

Perceções de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, potencial utilização indevida e perspetivas a explorar

Perceptions of use of the concept of Mediterranean diet, potential misuse and prospects to explore

Helena Real^{a,b}, Pedro Graça^b

^a Associação Portuguesa de Nutrição, Portugal

^b Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto, Portugal

Resumo

Introdução: A distinção da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO permitiu intensificar a investigação e comunicação deste modelo cultural, realçando o interesse em utilizá-lo em diversas áreas. **Objetivos:** Identificar perceções sobre a utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, a potencial utilização indevida e elencar perspetivas a explorar. **Metodologia:** Foram aplicados treze questionários semiestruturados a personalidades representativas da Dieta Mediterrânica, do Algarve-Portugal. O áudio das entrevistas foi gravado, transcrito, codificado tematicamente e analisado. **Resultados:** Os entrevistados consideram haver utilização do conceito, nomeadamente nas áreas: Agricultura/agronomia, Ambiente, Alimentação, Convivialidade, Cultura, Economia, Farmacêutica, Política, Saúde e Turismo. Identificaram como potenciais utilizações indevidas situações em áreas como alimentação, gastronomia, indústria alimentar e publicidade a alimentos. Como perspetivas de exploração futura referiu-se ser necessário investir em agronomia e sustentabilidade; alimentação, saúde e políticas económicas; certificação e regulação do uso do conceito; cultura e turismo e educação e comunicação do conceito. **Conclusões:** Será importante promover uma reflexão global e uma uniformização de linguagem para uma comunicação mais eficaz da Dieta Mediterrânica; promover medidas que visem minimizar as atuais utilizações indevidas do conceito, que impedem uma comunicação de qualidade; promover a sua melhor utilização para que se possa promover e salvaguardar este conceito.

Palavras-Chave: Análise qualitativa; Dieta Mediterrânica; Perspetivas futuras; Utilização indevida do conceito; Utilização do conceito.

Abstract

Introduction: The distinction of the Mediterranean Diet as an Intangible Cultural Heritage of Humanity by UNESCO has made it possible to intensify the research and communication of this cultural model, highlighting the interest in using it in several areas. **Objectives:** To identify perceptions about the Mediterranean Diet concept use, potential misuse and to list prospects to explore. **Methodology:** Thirteen semi-structured questionnaires were applied to personalities representative of the Mediterranean Diet, from Algarve-Portugal. The interview audio was recorded, transcribed, thematically coded and analyzed. **Results:** Interviewees consider using the concept, especially in the areas: Agriculture/agronomy, Environment, Food, Conviviality, Culture, Economy, Pharmaceuticals, Politics, Health and Tourism. They identified as potential undue uses situations in areas such as food, gastronomy, food industry and food advertising. As prospects for future exploration, it was necessary to invest in agronomy and sustainability; food, health and economic policies; certification and regulation of the use of the concept; culture and tourism and education and communication of the concept. **Conclusions:** It will be important to promote a global reflection and a standardization of language for a more effective communication of the Mediterranean Diet; promote measures aimed at minimizing the current misuse of the concept, which impedes quality communication; promote its best use so that it can be promoted and safeguarded.

Keywords: Qualitative analysis; Mediterranean Diet; Future perspectives; Concept misuse; Concept use.

Introdução

O ano de 2013 marcou a história da Dieta Mediterrânica ao lhe ser atribuído o galardão de Património Cultural Imaterial da Humanidade pela United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) (UNESCO, 2013a). Este reconhecimento permitiu reforçar a investigação sobre a Dieta Mediterrânica e a discussão sobre o interesse em utilizar este conceito numa multiplicidade de áreas. A própria definição de Dieta Mediterrânica promovida pela UNESCO aquando esta distinção revela a amplitude do conceito (UNESCO, 2013b). Se analisarmos a etimologia do termo “Dieta Mediterrânica”, vemos que “Dieta” representa uma forma de estar ou estilo de vida, sendo proveniente do grego *diáita* (Falcató & Graça, 2015), e “Mediterrânica”, apesar de aludir ao mar Mediterrâneo ou à zona geográfica que o delimita, concentra em si muito mais significado, pelo que a conjugação destes dois termos permite enriquecer um conceito, necessariamente amplo e denso.

Em Portugal foi criado recentemente um Centro Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica e um Grupo Executivo da Dieta Mediterrânica, que se dedicarão essencialmente a promover o conceito, divulgá-lo de forma massiva em diferentes formatos e através de diferentes agentes e trabalhar num Plano de Salvaguarda nacional que permita a preservação deste Património que temos (Diário da República, 2019). Neste contexto, uma reflexão sobre o que representa o conceito de Dieta Mediterrânica, para uma melhor abordagem e promoção do mesmo, bem como sobre as possibilidades de utilização do conceito e eventuais utilizações indevidas, permitirá uma análise aprofundada sobre a matéria, no sentido de se alicerçar os devidos procedimentos para uma abordagem futura estruturada e que acautele todas essas situações. Esperemos que este trabalho apresente contributos sólidos para se iniciar a discussão nesta área.

Objetivos

Este estudo pretende identificar percepções sobre a utilização do conceito da Dieta Mediterrânica, a potencial utilização indevida do conceito e elencar perspetivas a explorar.

Metodologia

Participantes

Identificaram-se os potenciais participantes do estudo na zona do Algarve, visto ser onde se insere a comunidade representativa da inscrição na UNESCO

da Dieta Mediterrânica em Portugal, correspondendo a profissionais com reconhecido conhecimento e experiência na área. Foram selecionados participantes que estivessem envolvidos na produção de conhecimentos sobre o conceito, por via do ensino e investigação, e participantes que utilizam frequentemente este conceito e que se agruparam nas seguintes áreas: poder local, turismo, hotelaria, saúde, cultura, agricultura.

Relativamente ao consentimento informado por parte dos inquiridos e para o obter, foram inquiridos inicialmente todos os participantes por e-mail de forma a ser efetuado o convite e detalhar os procedimentos a seguir. Apresentaram-se de seguida as condições de participação, os passos para se manter a confidencialidade e informou-se sobre a gravação da entrevista, solicitando o consentimento devido. Todos os inquiridos receberam esta informação e, por escrito, responderam afirmativamente, concordando em participar no estudo nestas condições.

