

PORTUGAL E O PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO

Durão CR^I, Oliveira JFS^{II}, de Almeida MDV^{III}

Resumo

Objectivos: Avaliar a relação de proximidade entre as disponibilidades alimentares portuguesas e as de quatro países banhados pelo Mediterrâneo. Avaliar ainda se as captações diárias estiveram (ou estão) próximas das consideradas típicas da alimentação mediterrânica.

Métodos: Comparámos as disponibilidades alimentares de Portugal com as da Grécia, Espanha, Itália e França, no seio da antiga União Europeia dos 15, usando as balanças alimentares da Food and Agricultural Organization e analisando quatro décadas (1961-2000). Comparámos também as captações diárias portuguesas com as descritas como típicas da alimentação mediterrânica pelo Estudo dos Sete Países e pelo Estudo EURATOM. Discussão: Existiu, aparentemente, um grupo de países (Portugal, Grécia, Itália, Espanha e França) com disponibilidades alimentares semelhantes. Ao comparar as captações portuguesas com os dois estudos referidos, verificou-se existir uma proximidade entre Portugal e Grécia, bem como entre Portugal e Sul de Itália.

Conclusões: Apesar de na década de 60 existir um núcleo de países cujas disponibilidades e captações alimentares indicam a proximidade de um padrão alimentar mediterrânico, foi-se verificando um distanciamento destes países.

Palavras-chave:

Disponibilidades; Espanha; França; Grécia; Itália; Padrão alimentar Mediterrânico; Portugal.

Abstract

Objectives: We proposed to evaluate Portugal's food availabilities compared to the availabilities of four Mediterranean countries (Greece, Spain, Italy and France). Furthermore, we proposed to evaluate if Portugal's food availabilities were (or are) near to the ones described as typical of the Mediterranean Diet.

Methods: Data from four decades (1961-2000) of FAO's Food Balance Sheets was analyzed. We also compared Portugal's availabilities with data from two well known studies (Seven Countries and EURATOM studies). Results: Where it concerns the data from FAO's food balance sheets, there was a group of countries (Portugal, Greece, Italy, Spain and France) with similar availabilities. As for the comparison between Portugal and data from the two mentioned studies, we observed an alternated proximity Portugal – Greece / Portugal – South of Italy.

Conclusions: In the 60's there was a group of countries with availabilities close to the ones described for the Mediterranean Diet. This situation changed over time.

Keywords:

Food availabilities; France; Greece; Italy; Mediterranean diet; Portugal; Spain.

INTRODUÇÃO

O mundo mediterrânico

O Mar Mediterrâneo esteve durante milénios na base da evolução civilizacional e do conhecimento, tendo tido um papel preponderante na história da humanidade e do planeta. As terras que o envolvem são mais montanhosas, diferentes das regiões da Europa Central e do Norte, e existem sob a acção de um clima de Verões longos, quentes e secos e Invernos moderados^{1,2,3}. Estas condições climáticas ditaram a vegetação característica da região, determinada por dois grandes factores climáticos – o Verão seco e o Inver-

^I Mestre em Tecnologia Alimentar e Qualidade pela Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa. Assistente Convidada do Curso de Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

kdurao@netcabo.pt

^{II} Professor Catedrático Jubilado, Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa.

^{III} Professora Catedrática, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

no moderado. Assim, normalmente, o Inverno não apresenta fases de repouso, justificando uma vegetação maioritariamente de folha perene, embora a figueira, árvore tipicamente mediterrânea, seja uma excepção a esta regra¹. Pelas características do Verão, a vegetação apresenta um carácter de estepe com dominância de arbustos e árvores de folha perene¹.

O clima determinou as espécies agrárias mais adaptadas às suas características, como os cereais (que dispensam rega) e árvores ou arbustos (capazes de resistir à secura do Verão), de modo que as culturas de árvores e arbustos constituem verdadeiras plantações na região mediterrânica. Plantações de vinha, de oliveiras, figueiras, amendoeiras, avelaneiras ou alfarrobeiras são pois muito comuns^{1,2}. Plantas cultivadas de origem mediterrânea incontestável são em número reduzido, sendo de destacar a oliveira, a figueira, a alfarrobeira, algumas leguminosas (lentilha, ervilha, fava e grão), o linho de sementes grossas, a beterraba e algumas ervas de pasto¹.

Devido a semelhanças climáticas com outras regiões, muitas espécies vegetais, não originárias do mediterrâneo, a ele se adaptaram facilmente. Da Etiópia, através dos egípcios, proveio uma variedade de trigo e outra de cevada; da Ásia, a região recebeu o linho de semente fina, o trigo mole, bastantes legumes, a vinha e a maior parte das árvores de fruto (nogueira, amendoeira, macieira, pereira, marmeleiro, pessegueiro, damasqueiro, romãzeira e cerejeira) que caracterizam os pomares mediterrâneos¹.

O trigo e a cevada são das culturas mais antigas, sendo também bastante antigas as técnicas de produção do vinho e do azeite, conhecidas na bacia mediterrânea antes da conquista romana. O centeio é mais recente e o milho teve grande expressão, sendo normalmente cultivado nas regiões mais húmidas, enquanto o arroz apenas se encontrava nas planícies circundantes da foz dos rios, nos seus deltas ou nas orlas litorais. Um outro fornecedor de amido, a batata, é de cultivo bastante mais recente datando do século XVIII^{1,2,4}. Os três produtos que constituem a trilogia da alimentação Mediterrânica (pão, vinho e azeite) e que constituíram a base da economia rural da região eram de consumo corrente já na antiguidade. Outras plantas cultivadas completam, desde há muito, este padrão alimentar, sendo de salientar o feijão, o figo, a fava e o grão^{1,2}.

