados a um consumo moderado – uma ou duas taças por dia para homens e uma taça para mulheres – e que o excesso pode trazer mais riscos que benefícios.

A Influência da Dieta Mediterrânea no Controle do Peso

Outro ponto de destaque é que, ao contrário de muitas dietas que focam em restrições severas, a dieta mediterrânea incentiva uma relação equilibrada com os alimentos, promovendo a saciedade por meio de gorduras saudáveis e fibras. Estudos indicam que essa dieta não apenas ajuda no controle de peso, mas também reduz o risco de síndrome metabólica, um conjunto de condições que inclui pressão alta, níveis elevados de açúcar no sangue e acúmulo de gordura abdominal, fatores que aumentam o risco de doenças

cardíacas, AVC e diabetes.

Benefícios Comprovados para Todas as Idades

Os benefícios da dieta mediterrânea são amplos e aplicáveis a pessoas de todas as idades. Em crianças, por exemplo, esse padrão alimentar ajuda no desenvolvimento saudável e previne o sobrepeso. Para os idosos, a dieta pode ajudar a manter a função cognitiva e a independência, além de reduzir o risco de doenças relacionadas ao envelhecimento.

A Dieta Mediterrânea como Estilo de Vida Saudável

A dieta mediterrânea transcende o conceito de “dieta” no sentido estrito da palavra e representa um estilo de vida saudável e sustentável. As evidências científicas acumuladas até hoje demonstram que esse padrão alimentar oferece benefícios abrangentes para a saúde cardiovascular, mental e metabólica, bem como um potencial para prevenir o câncer e promover o bem-estar geral.

Embora seja importante respeitar as individualidades de cada organismo e considerar fatores genéticos e culturais, a dieta mediterrânea se destaca como um modelo nutricional a ser seguido, trazendo à tona um estilo de vida que valoriza alimentos frescos, refeições compartilhadas e a moderação como chave para a saúde. Em um mundo cada vez mais impactado por doenças crônicas, o exemplo mediterrâneo continua a ser uma poderosa aliada para a promoção da saúde em nível global.