A taxa de adesão a este estudo foi de 81,3%, tendo sido incluídos no estudo os protagonistas mais importantes nesta matéria.

Recolha de dados

Foi desenvolvido um guião de entrevista com questões que permitissem: 1) avaliar a perceção sobre o conceito de Dieta Mediterrânica; 2) analisar a perceção sobre a evolução do conceito de Dieta Mediterrânica; e 3) verificar as possibilidades de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica. Neste artigo serão explorados os aspetos ligados ao terceiro eixo deste questionário, onde se verificou em que contextos se podem utilizar o conceito de Dieta Mediterrânica; se se considera que pode existir uma utilização abusiva do conceito da Dieta Mediterrânica e em que situações; e sob o ponto de vista do cargo/funções do entrevistado que vertentes da Dieta Mediterrânica considera que poderiam ser exploradas.

O áudio das entrevistas foi gravado mediante o consentimento dos entrevistados.

Análise dos dados

As entrevistas foram transcritas, anonimadas e identificadas através de um código alfanumérico. Foi realizada a codificação temática, através do enquadramento do discurso em categorias e subcategorias e definindo a unidade de registo.

Resultados

Foram administrados 13 questionários semiestruturados presenciais com uma média de 30,5 minutos de implementação de cada entrevista, entre maio e junho de 2017.

A Tabela 1 resume as categorias e subcategorias identificadas após a análise das entrevistas transcritas.

De seguida é apresentada detalhadamente esta análise dividida pelos temas principais do questionário e devidos excertos que lhe deram origem.

Tabela 1. Categorias, subcategorias e unidades de registo identificados após análise da transcrição das entrevistas efetuadas a profissionais do Algarve-Portugal sobre utilização do conceito de Dieta Mediterrânica, potencial uso indevido do conceito e perspetivas de exploração futura

Utilização do conceito		
Categoria	Subcategoria	Unidade de registo
Agricultura/agronomia	Produção biológica	Promoção de agricultura biológica como forma de produção sustentável.
Alimentação	Alimentos e técnicas culinárias	Conjunto de alimentos reconhecidos como fazendo parte da Dieta Mediterrânica, bem como as técnicas culinárias e a escolha de alimentos locais, tradicionais e sazonais.
Ambiente	Ambiente	Proteção do ambiente em virtude de práticas de produção mais sustentáveis.
Cultura	Artesanato	Artesanato feito com produtos como o linho ou a cortiça, que ajudam na recuperação de matérias-primas tradicionais.
	Culinária	Culinária dos dias normais onde impera a frugalidade e a parcimónia em contraste com os dias de festa onde a oferta alimentar é mais rica e abundante.
	Música	Forma de se expressar as culturas da zona do Mediterrâneo.
	Simbologia	Conjunto de símbolos associados aos povos mediterrânicos.
	Tradições	As festividades tradicionais portuguesas; as tradições gastronómicas associadas aos dias de festa.
Economia	Economia	Economia em contexto da gestão doméstica ou até mesmo economia ligada às trocas alimentares e por via de aumento do turismo.
Farmacêutica	Farmacêutica	Produção de produtos da área da cosmética ou área alimentar como chás e infusões.
Política	Política	É possível delinear políticas com base no conceito da Dieta Mediterrânica, fazendo uma ligação entre valências diferentes.
Saúde	Saúde	Contexto de saúde no âmbito da prevenção da doença.
Turismo	Hotéis e restaurantes	A nível da decoração, ementas e alojamento.
	Turismo	Possibilidade de promover as tradições, gastronomia, paisagens e cultura como algo apetecível para destino turístico.

Tabela 1. Continuação.

Utilização abusiva do conceito		
Categoria	Subcategoria	Unidade de registro
Indústria alimentar, gastronomia e publicidade	Alimentação	Refere-se aos alimentos a que o consumidor consegue aceder, produzidos pela indústria alimentar e que possam ter menções abusivas ao conceito.
	Oferta gastronómica desajustada em restaurantes	Oferta alimentar pouco mediterrânica apesar de serem restaurantes que se apresentam com esse cariz; alimentos provenientes de outros pontos do planeta; desrespeito pela sazonalidade.
	Visão comercial/publicidade	Publicidade feita para aumentar a venda de determinados produtos ou serviços, remetendo para eventuais características mediterrânicas.
Perspetivas futuras		
Categoria	Subcategoria	Unidade de Registro
Agronomia e sustentabilidade	Agronomia	Promoção de culturas mediterrânicas com plantas autóctones, de forma a preservar a genética de variadas espécies.
	Proteção ambiental	Promoção da proteção ambiental, em conjunto com outros tipos de políticas como a económica.
Alimentação, saúde e políticas económicas	Expansão do conceito	Expansão do conceito para todo o país e para fora do mesmo.
	Política alicerçada na Dieta Mediterrânica	Estabelecimento de políticas nacionais a nível da saúde, nutrição e economia.
Certificação e regulação do uso do conceito	Certificação da Dieta Mediterrânica	Criar uma certificação de forma a preservar o conceito e evitar o seu uso abusivo.
	Regulação das práticas de utilização do conceito da Dieta Mediterrânica	Regulação das práticas de utilização do conceito de forma a preservar o mesmo e evitar o seu uso abusivo.
	Selo de qualidade	Um selo que garanta a qualidade dos produtos.
Cultura e turismo	Cultura	Como uma das formas de explorar a Dieta Mediterrânica.
	Música	Promover a cultura mediterrânica através da música.
	Poesia	Promover a cultura mediterrânica através da poesia.
	Tradições alimentares	Revitalizar tradições nacionais e promover como pacote turístico.
Educação e comunicação do conceito	Ações de formação para diferentes setores profissionais	Sensibilização sobre temas como sazonalidade, convivialidade, família; Formação proposta para profissionais de saúde, como nutricionistas, médicos, enfermeiros, etc.
	Campanha de promoção da <i>diaita</i>	Promover a Dieta Mediterrânica como um estilo de vida, reavivando o conceito de família.
	Educar para a corresponsabilidade	Corresponsabilidade de profissionais de saúde e população em geral.
	Ensino da culinária à população	Promover pratos tradicionais portugueses.
	Promoção da Dieta Mediterrânica aos jovens	Através de projetos implementados na escola, ao nível de transmissão de conhecimentos, sessões de culinária, existência de hortas escolares, ...