O enriquecimento agrário da região deve-se à expansão da sua civilização. As conquistas de Alexandre trouxeram o pessegueiro, o damasqueiro, a cidra e o algodão, enquanto os árabes trouxeram o arroz, o limoeiro e a laranja azeda. Mais tarde, da América, foi trazido o milho graúdo, a batata, o tabaco, as piteiras e as figueiras-da-Índia e, no período dos descobrimentos, os portugueses trouxeram, da China, a laranja doce. A introdução de todas estas novas plantas na região mediterrânica, não alterou a longa tradição rural da região, bem pelo contrário, acentuou-a! De facto, dezenas de séculos ligam o homem mediterrânico ao trabalho agrícola árduo que sempre aí foi necessário¹.

Devido às características do clima e do solo, devido à riqueza vegetal e à facilidade com que se introduziram novas espécies agrárias, todas as circunstâncias favoreceram a manutenção do principal modo de vida Mediterrânico, a agricultura¹. Nesta economia, o vinho, o azeite e os frutos foram os responsáveis pelo grosso das exportações¹.

Muito característica da região mediterrânica é a vinha, já que o ar seco e as temperaturas constantes durante a maturação do fruto fazem com que se dê muito bem na região. Este facto determinou os hábitos de bebida das populações, tornando o vinho um produto de uso diário^{1,2,4}.

Outra cultura característica, que também determinou fortemente os hábitos alimentares dos povos mediterrânicos, foi a da oliveira, árvore especialmente bem adaptada às características da região. Em grandes ou pequenas quantidades, o seu fruto sempre deu origem ao azeite, essencial na alimentação das gentes mediterrânicas^{1,5}. Bastante extensa foi também a cultura de árvores de fruto, sendo de destacar a alfarrobeira, a figueira e a amendoeira, adaptadas à cultura extensiva de sequeiro, enquanto as laranjeiras e os limoeiros exigiam cuidados maiores, necessitando de técnicas de regadio¹.

Um traço muito comum na paisagem mediterrânica foi a mistura de culturas. Oliveiras e sobreiros entre searas, convivência da vinha com outras plantas, árvores de fruto na periferia dos campos e hortas plantadas em pomares são exemplo disso¹.

Desta forma originou-se uma enorme variedade e riqueza vegetal que foi tanto causa, como consequência, da riqueza vegetal da alimentação destes povos que foram buscar à terra muito mais alimento do que à pesca ou ao pastoreio¹.

Um Portugal mediterrânico

Segundo Orlando Ribeiro¹, a Ocidente do Mar Mediterrâneo a costa portuguesa consiste na última terra que se pode considerar verdadeiramente mediterrânica, pelo menos até à região da Arrábida. Este não é o único

autor Português a apontar a proximidade entre Portugal e o Mediterrâneo, sendo apropriado aqui citar Fernando Pessoa:

“Nada há de menos latino que um Português. Somos muito mais helénicos – capazes, como os gregos, só de obter a proporção fora da lei, na liberdade, na ânsia, livres da pressão do Estado e da Sociedade. Não é uma *Blague* geográfica o ficarem Lisboa e Atenas quase na mesma latitude.”

Outros autores referem também Portugal como um país tipicamente mediterrânico, apesar de não ser banhado pelo Mar Mediterrâneo⁷. No entanto, não nos podemos abstrair da realidade posicional do nosso país, já que, apesar da proximidade e influências desse Mar, é indiscutivelmente influenciado pelo Oceano Atlântico que lhe confere características climáticas mais moderadas e húmidas^{1,8}. Esta dualidade é referida numa frase de Pequito Rebelo que expressa com bastante clareza o carácter dual de Portugal: “Portugal é mediterrâneo por natureza, atlântico por posição”¹.

Apesar de algumas características mediterrânicas poderem ser atribuídas a Portugal, a Norte, na Beira Litoral e no Minho, poderemos dizer começam as primeiras terras atlânticas, com características de humidade, luminosidade e de ventos diferentes das que caracterizam o clima mediterrâneo¹. Contudo, no clima, na vegetação, na simplicidade dos modos de vida e na economia (rotineira e relativamente pobre) Portugal repetiu muitos dos aspectos dos países realmente banhados pelo Mediterrâneo¹.

As características geográficas e climáticas de Portugal assentaram, de forma geral, numa forte base mediterrânica¹. Contudo, verificam-se diferenças, tanto de clima como de relevo, de Norte para Sul de Portugal. Na primeira região, mais montanhosa, ocorrem maiores teores de humidade relativa, maior pluviosidade e um Verão mais moderado, enquanto nas regiões do Sul o clima é mais seco, mais escasso em chuva e com um Verão consideravelmente quente e longo. Também no sentido litoral/interior se observam duas regiões climáticas distintas, a oceânica e a mediterrânica. Mas, no Verão, o clima mediterrânico faz-se sentir por toda a parte, tanto no litoral, como no interior e em terras altas ou baixas^{1,8}.

Apesar de ser incontestável que o clima português tem um carácter mediterrânico, o Oceano Atlântico é que regula esse clima. A vegetação derivou destas condições climáticas, mas é de referir que o Homem contrariou, até onde pôde, as influências da natureza, cultivando oliveira em regiões frescas e húmidas, como é o caso do Minho, e substituindo, a ocidente, matas de sobreiros e carvalhos por pinhais bravos^{1,8,9}.

A característica fundamental da vegetação portuguesa derivou assim das influências climáticas do território, reflectindo-se numa mistura de plantas comuns à Europa Ocidental e Média e ao Mediterrâneo^{1,3,4}. Mas foi com a predominância de vegetação mediterrânica que as gentes portuguesas, rurais e pastoris, lutaram e sobreviveram¹.

