

## DIETA MEDITERRÂNICA é DIETA “ZERO DESPERDÍCIO”

### Idioma

Undefined



A Zero Desperdício tem como missão contribuir para a prevenção e evitar da geração de resíduo alimentar, entre outros, esgotando a hierarquia do desperdício respetivo (por forma a evitar o aterro e/ou incineração sem valorização energética) e simultaneamente promoverativamente a mudança comportamental que a emergência climática e social nos convoca, por forma a atrasar o iminente desastre que já vivemos.

O dramático estado atual agrava-se em continuamente com a crescente emissão de gases CO<sub>2</sub> com a produção de combustíveis fósseis, têxteis e alimentares que estes implicam e a utilização desenfreada e até selvática dos recursos naturais escassos.

Como todos sabemos o que acontece ao longo do ciclo de vida dos alimentos (da produção ao resíduo) contribui fortemente para o crescimento alarmante destes efeitos.

Por exemplo, para a produção de um quilo de carne de vaca são necessários, em média, 15 500 litros de água (pegada hídrica) a que elevadas emissões de CO<sub>2</sub>, utilização de solos e de energia necessária para o seu processamento.

Alinhada com esta visão e objetivos, no desenvolvimento do nosso trabalho ligado às questões de sustentabilidade lançámos em 2017 a coleção de livros digitais sobre "Alimentação Saudável e Sustentável" para crianças do pré-escolar e escolar, já que quando o assunto é a preservação do planeta, questões básicas como a pegada ecológica, carbónica e outras, reciclagem, economia dos recursos e eficiência de meios (economia circular), são palavras-chave e começa com a consciencialização dos mais novos com o objetivo da mudança comportamental futura, sem descutar obviamente a necessidade de, em paralelo, sensibilizar todos os intervenientes na cadeia alimentar (da produção, ao processamento,

distribuição, consumo e resíduos) e poderes públicos para estas.

Sendo a alimentação um fator determinante para a preservação da espécie humana é-o também do planeta pelo que só a adoção duma alimentação saudável e sustentável garante a saúde e bem-estar humano/ambiental atual e futuro.

Dito isto, vejamos agora o estado da arte em Portugal.

De acordo com um estudo realizado pela Universidade de Aveiro (UA), e publicado na revista científica “*Science of the Total Environment*”, 20 de Dezembro de 2020, Portugal é o país mediterrânico com a maior pegada alimentar per capita.

O estudo denominado por “*Transição alimentar sustentável em Portugal: uma avaliação da pegada das escolhas alimentares e das lacunas nas políticas de alimentação nacionais e locais*”, é da autoria de investigadores da UA, tais como Sara Moreno Pires, Armando Alves e Filipe Teles, e, da Global Footprint Network.

Esta investigação indica que o peso da pegada ecológica ronda os 30% na alimentação, 20% nos transportes e 10% à habitação.

“Portugal importa 73 por cento dos alimentos e só o peixe e a carne ocupam cerca de metade do peso da pegada alimentar nacional”, indica o estudo da UA, o que implica uma pressão e uma dependência desses ecossistemas.

“Urge mudar hábitos alimentares e ter tolerância zero quanto ao desperdício”, sublinha Sara Moreno Pires, garantindo que “o papel das políticas públicas é igualmente crítico para promover sistemas alimentares mais sustentáveis, desde a produção agrícola, ao processamento, à distribuição, ao consumo ou ao reaproveitamento dos alimentos, e para envolver todos nesta mudança”.

A evidência científica mostra-nos como é crítico e imperativo adotarmos um tipo alimentação/modelo de consumo convergente com todas as características de uma alimentação nutricionalmente equilibrada e, simultaneamente em equilíbrio produtivo com o ecossistema. A resiliência é inerente ao Homem enquanto parte do planeta.

Ora a ancestral e atual dieta mediterrânea prioriza e promove o consumo de alimentos de origem vegetal: o azeite, do pão e cereais, frutas, legumes, leguminosas secas produtos locais e sazonais (menor pegada ambiental), já que eram os mais abundantes no mediterrâneo. Já quanto ao peixe, o leite e carne (com maior pegada ambiental na sua produção) sendo produtos escassos impunha-se o seu consumo parco e o recurso ao engenho humano para encontrar soluções de conservação e durabilidade do ciclo de vida destes produtos.

Esta roda de alimentos disponíveis em função do que se produzia, recolhia e existia sazonalmente (adaptação ás oscilações do clima e estações do ano) pontuadas pelos produtos mais escassos, fundem-se e resultam em receitas culinárias riquíssimas de cheiros, sabores, cores e nutricionalmente ajustadas ás nossas necessidades nutricionais (em qualidade e quantidade).

Por outro lado, o permanente equilíbrio entre a escassez alimentar versus as necessidades de suprir as carências alimentares das populações, bem como a confeção e tomada das refeições em família ou em grupo( típica desta dieta), impregnou-a de boas práticas de

máxima eficiência na gestão e utilização dos stocks e produtos e na sua confeção por forma a prevenir e evitar o seu desperdício (luxo a que não nos podemos, nem devemos dar dadas as suas dimensões éticas, sociais, económicas e ambientais) e de hábitos de vida saudáveis.

Em conclusão, recuperar a Dieta Mediterrânea deve ser um desígnio nacional, e uma prioridade na agenda climática nacional e global, porque é uma alimentação que tem baixo impacto no meio ambiente e é saudável.

Não vivemos para comer, mas comemos para viver. Somos nós que precisamos do planeta e não o planeta que precisa de nós

Paula Policarpo

### **Links úteis:**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720348361?via%3Dihub> [1]

Sustainable food transition in Portugal: Assessing the Footprint of dietary choices and gaps in national and local food policies.  
Author links open overlay panel Alessandro Gallia Sara Moreno Piresb Katsunori hac Armando Abrunhosa Alvesb David Linc Maria Serena Mancinib Filipe Telesb

<https://zerodesperdicio.pt/> [2]

<https://zerodesperdicio.pt/livros-infantis/> [3]

Fonte: MMV/ ZERO DESPERDÍCIO

---

**Source URL (modified on 04/02/2021 - 10:13):** <http://cc.dietamediterranica.pt/?q=pt/ccdm-not%C3%ADcias/dieta-mediterr%C3%A2nica-%C3%A9-dieta-%E2%80%9Czero-desperd%C3%ADcio%E2%80%9D>

### **Links**

[1] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720348361?via%3Dihub>

[2] <https://zerodesperdicio.pt/>

[3] <https://zerodesperdicio.pt/livros-infantis/>