Contextos de utilização do conceito da Dieta Mediterrânica

Agricultura/agronomia

1) Produção biológica, com promoção deste estilo de agricultura como forma de produção sustentável:

...sobre o pretexto da Dieta Mediterrânica nunca houve tão grande divulgação, por exemplo, dessas práticas desta nova agricultura que produz alimentos mais saudáveis. [ID09].

Alimentação

1) Alimentos e técnicas culinárias, dizendo respeito ao conjunto de alimentos reconhecidos como fazendo parte da Dieta Mediterrânica, bem como as técnicas culinárias e a escolha de alimentos locais, tradicionais e sazonais:

...acho que o essencial da dieta não se define pelos alimentos que a integram. Define-se pelo modo como se preparam, portanto, qualquer um entra, cultivado aqui ou cultivado além. [ID03];

A lógica da relação com a terra, com o mar, com as culturas, com as tradições, mas tudo com uma modernidade muito interessante, com uma evolução. [ID08];

Com esses produtos vendem-se tipo comércio local, chama-se circuitos curtos, chama-se aquilo que se entender.[ID09].

Ambiente

1) Ambiente, sob o ponto de vista da proteção do ambiente em virtude de práticas de produção mais sustentáveis:

...por todos os princípios que a Dieta Mediterrânica encerra ela é também uma condutora, claramente, a um ambiente mais sustentável, na medida em que inclui alimentos da estação... alimentos sazonais, alimentos de produtores locais e, portanto, tem aqui um cariz de sustentabilidade ambiental muito importante. [ID07];

É que sobre o pretexto da Dieta Mediterrânica nunca houve tão grande divulgação, por exemplo, dessas práticas desta nova agricultura que produz alimentos mais saudáveis. [...]...vamos a uma sessão de agricultura biológica e nós estamos a falar de Dieta Mediterrânica. [ID10].

Cultura

1) Artesanato, feito com produtos como o linho ou a cortiça, que ajudam na recuperação de matérias-primas tradicionais:

...estão a fazer nos produtos locais a utilização dos conceitos da Dieta Mediterrânica como base para o seu negócio, no artesanato também, estão a recuperar motivos, tradições, matérias-primas, etc, etc, para as suas

atividades, a cortiça, agora, por exemplo, está na berra. [ID08];

...corremos o risco de alguns elementos muito importantes para a Dieta Mediterrânica serem perdidos em pouco tempo. Por exemplo, o caso do artesanato, um elemento que eu já tinha sentido muita falta é, por exemplo, os têxteis, o linho. [ID08].

2) Culinária, onde nos dias normais impera a frugalidade e a parcimónia em contraste com os dias de festa onde a oferta alimentar é mais rica e abundante:

A Dieta é prazenteira, é alegre, é da simbologia, é do artesanato, é de tudo, mas é de restrição e de frugalidade e de parcimónia. [ID04].

3) Música, como forma de se expressar as culturas da zona do Mediterrâneo:

...que é o canto, que é cantar, que é escrever poesia. [ID02];

4) Simbologia, como o conjunto de símbolos associados aos povos mediterrânicos:

A Dieta é prazenteira, é alegre, é da simbologia, é do artesanato, é de tudo, mas é de restrição e de frugalidade e de parcimónia. [ID04].

5) Tradições, onde se inserem as festividades tradicionais portuguesas e as tradições gastronómicas associadas aos dias de festa:

O ir almoçar ao moinho, por exemplo. [ID03];

...a sociabilidade do trabalho, não a do dia-a-dia, mas a do fim da colheita. [ID03];

Há um conjunto de alimentos que se preparam para estas ocasiões e que não fazem parte da Dieta normal. [ID03].

Economia

1) Economia, em contexto da gestão doméstica ou até mesmo economia ligada às trocas alimentares e por via de aumento do turismo:

Do ponto de vista económico, não temos dúvidas que esta agricultura do sul, a biodiversidade, a possibilidade de ter estes produtos todos... basta ver que a cozinha portuguesa e a gastronomia portuguesa têm uma quantidade de plantas aromáticas e plantas alimentares e que só há no sul. (...) Para já as próprias estratégias que as mulheres encontravam, (...) numa família alargada as estratégias de alimentar aquela gente toda tinha muito a ver com uma grande sabedoria de economia doméstica. [ID12];

...mas é um elemento muito agregador que pode potenciar

muito a economia, portanto quando fala em utilização do conceito tem estas vertentes todas, para não falar já na vossa área [ID12].

Farmacêutica

1) Farmacêutica, mediante produção de produtos da área da cosmética ou área alimentar com chás e infusões:

...os produtos mediterrânicos associados também podem ter um outro cariz que é o cariz da farmacêutica. [ID 01];

...não só na agricultura tradicional, mas na própria evolução da agricultura para formas de tirar novas possibilidades de alimentos... (...) estou a falar, por exemplo, na cosmética, na farmacêutica, em várias áreas, não é?, e que pode potenciar e mesmo na questão de uma agricultura mais produtivista também pode haver aqui formas de equilíbrio. [ID12].

Política

1) Política, na medida em que é possível delinear políticas com base no conceito da Dieta Mediterrânica, fazendo uma ligação entre valências diferentes:

Tem um significado político que eu acho que é decisivo. Confere dignidade às pessoas a um determinado modo de vida. [ID03];

...acho que as questões políticas têm que ser tocadas e que são as políticas que determinam o resto. As políticas de saúde, as políticas agrícolas, as políticas de cultura, políticas educativas. [ID12].