A romanização manifestou-se em todo o território português, tanto através de transformações na paisagem, como através de alterações dos modos de vida. Com ela surgiram as quintas, passou-se a aproveitar intensivamente as boas terras das planícies e vales, introduziu-se o arado e desenvolveu-se o cultivo do trigo, da vinha, da oliveira e de árvores de frutos. A invasão árabe reforçou o tom mediterrânico que os romanos imprimiram à agricultura. Introduziu a alfarrobeira, a laranjeira azeda, o limoeiro e, provavelmente, o arroz, tendo-se continuado a desenvolver a cultura da oliveira, assim como a produção dos produtos a que dá origem. Grandes pomares foram plantados nesta época e foi desenvolvida a técnica de regadio que permitiu uma agricultura mais intensiva^{1,10}.

Segundo Orlando Ribeiro¹, antes da Segunda Guerra Mundial, os produtos da terra compunham cerca de 80% do valor da actividade económica, sendo a população maioritariamente agrícola. Com o desenvolvimento, estes números alteraram-se, mas não se alterou totalmente a paisagem que, em tempos, exprimiu a importância da agricultura na economia portuguesa. Os traços essenciais desta agricultura caracterizavam-se pela marca do Mediterrâneo, com o predomínio de cereais (trigo e milho, entre outros), de culturas arbóreas (por exemplo, oliveira) e arbustivas (por exemplo, vinha) e de um pastoreio caracterizado pela criação de gado miúdo.

A criação de gado ovino foi dominante nas áreas de cultivo extensivo de trigo e nas regiões orientais do país. O gado caprino adapta-se bem ao pasto das montanhas rochosas, charnecas de xisto e matagais. Quanto ao porco, abundou por todo o país. Sempre foi animal muito estimado e, na maior parte das casas, se engordou pelo menos um porco para sacrificar, no ritual festivo da matança, sendo consumido de forma parcimoniosa ao longo de todo o ano^{1,11,12}.

Pomares, matas, prados e hortas constituíam peças distintas de um puzzle, estando misturadas e separadas por transições, nem sempre bem definidas, no seio das quais se encontravam culturas intercalares de cereais. As plantações de árvores e arbustos não eram encaradas como recursos complementares. De facto, era da

azeitona que se extraía a principal gordura de adição e era do fruto de um arbusto que se produzia o vinho, ambos, desde tempos longínquos, presentes no nosso país^{1,10,12}.

Em relação à oliveira (uma árvore de grande resistência e versatilidade), prefere o calor, as zonas interiores e os Verões secos, assim como as zonas de menor altitude. Contudo, fomos capazes de a levar à montanha^{1,10,12}.

Resta referir a vinha, que existiu no nosso território durante muitos milénios, pensando-se que tenha passado a ser cultivada intencionalmente nos finais do século VII a.C. Antes da romanização, terá estado confinada ao Sul da Península Ibérica, sendo provável que os romanos tenham tido responsabilidade na sua expansão, seguidos pelos árabes que introduziram melhorias nos processos de cultivo^{1,10,12}.

O Padrão Alimentar Mediterrânico

O termo tradicional Dieta Mediterrânica refere-se, estritamente, aos padrões alimentares descritos nas décadas de 50 e 60 do século XX, praticados em Creta, noutras partes da Grécia e no Sul de Itália, sendo a alimentação de Creta o verdadeiro modelo deste padrão alimentar^{13,14}.

Segundo alguns autores¹⁴, esta definição tão geográfica e temporalmente restritiva, está sobretudo relacionada com o facto de a esperança média de vida adulta ser, nestas áreas e naquela época, uma das maiores do mundo, assim como ao facto de as taxas de doença coronária, de certos cancros e de outras doenças crónicas estarem entre as mais baixas do mundo. Adicionalmente, os dados sobre disponibilidade e consumos alimentares indicavam uma alimentação com características básicas comuns.

Actualmente, contudo, o sentido do termo *Dieta Mediterrânica* é mais lato. A diversidade de culturas, religiões, estatutos políticos e económicos, entre outros factores que influenciam a alimentação, presente nos inúmeros países que rodeiam o Mar Mediterrâneo, assim como o facto de o azeite ser a principal gordura de adição da alimentação dessas regiões, implicou o alargamento do termo, considerando-se que mais regiões, para além da Grécia e Itália, praticariam padrões alimentares semelhantes^{14,15}. Por outras palavras, por outros países da bacia mediterrânica ou próximos dela também usarem o azeite como principal gordura de adição, por o produzirem, e por praticarem uma alimentação com pontos comuns à descrita para Creta, outros países, produtores e consumidores de azeite, fazem parte daqueles que praticaram uma alimentação do tipo mediterrânico.

Segundo Ancel Keys¹⁶ o termo *Dieta Mediterrânica* poderia ser definido como o conjunto de alimentos consumidos pelos nativos mediterrânicos. Contudo, o autor refere que a forma como passámos a conhecer e a pensar nesta alimentação consiste numa invenção relativamente recente na história da humanidade¹⁶. Não é de estranhar esta afirmação, já que alguns alimentos chegaram à Europa bastante depois da descoberta do Continente Americano, como é o caso do tomate, da batata e dos feijões⁴. Assim, actualmente, o que nos interessa realmente é a definição relativamente recente da alimentação praticada na região Mediterrânica.

