



# Dieta mediterrânea muito além do emagrecimento

## Acesso rápido



- Base da dieta mediterrânea
- A relação entre macronutrientes
- Efeitos comprovados
- Telômeros
- Diabetes gestacional
- No dia a dia dos pacientes
  - Proteína da ervilha
  - Azeite de Oliva
  - Sarraceno
  - Chia
  - Linhaça
  - Fibra de polpa de beterraba
  - Grão-de-Bico
- Principais artigos que basearam este texto

**A dieta mediterrânea é considerada um dos melhores modelos de alimentação por valorizar o prazer de comer e incluir uma grande variedade de alimentos. Ela valoriza alimentos naturais e locais e tem como principais características o elevado consumo de grãos, proteínas de boa qualidade e boas gorduras, com destaque para o azeite de oliva.**

Mais do que uma dieta restrita a um período de tempo, é um estilo de vida e um hábito alimentar. Diferente de dietas altamente restritivas, a dieta mediterrânea é balanceada e permite uma grande variedade de tipos de comidas com moderação. Favorece a saúde dos indivíduos em vários sistemas do organismo, como sistema cardiovascular, endócrino e imune. Mas do que é composta, especificamente, a dieta mediterrânea? Siga!

## Base da dieta mediterrânea

Cada país banhado pelo Mediterrâneo traz sua cultura única, sua história e tradição para seus alimentos e suas refeições. Assim sendo, os detalhes sobre a dieta podem ser apresentados de uma forma divergente entre os autores. Ainda assim, essas regiões do Mediterrâneo compartilham certas práticas alimentares comuns que continuam a base sólida responsável por seus benefícios.



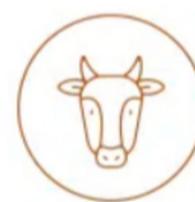
Alto consumo de legumes



Alto consumo de cereais



Alto consumo de frutas



Baixo consumo de carne bovina



Moderado consumo de peixe e frutos do mar



Moderado consumo de leite e seus derivados



Moderado consumo de álcool, com preferência pelo vinho



Alta proporção de gorduras monoinsaturadas, como azeite

**A relação entre macronutrientes é de:**

# 43%

DE CARBOIDRATOS, SENDO  
34% DO TIPO COMPLEXO

# 37%

DE ENERGIA, PROVENIENTE  
DE GORDURAS, SENDO **19% MUFA,**  
**9% SFA E 5% PUFA**

# 15%

PROTEÍNA

## Efeitos comprovados

Sim, a dieta mediterrânea é uma excelente aliada em protocolos de emagrecimento.

Uma meta-análise comprovou que seguir o padrão de alimentação da dieta mediterrânea pode ajudar a reduzir o peso corporal, especialmente associado com restrição calórica, com aumento da atividade física e com 6 meses de seguimento.

**Além disso, outra meta-análise, com 50 estudos sobre a dieta mediterrânea, concluiu que este tipo de alimentação muda favoravelmente os parâmetros da síndrome metabólica, como:**



Circunferência abdominal



Pressão sistólica e diastólica



Colesterol LDL



Glicose



Triglicerídeos

## Telômeros

Um dos biomarcadores de envelhecimento é a extensão dos telômeros, que são as regiões das extremidades dos cromossomos. Eles contêm uma série de informações que determinam o que precisa ser feito em cada célula.

Quanto mais essa região se encolhe, menos informações ela terá. Assim, mais coisas deixarão de ser produzidas para reparar, repor, regenerar em nosso organismo. O ideal, então, é preservar os telômeros com a maior extensão possível.

Um estudo avaliou o impacto da dieta sobre os telômeros e sua influência sobre a longevidade. Foram encontradas evidências de que a aderência à dieta mediterrânea ajuda a conservar a integridade da extensão do telômero.

Isso se dá, principalmente, como efeito do maior consumo de vegetais e frutas e da diminuição naquelas dietas com carnes processadas, cereais e gordura.

## Diabetes gestacional

Outro estudo concluiu que seguir o padrão alimentar da dieta mediterrânea está associado com menor incidência de diabetes gestacional e melhor grau de tolerância a glicose.

## No dia a dia dos pacientes

Uma boa opção para incentivar a adoção da dieta mediterrânea entre os pacientes é a adoção de um lanche prático e saudável, que reúna alguns dos principais benefícios desta dieta. Pensando nisso, **a Essential Nutrition desenvolveu o Journey**, um biscoito tipo cracker assado, leve e muito saboroso. É feito com ingredientes saudáveis, fontes de proteína, gorduras de boa qualidade e fibras. Além disso, é um produto vegano, sem glúten e sem lactose. Entre os principais ingredientes estão:



### Proteína da ervilha

A ervilha é uma leguminosa que se destaca por apresentar um rico perfil de aminoácidos essenciais e boa digestibilidade. Promove a saciedade e ajuda na redução do apetite. **Journey contém a proteína da ervilha alemã, extraída e isolada de ervilhas amarelas com certificação NON-GMO, Kosher e Halal.**



### **Azeite de Oliva**

O azeite de oliva foi apelidado de ouro líquido pelos mediterrâneos devido às suas propriedades benéficas à saúde. É um alimento fundamental na dieta mediterrânea, na qual entra como a principal fonte de gordura.



### **Sarraceno**

O sarraceno é um grão nativo da Ásia Central, que chegou à Europa durante a Idade Média. Caracteriza-se por seu baixo índice glicêmico e por ser fonte de proteínas, polifenóis e minerais. Possui uma composição equilibrada de aminoácidos essenciais e também é fonte de antioxidantes rutina e quercetina.



### Chia

A chia é uma sementinha muito versátil e prática para ser adicionada na alimentação. É rica em fibras e vitaminas, possui altas concentrações de ácidos graxos ômega-3 e ômega-6.



### Linhaça

Presente na alimentação humana desde o início da civilização, a linhaça é reconhecida principalmente pelos ácidos graxos ômega-3, proteínas, fibras e minerais que possui. É uma alternativa de cereal para quem tem restrição ao glúten.



### **Fibra de polpa de beterraba**

A fibra de polpa de beterraba é uma fibra prebiótica de baixo índice glicêmico e tem a proporção ideal entre fibras solúveis e insolúveis.



### **Grão-de-Bico**

O grão-de-bico é uma leguminosa cultivada desde a Idade Antiga pelos egípcios, gregos e romanos. Na culinária, é utilizado para preparar saladas, sopas e até sobremesas. Destaca-se por ser rico em proteínas, fibras e minerais importantes para o bom funcionamento do corpo. Possui carboidratos complexos, de baixa digestibilidade, e é rico em fibras insolúveis, com fatores prebióticos. Suas propriedades favorecem a redução dos níveis de glicose no sangue, colesterol total, triglicerídeos.

## Principais artigos que basearam este texto

- 📄 Mediterranean diet and weight loss: meta-analysis of randomized controlled trials.
- 📄 The Effect of Mediterranean Diet on Metabolic Syndrome and its Components.
- 📄 Buckwheat as a Functional Food and Its Effects on Health.
- 📄 Chia seeds: an ancient grain trending in modern human diets.
- 📄 Anti-inflammatory Activity of Extra Virgin Olive Oil Polyphenols: Which Role in the Prevention and Treatment of Immune-Mediated Inflammatory Diseases?
- 📄 Protein and satiety.
- 📄 Relation of the Mediterranean diet with the incidence of gestational diabetes.