Saúde

1) Saúde, no âmbito da prevenção da doença:

Pode não ter nada a ver com comida, mas é uma forma de promover, sim. Por isso, pode ser promovida desde a gastronomia, à saúde, à cultura, por aí adiante. Sempre, sem sombra de dúvidas. [ID02];

...no âmbito da saúde, no âmbito cultural, no âmbito do turismo, no âmbito político, no âmbito ambiental, no âmbito económico também...[ID07].

Turismo

1) Hotéis e restaurantes, a nível da decoração, ementas e alojamento:

Começamos a ser confrontados com empresários que nos disseram: estão a ver? Recuperei a casa do meu avô, que era pescador... e foi recuperado com os materiais com a lógica de reviver o que era o estilo de vida do pescador aqui, à beira do Mediterrâneo. [ID08];

Hotéis de charme que são "...exatamente à volta dos elementos do Mediterrâneo". [ID08].

2) Turismo, como possibilidade de promover as tradições, gastronomia, paisagens e cultura como algo apetecível para destino turístico:

É que ainda por cima temos esta riqueza toda e não temos que inventar nada porque isto está cá, faz parte da nossa memória cultural, faz parte dos nossos genes, faz parte dos nossos padrões alimentares. Podemos faturar com a nossa própria forma de ser e de estar, o que podemos querer mais? [ID08].

... sendo ele [o conceito de Dieta Mediterrânica] um promotor da movimentação de turismo é também, acaba por ser também, uma mais-valia na forma como o turismo contribui para a nossa economia regional e nacional, acaba também por ser identitário relativamente ao povo que nós somos [ID07].

Utilização abusiva do conceito da Dieta Mediterrânica

A análise revelou que a utilização abusiva do conceito se verifica, no entender dos peritos entrevistados, sobretudo a nível da indústria alimentar, gastronomia e publicidade a produtos alimentares, sendo que neste contexto foi possível identificar três temas chave:

1) Alimentação, referindo-se aos alimentos a que o consumidor consegue aceder, produzidos pela indústria alimentar:

...onde talvez o uso possa ser mais abusivo é mesmo nas questões relacionadas com a alimentação. [ID02];

...pode haver aí um abuso abusivo, se calhar das dimensões, essa relacionada com a alimentação até mais provável que isso aconteça. [ID02];

A indústria tem sido muito alertada para não descaracterizar esta questão de Dieta Mediterrânica.[ID13].

2) Oferta gastronómica desajustada em restaurantes, caracterizando-se pela oferta alimentar pouco mediterrânica apesar de serem restaurantes que se apresentam com esse cariz; fornecimento de alimentos provenientes de outros pontos do planeta e que desrespeitam a sazonalidade:

Mais abusivo acho restaurantes em Portugal que dizem Dieta Mediterrânica e depois servem lombo com batatas fritas.[ID05];

...pega numa imagem de marca Dieta Mediterrânica e tenta com isso vender gato por lebre, está a adulterar o conceito. [ID06];

...as caldeiradas que podem ser um prato absolutamente

mediterrânico, às vezes são absolutamente desvirtuadas. [ID07];

...provavelmente não só a nível da preparação gastronómica, em termos de restauração, em termos de demonstrações gastronómicas, porque as pessoas ficam muito atentas áquilo a que os chefes fazem. [ID07].

3) Visão comercial/publicidade, referente à publicidade desenvolvida para aumentar a venda de determinados produtos ou serviços, remetendo para eventuais características mediterrânicas:

O uso abusivo do conceito pode ser sob o ponto de vista comercial... [ID01];

Hoje em dia, acho que a publicidade do conceito, a própria publicidade, neste caso, de produtos e de alimentos mediterrânicos podem ter ou serem, como é, catapultados com... em termos publicitários. Poderá ter uma carga negativa. [ID01];

Depende da perspetiva de quem tem essa ideia, quem vai aplicá-lo, tem. Ou seja, se quer fazê-lo de uma forma séria encontra facilmente quem o possa ajudar, mas se não o quiser fazer e queira lucrar...[ID05];

A primeira utilização, assim, massiva que eu vi da Dieta Mediterrânica foi numa cadeia de fastfood nacional... [ID08].

Perspetivas futuras

Em termos de áreas em que os entrevistados entendessem que haveria uma exploração futura, foram apontadas as seguintes:

Agronomia e Sustentabilidade

1) Agronomia, com promoção de culturas mediterrânicas com plantas autóctones, de forma a preservar a genética de variadas espécies:

...Na área da agronomia, tem sido, hoje em dia, uma forte componente até nas propostas das candidaturas, nos projetos, aliás, no meu próprio centro de investigação... [ID01];

Fala-se, não propriamente na Dieta, mas nas culturas mediterrânicas e aí fala-se, não com aquela ideia de que está a... é subjacente, não estamos a falar que isto está a influenciar o planeta, mas o que for autóctone no Algarve, estamos a falar em plantas mediterrânicas, como é óbvio. [ID01];

Isto aplica-se também nos produtos agrícolas, na alimentação é muito importante, porque a alimentação depende fundamentalmente da produção agrícola. E a produção agrícola industrializada é monótona, reduz-se a meia dúzia de espécies e a processos produtivos industrializados. Muitas das plantas, muitas das espécies,

muitos destes alimentos que eram absolutamente essenciais para a Dieta Mediterrânica perderam-se porque foram substituídos por produtos industrializados.[ID08];

Para isso nós temos que preservar os recursos genéticos vegetais que existem nos territórios. [ID10].

2) Proteção ambiental, através da sua promoção, em conjunto com outros tipos de políticas como a económica:

Em termos ambientais tem que ser muito mais explorada, em termos económicos, e eu aqui a economia entroncava a economia com a política... [ID07].

Alimentação, saúde e políticas económicas

1) Expansão do conceito para todo o país e para fora do mesmo:

...é romper a fronteira, isto é, como eu disse há bocado, nós temos que claramente que subir pelo país fora, para que o resto do país perceba que Dieta Mediterrânica não é o Algarve, Dieta Mediterrânica é o país inteiro. [ID08];

...é subir, expandir estas dinâmicas para o resto do país e depois aí trabalhar a sua afirmação lá fora, que é fundamental. [ID08];

...promoção da Dieta Mediterrânica lá fora como um destino também é algo que pode ser extremamente importante até para a valorização e para a conservação da própria Dieta Mediterrânica.[ID08];

E depois obviamente o trabalho dos responsáveis políticos de fazer com que esta ideia e este modelo vingue. E eu acho que há um grande envolvimento do país todo nesta matéria, isto é, de norte a sul do país, obviamente, uns com mais interesse e outros com menos interesse. [ID11].