Doravante passamos a utilizar o termo Padrão Alimentar Mediterrânico (PAM). Este padrão alimentar pode ser considerado quase vegetariano ou, pelo menos, lactovegetariano, já que se baseia sobretudo em alimentos de origem vegetal, mas também inclui a presença de queijo e de outros produtos lácteos como o iogurte. A alimentação originalmente descrita por Keys era muito rica em diversos tipos de massas, em folhas (borrifadas com azeite), em produtos hortícolas da época, em fruta, sendo as refeições frequentemente acompanhadas de vinho. Todos os tipos de folhas assumiam uma enorme importância nessa alimentação. Muitos tipos de alface, espinafres, cardo, rúcola, entre outras folhas, estavam sempre presentes, não havendo refeição que não contivesse produtos hortícolas¹⁷.

A discussão da existência de um PAM uniformemente praticado por toda a região mediterrânica é um assunto que se reveste de inegável complexidade, já que os vários países banhados pelo Mediterrâneo variam nas características geográficas, nas condições políticas e económicas, verificando-se ainda diferentes padrões de saúde e variantes nos padrões alimentares¹⁷.

De todas estas diferenças, talvez a alimentação e os padrões alimentares praticados na região possam constituir, ou ter constituído, o denominador comum da região. De facto, a cultura alimentar da região mediterrânica foi descrita como tal, tendo sido definidos os seus principais elementos, assim como os seus benefícios para a saúde^{16,18}.

A verdade é que podemos afirmar que o significado do PAM varia consoante as diferentes regiões mediterrânicas. Por exemplo, o seu significado na versão grega, dominada pelo consumo de azeite, de produtos hortícolas, de frutos e de leguminosas, é diferente da versão italiana, mais moderada em gordura e azeite,

mas mais rica em cereais, diferindo ainda de uma definição mais abrangente que caracteriza o PAM como um padrão maioritariamente vegetariano, rico em ácidos gordos monoinsaturados (MUFA), em ácidos gordos polinsaturados ómega-3 (PUFA n-3), em carotenóides, em vitaminas e em vários antioxidantes^{14,18,19}.

Tradicionalmente, este padrão alimentar caracterizava-se pela riqueza em alimentos de origem vegetal, pouco refinados e próprios da época (hortaliças, fruta, pão, outros derivados de cereais, batatas, leguminosas, frutos secos e sementes frescas), sendo a principal gordura de adição o azeite^{15,19}.

É oportuno definir, em primeiro lugar, o modelo base do PAM, ou seja, a alimentação de Creta. Nas suas primeiras descrições, verificava-se a abundância de hortaliças, legumes, fruta, leguminosas secas e, como principal gordura de adição, o azeite. Adicionalmente era pobre em carne, moderada em etanol (sobretudo de vinho tinto) e em peixe^{14,20}.

O Estudo dos Sete Países quantificou estas características alimentares:

Quadro 1 — Estudo dos Sete Países²¹.

Alimentos (g/pessoa/dia)	Creta	Mediterrâneo (9 cortes excluindo Creta)	Holanda (Zutphen)	EUA (US Railroad)
Pão	380,00	416,00	252,00	97,00
Leguminosas	30,00	18,00	2,00	1,00
Fruta	464,00	130,00	82,00	233,00
Carnes	35,00	140,00	138,00	273,00
Peixes	18,00	34,00	12,00	3,00
Gordura edível	95,00	60,00	79,00	33,00
Álcool	15,00	43,00	3,00	6,00

Verifica-se a enorme importância dada ao pão nos hábitos alimentares das populações mediterrânicas, sendo também de salientar a riqueza em fruta da alimentação de Creta, assim como a riqueza em gordura (azeite) e em leguminosas. Em contrapartida, quando comparada com as outras coortes, a alimentação em Creta era particularmente mais pobre em carne. Creta diferia ainda dos seus parceiros mediterrânicos, apresentando um consumo muito mais moderado de etanol e de peixe.

Um outro estudo, *European Atomic Energy Commission* (EURATOM), contribuiu para o conhecimento acerca da alimentação mediterrânica da década de 60. No quadro que se segue, poderemos observar os resultados deste estudo e do Estudo dos Sete Países²¹:

Quadro 2 — Estudo EURATOM e Estudo dos Sete Países²².

Alimentos	Euratom	Estudo dos Sete Países (g/pessoa/dia)		
	(g/unidade de consumo no agregado familiar/dia)	Grécia Greta	Grécia Corfu	Ex-Jugoslávia Dalmácia
Pão	350	380	450	435
Cereais	127	30	45	64
Vegetais	243	191	191	200
Batatas	33	190	150	214
Leguminosas	23	30	30	7
Fruta	126	464	462	6
Leite e queijo	87	248	84	438
Carne	44	35	35	117
Peixe	15	18	60	96
Ovos	10	25	5	31
Gordura de adição	50	95	75	88

As regiões italianas estudadas no EURATOM apresentam menores consumos de pão e maiores consumos de outros derivados de cereais do que qualquer uma das outras regiões estudadas no Estudo dos Sete Países. Pelo contrário, o consumo de batata e gorduras de adição é muito superior na Grécia e Ex-Jugoslávia em relação à Itália. É também de salientar que a região da Dalmácia aparenta constituir uma variante da alimentação mediterrânica bastante singular. Estas considerações vão de encontro à opinião de alguns autores que, apesar de considerarem Creta como o modelo tradicional do PAM, consideram existir variações da alimentação mediterrânica em Portugal, Ex-Jugoslávia, Líbano, Marrocos, Espanha, Síria, Tunísia, Turquia, algumas partes da França e algumas regiões de Itália¹⁴.