2) Política alicerçada na Dieta Mediterrânica, com estabelecimento de políticas nacionais a nível da saúde, nutrição e economia:

Tem um significado político que eu acho que é decisivo. Confere dignidade às pessoas a um determinado modo de vida. [ID03];

...portanto há o investir de uma política alimentar, uma política de saúde e uma política económica utilizando a Dieta Mediterrânica como ponte parece-me que não tem sido utilizado, mas em termos gastronómicos às vezes eu vejo realmente a Dieta Mediterrânica a ser abusivamente utilizada. [ID07];

...a Dieta Mediterrânica poderia e deveria ser mais explorada em termos de política de saúde, em termos de política nutricional...[ID07].

2) Certificação e regulação do uso do conceito de Dieta Mediterrânica

1) Certificação da Dieta Mediterrânica, de forma a preservar o conceito e evitar um uso abusivo do mesmo:

...ter uma certificação da Dieta Mediterrânica para alojamento turístico, para restauração coletiva e para o estilo de vida propriamente dito. [ID06];

E eu acho que em Portugal estava na altura dos diversos operadores se juntarem, dos diversos atores discutirem os conceitos e definir conceitos e fazer uma lista de produtos que são da Dieta Mediterrânica, uma lista de práticas que são da Dieta Mediterrânica e depois haver uma certificação e um selo de qualidade de Dieta Mediterrânica. [ID06].

2) Regulação das práticas de utilização do conceito da Dieta Mediterrânica, de forma a preservar o mesmo e evitar a utilização abusiva do mesmo:

...queira lucrar só com Dieta Mediterrânica também pode fazê-lo facilmente porque neste momento não temos nada, não há nada que regule a utilização do conceito de Dieta Mediterrânica. [ID05].

3) Selo de qualidade, que garanta a qualidade dos produtos:

...a não ser que haja um discurso de poder sobre esta realidade e aí, e um selo que garanta, e aí o caso muda de figura. [ID03];

E teria que ser a nível nacional, poderia haver uma entidade, podia haver essa regulação. [ID05].

Cultura e Turismo

1) Cultura, como uma das formas de explorar a Dieta Mediterrânica:

...que uma das formas de promover a Dieta Mediterrânica seria através da cultura, acho que é uma coisa, uma direção também a apontar. [ID02].

2) Música, promovendo a cultura mediterrânica através da mesma:

Mesmo em coisas que não tenham nada a ver com comida ou saúde, por exemplo, pode ser promovida através de uma coisa que também está ligada à tradição mediterrânica que é o canto, que é cantar... [ID02].

3) Poesia, promovendo a cultura mediterrânica através da mesma:

...pode ser promovida através de uma coisa [...] que é escrever poesia...[ID02].

4) Tradições alimentares, revitalizando tradições nacionais e promovendo como pacote turístico:

Esse tipo de sociabilidades, cerimónias, está-se a perder e importa, pelo menos, dá-las a conhecer. [ID03];

... enquadradas naquilo que é o nosso genuíno, que é a nossa forma de estar e recuperando receitas, recuperando tradições, recuperando saberes, recuperando um conjunto de produtos que em função destas exigências, desta candidatura e desta avaliação positiva pela UNESCO só nos vem trazer responsabilidades, mas vem-nos trazer uma capacidade enorme de podermos valorizar tudo aquilo que colocamos à disposição de quem nos visita e, portanto, eu acho que essa é a grande diferença e é a diferença que nós não podemos de nenhuma forma ignorar, nem omitir, nem facilitar. [ID09].

Educação e comunicação do conceito

1) Ações de formação para diferentes setores profissionais, de forma a promover a sensibilização sobre temas como sazonalidade, convivialidade, família; Formação proposta para profissionais de saúde, como Nutricionistas, Médicos, Enfermeiros, etc):

...educassem os Nutricionistas para quando possível fazerem comidas de grupo, conviviais, familiares e comer com colher, porque uma coisa é a sopinha que até se pode beber e outra coisa é um prato que tem água ali incorporado e vai mastigando e comendo e calmamente... [ID04];

...fazer pequenas ações de formação dirigidas aos diferentes setores profissionais, aos agricultores, aos aquicultores, que nós temos aqui, aos industriais da restauração, aos industriais da hotelaria, às donas de casa, aos professores, às crianças, aos adultos, portanto, temos que fazer, mas tem que ser grupinhos pequenos, coisas em que as pessoas vão mexer, vão mexer com as mãos, para levarem para casa memória vivida. [ID06];

...que é algo que há a explorar é a Dieta Mediterrânica ser colocada nos conteúdos programáticos de outras formações académicas e, (...) em formações académicas da área da saúde, naturalmente, não só de Médicos, como Enfermeiros [ID07].

2) Campanha de promoção da *dieta*, através da promoção da Dieta Mediterrânica como um estilo de vida, reavivando o conceito de família:

Porque antes de começar o que quer que seja é preciso fazer uma campanha maciça sobre a *dieta*. [ID04];

...vamos, sempre que possível, ressuscitar o conceito família. [ID04].

3) Educar para a coresponsabilidade de profissionais de saúde e população em geral:

Educar para a coresponsabilidade. [ID04];

...mas a nossa passagem pelo mundo deve ser para legar aos vindouros um mundo melhor. Seguramente com mais tecnologia, com mais potencial, com mais valor, com mais interesse, baseado nos modelos tradicionais de convivalidade entre as pessoas. [ID11].

4) Ensino da culinária à população, através da promoção de pratos tradicionais portugueses:

Eu diria que era ensinar as pessoas a cozinhar. [ID05];

E muito passa pelo facto de não saberem cozinhar. Se os miúdos não souberem cozinhar eles não vão aplicar isto. [ID05].