Assim sendo, no seu sentido mais lato, o PAM, ou melhor dizendo os vários padrões alimentares desta região, caracterizaram-se, de uma forma genérica, pela abundância de produtos de origem vegetal, pela utilização de azeite como principal gordura de adição, pela moderação do consumo de laticínios (sobretudo na forma de iogurte e queijo), pelas quantidades limitadas de alimentos de origem animal e pelo consumo moderado de vinho (sobretudo tomado às refeições)^{14,15}. O PAM poderá então definir-se como a alimentação praticada nos países da região mediterrânica, produtores de azeite (Grécia, Itália, Espanha e Portugal, entre outros), no início da década de 60 e que, apesar das variantes, constitui um modelo teórico comum^{14,15,19,22,23}.

Quanto às características nutricionais, poderemos caracterizar este padrão alimentar como rico em glúcidos complexos (amido), em *complantix* e, consoante as regiões, em lípidos. Em matéria de proteínas, o seu conteúdo pode ser caracterizado de moderado, sobretudo à custa de proteínas de origem vegetal. É um padrão alimentar rico em vitaminas e minerais, assim como noutros compostos, veiculados sobretudo pelos alimentos de origem vegetal e que apresentam interesse para a saúde. O conteúdo em lípidos contribui com pelo menos 25% do valor energético total (VET) da alimentação, é particularmente pobre em SFA ($\leq 7-8\%$ VET) e em colesterol, rico em MUFA (sobretudo ácido oleico), e moderado em PUFA. É ainda pobre em ácidos gordos *trans*, apresentando uma razão MUFA/SFA elevada^{14,15,19,23,24,25}.

Este tipo de alimentação foi rica em amido, mas pobre em açúcares e, pela sua riqueza em produtos de origem vegetal, foi também rica em *complantix*^{22,26}.

O conteúdo proteico terá sido adequado, uma vez que o consumo moderado de laticínios (sobretudo queijo e iogurte), de peixe e aves, associado a um consumo limitado, mas presente, de carnes vermelhas, terá garantido as necessidades de proteínas de alto valor biológico, complementadas pelas proteínas de origem vegetal provenientes de leguminosas, frutos secos e sementes¹⁴.

Apesar de não poder ser considerado um nutriente, o etanol também merece atenção, já que o vinho foi componente essencial de algumas variantes da alimentação mediterrânica. Tipicamente, o vinho fez parte do PAM, sendo consumido à refeição, por vezes diluído com água. Para além do etanol e água, o vinho tinto fornece diversos compostos (polifenólicos e flavonóides) que podem influenciar a saúde^{14,22,27}.

No que diz respeito aos nutrientes não energéticos, tudo indica que o PAM fornecesse todos os micronutrientes essenciais (vitaminas e minerais). Adicionalmente, porque os alimentos se consumiam consoante a sazonalidade, pode-se supor que a sua frescura maximizasse o teor em micronutrientes, antioxidantes e outros compostos não-nutritivos de origem vegetal^{22,27}.

Em adição a todas estas características, fornecia um vasto leque de moléculas bioactivas que, em conjunto com as outras características deste padrão, podem estar na base dos benefícios que esta alimentação tem para a saúde humana. O licopeno (do tomate), os compostos sulfurosos (de alhos e cebolas), os indóis (das couves e brócolos), os glucosinolatos, as ditiolionas e a ubiquinona são fitoquímicos abundantes na alimentação mediterrânica. Adicionalmente, compostos polifenólicos (como hidroxitirosol e ácido cafeico) e os bioflavonóides (como quercetina, antocianinas, procianidinas e taninos), fornecidos pelo vinho ou pelo azeite, entre outros produtos, estavam largamente presentes na alimentação mediterrânica^{14,22,25-28}.

OBJECTIVOS

Nesta análise comparativa pretendemos avaliar a relação de proximidade entre as disponibilidades alimentares portuguesas e as disponibilidades alimentares de quatro países banhados pelo Mar Mediterrânico pertencentes à antiga União Europeia (UE15). Pretende-se ainda analisar se as captações diárias apontadas pelas balanças alimentares estiveram ou estão próximas daquelas que se descreveram como típicas de uma alimentação mediterrânica.

MATERIAL E MÉTODOS

É sobejamente conhecido que balanças alimentares apenas nos fornecem informação sobre disponibilidades alimentares, não se referindo pois ao consumo real de alimentos, nem traduzindo padrões ou hábitos alimentares. Contudo, tanto para propósitos de análises evolucionais, como para propósitos de comparações internacionais, vemo-nos muitas vezes obrigados a recorrer a esta fonte de dados²⁹. Sabemos também que o consumo real de determinado alimento difere consideravelmente das suas disponibilidades alimentares³⁰. Outra limitação das balanças alimentares, é o facto de não permitirem distinções regionais, assim como não distinguem os diferentes grupos etários ou sócio-económicos³⁰.

Fizemos também uma comparação entre disponibilidades alimentares e dados derivados de inquéritos alimentares de dois estudos realizados em regiões mediterrânicas, estes sim, traduzindo padrões alimentares. Assim, apesar de todas as limitações inerentes a este tipo de abordagem, esta análise baseou-se em dados de disponibilidades alimentares das balanças alimentares portuguesas (BAP)^{31,32} e das balanças alimentares da FAO³³.

RESULTADOS

Disponibilidades alimentares portuguesas e PAM

Voltamos a salientar as limitações desta análise, sobretudo por estarmos a comparar disponibilidades alimentares com dados que não são provenientes de balanças alimentares. De facto, iremos comparar os dados do Estudo dos Sete Países²¹ e do Estudo EURATOM²², que traduzem padrões alimentares, com dados de disponibilidades que não traduzem tal informação. No entanto, pareceu-nos interessante comparar estes dados com as disponibilidades alimentares portuguesas. Para esse efeito os dados das BAP estão apresentados em três décadas (Déc. 60, Déc. 70 e Déc. 80) e um último período de oito anos (1990 a 1997), correspondendo às médias das captações diárias em cada um dos períodos.

Uma vez que os estudos referidos apresentam dados sobre pão, não referindo trigo especificamente e porque as BAP não apresentam dados sobre pão, recorreremos ao subterfúgio de “transformar” o pão em trigo, tendo para isso considerado que 62% do peso do pão é trigo. De seguida, somámos este resultado aos restantes cereais. Quanto à batata, considerámos a rubrica raízes e tubérculos das BAP idêntica a batata. Foi ainda necessário somar as captações de leite e queijo destas balanças de modo a podermos compará-las com os dados

sobre as regiões do Mediterrâneo. Também considerámos pescado equivalente a peixe e procedemos à soma das capituições portuguesas de gorduras de adição de forma poder compará-las com os outros dados.

Quadro 3 — EURATOM, Estudo dos Sete Países e Disponibilidades Alimentares em Portugal.

ALIMENTOS	EURATOM (g.unidade de consumo no agregado familiar.dia ⁻¹)	ESTUDO DOS SETE PAÍSES (g.pessoa.dia ⁻¹)			PORTUGAL BAP (g.pessoa.dia ⁻¹)			
	Sul de Itália	Grécia Creta	Grécia Corfu	Ex-Jugoslávia Dalmácia	Déc 60	Déc 70	Déc 80	1990 1997
Cereais	344,00	265,60	324,00	333,70	349,70	337,90	315,02	315,38
Batatas	33,00	190,00	150,00	214,00	281,90	286,20	342,34	354,03
Leguminosas	23,00	30,00	30,00	7,00	19,90	17,50	12,71	14,96
Produtos Hortícolas	243,00	191,00	191,00	200,00	353,90	358,40	178,88	219,21
Fruta	126,00	464,00	462,00	6,00	244,90	200,30	143,36	205,73
Hortícolas + Fruta	369,00	655,00	653,00	206,00	598,80	558,70	322,24	424,94
Leite e queijo	87,00	249,00	84,00	438,00	107,40	165,50	234,13	303,50
Carne	44,00	35,00	35,00	117,00	65,40	112,70	112,26	157,76
Peixe	15,00	18,00	60,00	96,00	96,50	101,00	57,54	68,09
Ovos	10,00	25,00	5,00	31,00	10,60	11,90	15,93	19,83
Gordura de adição	50,00	95,00	75,00	88,00	49,20	69,90	87,97	97,56

Podemos verificar que todos estes países tiveram elevadas disponibilidades de cereais. Em Portugal, sobretudo nas décadas de 60 e 70, as disponibilidades alimentares estão próximas da Grécia nos produtos hortícolas + fruta, sendo próximas do Sul de Itália para leguminosas, ovos e gordura de adição. Em relação à Dalmácia, as disponibilidades alimentares portuguesas aproximam-se apenas no peixe, bem como, mas em menor escala, na batata.

Disponibilidades alimentares – Portugal e países banhados pelo Mediterrâneo, no seio da UE15

Esta análise pretende avaliar a proximidade das disponibilidades alimentares em Portugal, um país considerado como praticante do PAM por alguns autores¹⁴, com as de quatro países Europeus banhados por esse Mar (Grécia, Itália, Espanha e França) e que, doravante, chamaremos de *países mediterrânicos*. Apresentamos esta análise no seio da UE15 com o fim de avaliar as diferenças das disponibilidades alimentares entre o Centro-Norte e o Sul da Europa. Analisámos quatro décadas (1961 a 2000)³³, de modo a avaliar a proximidade de Portugal aos países mediterrânicos, quer no “presente”, quer no passado. Para facilitar a leitura desta análise, nos quadros seguintes colocámos a branco os países mediterrânicos e a preto todos os restantes países da UE15.

Rico em Pão, Vinho e Azeite – Trilogia do Padrão Alimentar Mediterrânico

Os três produtos que constituem a trilogia do PAM são o pão, o vinho e o azeite. Foram a base da economia rural da região, sendo produtos de consumo corrente já na antiguidade¹². Numa primeira comparação, considerámos apenas as disponibilidades de trigo como principal cereal, embora não único, utilizado na manufactura do pão.

Quadro 4 — Disponibilidades de Trigo, Vinho e Azeite.