5) Promoção da Dieta Mediterrânica aos jovens, através de projetos implementados na escola, ao nível de transmissão de conhecimentos, sessões de culinária, existência de hortas escolares, entre outros:

É uma forma de promover também, que não tem nada a ver com isso. Pode não ter nada a ver com comida, mas é uma forma de promover, sim. Por isso, pode ser promovida desde a gastronomia, à saúde, à cultura, por aí adiante. Sempre, sem sombra de dúvidas. [ID02];

...se tivesse que indicar uma direção na promoção da Dieta Mediterrânica e se isso fosse relacionado com a alimentação falava nos jovens. Enfoque na educação – jovens. [ID02];

...mas não é só o turismo, há aí uma dimensão cultural que importa transmitir às gerações mais novas, para que elas não pensem que o leite vem do pacote e não tem nada a ver com a vaca. Há aí uma dimensão que pode ser... não é só turística, é uma componente educativa, uma componente cultural que é importante. [ID03];

A única safa são as crianças e a única safa são as pessoas de boa vontade, que fazem isto por amor. [ID01];

Eu acho que no estado atual da nossa sociedade temos que começar pelas crianças. [ID06];

...deve ser valorizada de uma forma transversal onde as escolas tem um papel fundamental, mas é preciso que os professores, que os técnicos, que as autarquias também encaixem isso como um dever, como uma necessidade de promover, porque independentemente dos seminários ou das ações, ou de tudo isto, ou de ser património mundial se não houver uma atitude prática de valorização e experiência de tudo isto, as coisas não funcionam. [ID09];

...O sistema educativo sozinho sem as famílias também não consegue, porque as famílias têm que também educar os filhos e tem que ter algumas lutas internas com os mais pequenos. [ID12].

Discussão

As respostas dos entrevistados assentaram em três eixos principais: a utilização do conceito, potencial utilização abusiva e perspectivas futuras de exploração do conceito de Dieta Mediterrânica.

Dos resultados obtidos infere-se que os entrevistados baseiam a indicação das áreas de atuação naquilo que conhecem da definição do conceito de Dieta Mediterrânica. A reflexão sobre estas áreas será importante para que possam ser acauteladas no plano de salvaguarda da Dieta Mediterrânica por meio da distinção da UNESCO. Estes planos permitem pensar a Dieta Mediterrânica em termos globais, mas também permitem contribuir para a reabilitação de práticas e técnicas ancestrais, adaptando-as à realidade atual, como sejam as práticas de produção, de preservação da biodiversidade de espécies, estilos de vida saudáveis, convivalidade e preservação de culturas locais (Queiroz, 2015). A Dieta Mediterrânica poderá ainda vir a desempenhar um papel agregador entre as comunidades, potenciando a dinamização de economias locais e a preferência pelo consumo de produtos endógenos e o turismo cultural e de natureza (Queiroz, 2015), como também foi apontado pelos entrevistados. Desta forma, a concertação de todas as áreas de utilização será fundamental para a harmonia e preservação do conceito de Dieta Mediterrânica, acautelando que se usa esta Dieta como algo que gera valor e não apenas como um veículo para se recuperar ou reconstruir um passado desmaterializado.

Elling Bere defende que o termo “Dieta Mediterrânica” é um equívoco, na medida em que a dieta descrita cientificamente nos dias de hoje não é necessariamente baseada nos alimentos mediterrânicos descritos por Ancel Keys, mas antes baseados em alimentos que forneçam os mesmos nutrientes encontrados nos alimentos consumidos em Creta (Bere & Brug, 2010). Avança ainda que para manter a variedade alimentar, a diversidade e heranças culturais, bem como defesa do ambiente, será mais vantajosa a promoção regional da Dieta Mediterrânica, específica a cada região ou país, do que a nível mundial (Bere & Brug, 2010). De facto,

os planos de salvaguarda efetuados por cada país visam a proteção do património do país em questão, direcionando as ações a realizar para a realidade nacional. Entende-se, pois, que nestes planos de salvaguarda ou em medidas acessórias deveriam estar também vertidas as preocupações relativas à potencial utilização abusiva do conceito.

Os entrevistados identificaram como principais áreas de utilização indevida do conceito da Dieta Mediterrânica a indústria, a gastronomia e a publicidade. Não se encontrou literatura onde fosse efetuada uma análise sobre este assunto, pelo que se considera haver novidade e pertinência a este nível. Estes dados permitirão gerar reflexão sobre as formas de trabalhar ou prevenir estas situações, uma vez que o uso indevido do conceito poderá ser reflexo de uma utilização da Dieta Mediterrânica sem reflexão prévia e sem grande conhecimento sobre o que representa. De uma forma geral, os entrevistados deram pistas de abordagens a explorar no futuro que poderão constituir parte da solução, como sejam a educação, a certificação ou a criação de políticas, se forem orientadas para as situações identificadas e promovidas especialmente junto dos operadores aqui elencados, como no setor agroalimentar e no setor da hotelaria, restauração e turismo. Contudo, também se verifica que as soluções apresentadas são sobretudo direcionadas para questões facilmente mensuráveis, como seja a promoção da alimentação mediterrânica ou a utilização de selos em produtos alimentares, colocando-se, ainda, o ónus na educação como o meio mais eficaz para se salvaguardar a Dieta Mediterrânica. Mas será possível ou facilmente exequível passar através dos processos educativos as componentes menos mensuráveis da Dieta Mediterrânica, como sejam as questões culturais? Será certamente importante promover uma reflexão estruturada e sustentada sobre esta matéria, entre os vários operadores deste setor.

Para além da utilização indevida do conceito de Dieta Mediterrânica será igualmente importante ponderar sobre a perda de identidade mediterrânica. Isidoro Moreno demonstra, num capítulo do livro *Dimensões da Dieta Mediterrânica*, a sua preocupação pela perda da identidade mediterrânica da zona do Mediterrâneo, por força da globalização mercantilista e entrada de novos alimentos, mais pobres nutricionalmente comparativamente aos produzidos no Mediterrâneo,

considerando, por isso, que este Património se encontra em perigo de desaparecer ou, pelo menos, se deteriorar bastante. Por outro lado, apela à revalorização dos recursos locais e das suas qualidades, centrando o viver nas questões mais humanas e nas suas relações em detrimento do utilitarismo e mercantilismo, de forma a não perder a marca identitária da Dieta Mediterrânica (Moreno, 2015).