Disponibilidades Déc. 60 - (Kg/PerCap/Ano)			Disponibilidades Déc. 70 - (Kg/PerCap/Ano)			Disponibilidades Déc. 80 - (Kg/PerCap/Ano)			Disponibilidades Déc. 90 - (Kg/PerCap/Ano)		
Trigo	Vinho	Azeite	Trigo	Vinho	Azeite	Trigo	Vinho	Azeite	Trigo	Vinho	Azeite
ITA 167	FRA 114	GRE 16	ITA 171	ITA 102	GRE 21	ITA 152	FRA 79	GRE 19	ITA 147	FRA 62	GRE 18
GRE 153	ITA 110	ITA 10	GRE 150	FRA 101	ITA 11	GRE 145	ITA 73	ITA 11	GRE 139	ITA 57	ITA 12
IRL 126	POR 78	ESP 9	IRL 108	POR 82	ESP 9	IRL 109	POR 68	ESP 10	IRL 104	POR 55	ESP 12
ESP 119	ESP 58	POR 7	ESP 99	ESP 60	POR 6	ESP 95	ESP 48	POR 4	POR 97	ESP 38	POR 4
FRA 112	GRE 32	FRA 0	FRA 93	AUS 36	FRA 0	FRA 93	AUS 35	FRA 0	BEL-LUX 95	AUS 32	FRA 1
BEL-LUX 103	AUS 31	AUS 0	BEL-LUX 92	GRE 24	BEL-LUX 0	POR 90	GRE 25	BEL-LUX 0	FRA 93	DIN 27	BEL-LUX 1
RU 96	AL 12	RU 0	RU 85	AL 20	HOL 0	BEL-LUX 90	AL 23	AUS 0	ESP 90	AL 24	RU 0
HOL 78	BEL-LUX 10	BEL-LUX 0	PCR 84	BEL-LUX 17	AL 0	RU 82	BEL-LUX 22	IRL 0	RU 88	BEL-LUX 22	RU 0
POR 76	SUE 5	AL 0	HOL 70	DIN 11	RU 0	AL 69	DIN 19	AL 0	DIN 78	GRE 19	DIN 0
AUS 74	DIN 4	IRL 0	AUS 65	HOL 10	AUS 0	HOL 67	HOL 15	RU 0	SUE 75	HOL 13	AUS 0
FIN 72	HOL 3	DIN 0	AL 84	SUE 8	DIN 0	FIN 64	SUE 12	DIN 0	AL 70	RU 13	AL 0
AL 62	RU 3	HOL 0	FIN 61	RU 6	SUE 0	AUS 60	RU 10	HOL 0	AUS 69	SUE 13	HOL 0
SUE 58	IRL 1	SUE 0	SUE 57	FIN 3	IRL 0	SUE 59	IRL 3	SUE 0	FIN 67	IRL 7	SUE 0
DIN 55	FIN 1	FIN 0	DIN 53	IRL 3	FIN 0	DIN 57	FIN 3	FIN 0	HOL 60	FIN 6	FIN 0

Comparámos ainda as disponibilidades de cereais e arroz e procedemos à soma dessas disponibilidades com as de raízes e tubérculos, para determinar a proximidade entre Portugal e países mediterrânicos quanto aos principais fornecedores de amido.

Quadro 5 — Disponibilidades dos principais fornecedores de amido.

Cereais e Arroz - Disponibilidades (Kg/Per Capita/Año)				Cereais, Arroz e Raízes + Tubérculos - Disponibilidades (Kg/Per Capita/Año)			
Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90	Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90
ITA 180	ITA 181	ITA 161	ITA 157	IRL 269	IRL 251	IRL 261	IRL 257
GRE 160	GRE 157	GRE 151	GRE 150	ESP 240	POR 233	POR 241	POR 253
IRL 137	POR 131	IRL 131	IRL 130	POR 237	ESP 222	GRE 226	GRE 222
POR 136	IRL 126	POR 127	POR 128	BEL-LUX 231	ITA 221	ESP 209	BEL-LUX 212
ESP 129	ESP 108	FRA 109	FRA 111	ITA 227	GRE 220	BEL-LUX 208	RU 208
AUS 126	BEL-LUX 103	BEL-LUX 105	DIN 109	AL 224	BEL-LUX 209	ITA 201	ITA 198
FRA 116	AUS 101	ESP 103	BEL-LUX 104	FIN 224	AL 199	RU 198	ESP 192
FIN 114	FRA 99	AL 96	ESP 101	FRA 221	RU 193	AL 188	DIN 187
BEL-LUX 107	AL 96	FIN 96	AUS 100	RU 205	FIN 185	FRA 183	FRA 182
RU 104	FIN 95	RU 92	FIN 100	AUS 203	FRA 185	FIN 179	AL 174
AL 99	RU 95	DIN 91	RU 98	GRE 202	HOL 165	HOL 168	FIN 169
DIN 91	DIN 82	AUS 89	SUE 96	DIN 194	AUS 163	DIN 168	AUS 163
HOL 87	HOL 80	SUE 83	AL 95	HOL 181	DIN 162	SUE 155	HOL 161
SUE 81	SUE 79	HOL 76	HOL 72	SUE 175	SUE 161	AUS 150	SUE 158

Rico em Leguminosas

Outras plantas cultivadas completam, desde há muito, o PAM, sendo de salientar as leguminosas^{9,10,14-16} (sobretudo, feijão, fava e grão)^{1,2}.

Quadro 6 — Disponibilidades de leguminosas.

Disponibilidades de leguminosas (Kg/PerCap/Año)			
Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90
ESP 8	ESP 7	ESP 6	ESP 6
GRE 8	GRE 7	GRE 5	RU 6
POR 7	POR 6	POR 5	ITA 6
ITA 6	ITA 4	RU 4	GRE 5
RU 3	RU 3	ITA 4	POR 5
BEL-LUX 3	BEL-LUX 3	HOL 3	HOL 3
IRL 2	IRL 3	IRL 3	IRL 2
FRA 2	HOL 2	BEL-LUX 3	BEL-LUX 2
HOL 2	FRA 2	FRA 2	FRA 2
AL 1	FIN 1	SUE 1	SUE 1
FIN 1	AL 1	AL 1	AL 1
SUE 1	AUS 1	FIN 1	FIN 1
AUS 1	SUE 1	AUS 1	DIN 1
DIN 0	DIN 0	DIN 1	AUS 1

Rico em Produtos Hortícolas e Fruta

O PAM é também, tradicionalmente, rico em produtos hortícolas e fruta^{14,15,21,25}.

Quadro 7 — Disponibilidades de produtos hortícolas e fruta.