Luis Miguel Albisu, no livro *Mediterra 2012*, explora o franco crescimento, ao longo dos anos, do número de empresas de distribuição de alimentos nos países do Mediterrâneo, alertando para o facto de ser importante as comunidades responderem através de uma promoção da Dieta Mediterrânica nos seus consumos alimentares. Sugere ainda que as empresas de distribuição incorporem nas suas políticas responsabilidades sociais (International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies, 2012).

Já em 2004, na sequência de um conjunto de reflexões efetuadas por especialistas na área da Dieta Mediterrânica no âmbito da International Task Force on the Mediterranean Diet, se sugeria que se estabelecessem critérios para a definição do que seria um “alimento/produto Mediterrânico”, que não seja estritamente limitado em termos geográficos. Defendiam que 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 (Serra-Majem et al., 2004).

Atendendo às reflexões sobre o futuro na Dieta Mediterrânica, uma das soluções apresentadas incidiu no incremento de formação em Dieta Mediterrânica. Tal como alguns entrevistados identificaram a necessidade de reforço da presença desta temática nos currículos escolares, já Dernini e colaboradores tinham avançado com esta sugestão em 2016, quando publicaram um modelo esquemático educacional sobre Dieta Mediterrânica enquanto dieta sustentável, em que defendiam que o ensino sobre a temática deveria ser inserido nos currículos escolares dos países do Mediterrâneo (Dernini et al., 2017). Apontavam ainda sugestões de aplicação complementar a este ensino, através de sessões de culinária mediterrânica, provas

gastronómicas, criação de hortas pedagógicas nas escolas e planeamento do cabaz alimentar, envolvendo famílias e comunidade onde as crianças se inserem (Dernini et al., 2017). Algumas destas práticas já são uma realidade no contexto português, todavia, seria vantajoso torná-las extensivas a todo o país e estruturadas, de forma a não se realizarem apenas de forma avulsa. Contudo, novamente se reforça a pertinência da reflexão sobre esta solução, pois poderá ser simples a utilização desta via para a passagem dos conceitos mais facilmente mensuráveis, como a informação sobre os alimentos mediterrânicos, a sua produção sustentável ou determinadas noções sobre estilo de vida. Mas de que forma poderiam ser passados, de forma eficaz e mensurável, conceitos como a convivialidade ou todos os aspetos culturais associados à Dieta Mediterrânica?

Por outro lado, o uso de um selo relativo à Dieta Mediterrânica, que identifique o conceito poderá ser algo benéfico em prol de uma maior adesão, promoção ou preservação da Dieta Mediterrânica. Analisando-se o exemplo dos produtos alimentares, vemos que os consumidores que consultam o rótulo dos alimentos podem ter maior adesão ao padrão alimentar mediterrânico (Bonanni et al., 2013). Por outro lado, o uso de pictogramas referentes à componente nutricional do produto também pode ter impacto nas escolhas dos consumidores (Ni Mhurchu, Eyles, Jiang, & Blakely, 2018). Assim, um selo relativo à identificação do produto como sendo “mediterrânico” também poderia facilitar e orientar a escolha do consumidor, promovendo paralelamente a proteção das tradições, biodiversidades e origens. Um exemplo disso é o símbolo “Med Mark”, criado pela entidade Oldways, em 2007, para serem inseridos em produtos alimentares, de forma a orientar a escolha dos consumidores para produtos mediterrânicos (Oldways). Neste caso, são considerados mediterrânicos os produtos alimentares que estejam incluídos nos grupos inferiores da pirâmide alimentar mediterrânica proposta pela Oldways (Oldways). Um exemplo de outro selo é do utilizado numa rede de restaurantes espanhóis, atribuído pela Fundação da Dieta Mediterrânica. Este selo assenta em quatro princípios: conformidade com o modelo da pirâmide da Dieta Mediterrânica; uso de produtos da época; uso e oferta de produtos tradicionais; e transparência na informação sobre os alimentos

(Mediterranea). Em Portugal esta prática não é ainda comum, apesar de ser já reconhecido o uso de selos de qualidade, sem carácter obrigatório, emanados por diversas entidades ou empresas. Desta forma, poderia ser também um caminho a explorar na realidade portuguesa.

A zona do Mediterrâneo sempre foi caracterizada por importantes trocas comerciais, de bens e alimentos, facilitada pelos transportes por terra ou mar. Atualmente, esta zona ainda se mantém bastante mercantilizada, somando-se o facto de o turismo intenso nesta zona também contribuir para um aumento da economia. A gastronomia representa uma importante identidade local, que valoriza a oferta turística dessa região. Neste contexto os restaurantes são também peça essencial nesta imagem, sendo fundamental que traduzam as características e tradições do local, havendo espaço para a modernização, através de novas experiências gastronómicas aos clientes, sem perder a identidade (Molina, Molina, Campos, & Ona, 2016). A Dieta Mediterrânica poderá ser enquadrada neste contexto, podendo o seu conceito ser veiculado para a população residente e para os turistas através destas várias vertentes turísticas. Estudos recentes efetuados na zona do Mediterrâneo mostram que o turismo pode ser uma forma de alavancar e promover as heranças culturais intangíveis das regiões, verificando-se vantagens para os vários intervenientes na equação, como os turistas, os hoteleiros, as comunidades locais e a indústria turística (Sotiriadis, 2017). Todavia, será igualmente importante monitorizar, e eventualmente regular, esta componente uma vez que um crescimento turístico não acompanhado poderá desvirtuar os hábitos alimentares da população residente, caso se adequem a oferta gastronómica às preferências dos turistas (Rodriguez-Mireles et al., 2018), podendo até conduzir a situações de utilização indevida do conceito de Dieta Mediterrânica. Será ainda importante acautelar que a vertente turística seja um meio de partilha das componentes culturais da Dieta Mediterrânica a quem visita esta zona e não uma forma de as deteriorar.

A dieta Mediterrânica não representa apenas uma forma de comer específica num determinado local do globo. Pode também representar uma importante ferramenta pedagógica, em diversas áreas, desde a produção ao turismo, pelo que poderá ser explorada e potenciada através de políticas a aplicar a todo o território nacional.

Contudo, tudo deve ser feito de forma acompanhada e monitorizada, para que não se verifique uma desvirtuação ou utilização indevida do conceito e se acautele que toda a amplitude do conceito seja passada e não apenas as vertentes mais facilmente mensuráveis.

Conclusões

É reconhecida a abrangência de utilização do conceito de Dieta Mediterrânica em múltiplas áreas, sendo destacadas as áreas da alimentação e gastronomia como aquelas onde potencialmente se verifica mais abusos na utilização do conceito. Sugerem-se vários caminhos ainda a explorar na Dieta Mediterrânica, sendo realçada a importância de se promover a educação sobre o conceito de forma massiva, desde as crianças aos profissionais de saúde, promovendo-se um esforço por se incluir nesta componente não só as vertentes mensuráveis do conceito, como a componente alimentar, mas também as de maior dificuldade de mensuração, como a componente cultural, pois apenas o todo traduzirá o que representa a Dieta Mediterrânica. Se apenas se ensinar uma parte da Dieta Mediterrânica, estaremos, através da potencial solução, a desvirtuar o conceito em si. Adicionalmente conclui-se ser importante promover a regulação da utilização do conceito para o preservar.

Será importante um esforço conjunto por parte dos produtores do conceito da Dieta Mediterrânica, como as Universidades e os profissionais de saúde, e os utilizadores do conceito, como o poder político, as empresas do setor agroalimentar, distribuição, restauração e turismo, para que reflitam e promovam o mesmo, de forma a minimizar as atuais utilizações indevidas do conceito, que não permitem uma comunicação de qualidade, e se preparem para as tendências de futuro, para que num esforço conjunto possam promover e salvaguardar a Dieta Mediterrânica.

Referências bibliográficas

Bere, E., & Brug, J. (2010). Is the term 'Mediterranean diet' a misnomer? *Public Health Nutrition*, 13(12), 2127-2129. doi:10.1017/s1368980010000480

Bonanni, A. E., Bonaccio, M., di Castelnuovo, A., de Lucia, F., Costanzo, S., Persichillo, M., . . . Iacoviello, L. (2013). Food labels use is associated with higher adherence to Mediterranean diet: results from the Moli-sani study.

Nutrients, 5(11), 4364-4379. doi:10.3390/nu5114364

Dernini, S., Berry, E. M., Serra-Majem, L., La Vecchia, C., Capone, R., Medina, F. X., . . . Trichopoulou, A. (2017). Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutrition*, 20(7), 1322-1330. doi:10.1017/s1368980016003177

Despacho n.º1939/2019 - *Determina a criação do Conselho Dinamizador para a Salvaguarda e Promoção da Dieta Mediterrânica* (CDDM), (2019).

Falcato, J., & Graça, P. (2015). A Evolução Etimológica e Cultural do Termo "Dieta". *Revista Nutricias*, 24, 12-15.

International Centre for Advanced Mediterranean Agronomic Studies (CIHEAM) (2012). *Mediterra 2012. The Mediterranean Diet for Sustainable Regional Development*. Paris: Presses de Sciences Po.

Mediterranea, F. D. *Sello Restaurantes Mediterraneos*. Retrieved from <https://restaurantesdietamediterranea.com/sello-para-restaurantes-mediterraneos/>

Molina, M. D., Molina, B. D., Campos, V. S., & Ona, M. D. S. (2016). Intangible Heritage and Gastronomy: The Impact of UNESCO Gastronomy Elements. *Journal of Culinary Science & Technology*, 14(4), 293-310. doi:10.1080/15428052.2015.1129008

Moreno, I. (2015). Culturas Mediterrânicas e sistemas alimentares: continuidades, imaginários e novos desafios. In U. d. Algarve (Ed.), *Dimensões da Dieta Mediterrânica: Património Cultural Imaterial da Humanidade* (pp. 301).

Ni Mhurchu, C., Eyles, H., Jiang, Y., & Blakely, T. (2018). Do nutrition labels influence healthier food choices? Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial. *Appetite*, 121, 360-365. doi:10.1016/j.appet.2017.11.105

Oldways. *MFA Packaging Symbols*. Retrieved from <https://oldwayspt.org/programs/mediterranean-program/mediterranean-foods-alliance-mfa/mfa-packaging-symbols>

Queiroz, J. (2015). Dieta Mediterrânica, que futuro? In Althum.com (Ed.), *Dieta Mediterrânica. Uma herança milenar para a humanidade* (2ª ed., pp. 255). Lisboa.

Rodriguez-Mireles, S., Lopez-Valcarcel, B. G., Serra-Majem, L., Hernandez-Yumar, A., Barber-Perez, P., Pinilla-Dominguez, J., . . . Rodriguez-Caro, A. (2018). Effect of Tourism Pressure on the Mediterranean Diet Pattern. *Nutrients*, *10*(10). doi:10.3390/nu10101338

Serra-Majem, L., Trichopoulou, A., Ngo de la Cruz, J., Cervera, P., Garcia Alvarez, A., La Vecchia, C., . . . Trichopoulos, D. (2004). Does the definition of the Mediterranean diet need to be updated? *Public Health Nutrition*, *7*(7), 927-929.

Sotiriadis, M. (2017). Pairing intangible cultural heritage with tourism: the case of Mediterranean diet. *Euromed Journal of Business*, *12*(3), 269-284. doi:10.1108/emjb-07-2016-0019

UNESCO. (2013a). *ITH/13/8.COM/Decisions*. Retrieved from <https://ich.unesco.org/doc/src/ITH-10-5.COM-CONF.202-5%20Rev.-EN.pdf>

UNESCO. (2013b). *Mediterranean diet*. Retrieved from <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/mediterranean-diet-00884>