Disponibilidades de Produtos hortícolas (Kg/Per Capita/Año)				Disponibilidades de Fruta (Kg/Per Capita/Año)				Disponibilidades de Produtos Hortícolas + Fruta (Kg Per Capita/Año)			
Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90	Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90	Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90
GRE 160	GRE 241	GRE 265	GRE 277	GRE 140	GRE 122	GRE 159	GRE 169	GRE 300	GRE 363	GRE 423	GRE 446
ESP 153	ESP 170	ESP 175	ITA 178	AUS 121	ITA 119	AUS 134	HOL 141	ITA 269	ITA 277	ITA 298	ITA 313
ITA 150	ITA 158	ITA 173	POR 170	ITA 119	AUS 118	ITA 125	ITA 136	FRA 221	ESP 263	ESP 285	POR 288
FRA 142	POR 129	POR 139	ESP 163	AL 100	AL 111	AL 115	AUS 133	ESP 219	AUS 198	POR 209	ESP 283
POR 118	FRA 117	FRA 120	FRA 127	POR 82	HOL 93	HOL 112	BEL-LUX 130	POR 200	POR 196	AUS 209	BEL-LUX 256
BEL-LUX 91	BEL-LUX 92	BEL-LUX 92	BEL-LUX 126	HOL 80	ESP 93	ESP 109	AL 126	AUS 191	FRA 189	FRA 196	AUS 222
HOL 80	AUS 79	RU 83	DIN 90	FRA 79	SUE 87	BEL-LUX 96	ESP 120	HOL 160	AL 176	AL 190	HOL 221
AUS 70	HOL 77	HOL 77	AUS 89	SUE 76	BEL-LUX 77	SUE 87	POR 118	BEL-LUX 159	HOL 170	HOL 188	FRA 219
RU 69	RU 77	AUS 75	RU 84	BEL-LUX 68	FIN 74	FIN 77	SUE 93	AL 153	BEL-LUX 169	BEL-LUX 187	AL 201
AL 54	AL 65	AL 75	HOL 80	ESP 67	FRA 72	FRA 76	FRA 91	RU 128	RU 136	RU 152	DIN 173
DIN 42	IRL 62	DIN 75	IRL 76	DIN 64	POR 67	POR 70	DIN 82	SUE 113	SUE 130	SUE 143	RU 167
IRL 40	DIN 50	IRL 69	AL 75	RU 60	DIN 66	RU 69	RU 82	DIN 106	DIN 116	DIN 141	SUE 161
SUE 37	SUE 43	SUE 56	SUE 69	IRL 47	RU 59	IRL 67	FIN 76	IRL 87	IRL 116	IRL 136	IRL 146
FIN 18	FIN 27	FIN 47	FIN 66	FIN 46	IRL 53	DIN 66	IRL 70	FIN 64	FIN 101	FIN 123	FIN 142

Pobre em Carnes

O PAM é ainda, como foi descrito por diversos autores, tradicionalmente, pobre em carnes^{14,34}.

Quadro 8 — Disponibilidades de carnes.

Disponibilidades de carnes (Kg/PerCap/Ano)							
Déc. 60		Déc. 70		Déc. 80		Déc. 90	
FRA	89	FRA	103	FRA	109	ESP	109
RU	76	AL	93	AUS	104	AUS	108
IRL	75	BEL-LUX	92	AL	102	FRA	108
AUS	75	AUS	91	IRL	100	IRL	108
AL	74	IRL	90	BEL-LUX	99	DIN	106
BEL-LUX	73	RU	75	DIN	89	BEL-LUX	94
DIN	57	HOL	72	ESP	85	HOL	92
HOL	57	ITA	68	ITA	84	ITA	91
SUE	55	DIN	67	HOL	80	AL	90
ITA	45	GRE	63	RU	75	POR	83
FIN	43	SUE	61	GRE	75	GRE	83
GRE	37	ESP	60	FIN	65	RU	77
ESP	36	FIN	57	SUE	62	SUE	67
POR	28	POR	45	POR	53	FIN	65

Moderado/Pobre em Pescado

O recorte da costa do Mar Mediterrâneo foi factor favorecedor da vida marítima. Contudo, em comparação com o Oceano Atlântico, o Mediterrâneo é um mar com pouco peixe, apesar de este ter adquirido bastante importância na alimentação mediterrânica, provavelmente devido à prática cristã de abstinência. Os dois principais produtos da pesca foram tradicionalmente a sardinha e o atum. Adicionalmente, eram consumidas outras variedades de peixes e mariscos, sendo provenientes de lagunas costeiras e dos deltas da região^{1,2}. Salientamos ainda que nos diferentes países onde se praticou um PAM, o consumo de peixe varia bastante, sendo moderado nuns, mas baixo noutros^{14,21}.

Quadro 9 — Disponibilidades de Pescado.

Disponibilidades de pescado (Kg/PerCap/Ano)							
Déc. 60		Déc. 70		Déc. 80		Déc. 90	
POR	60	POR	44	POR	49	POR	63
ESP	29	ESP	33	ESP	34	ESP	41
SUE	27	SUE	31	FIN	33	FIN	34
RU	21	FIN	27	SUE	30	FRA	31
FRA	20	DIN	24	FRA	27	SUE	30
FIN	20	FRA	23	DIN	27	DIN	26
GRE	20	RU	18	ITA	20	GRE	25
DIN	19	BEL-LUX	18	BEL-LUX	19	ITA	24
BEL-LUX	17	GRE	16	RU	18	RU	21
ITA	15	ITA	15	GRE	18	BEL-LUX	21
HOL	13	IRL	14	IRL	17	IRL	17
AL	11	AL	13	AL	13	HOL	16
IRL	10	HOL	12	HOL	13	AL	15
AUS	9	AUS	8	AUS	9	AUS	14

Moderado em Lacticínios e ovos

Este padrão alimentar caracterizou-se ainda por ser moderado em lacticínios^{14,35} (sobretudo queijo e iogurte), tendo inclusivamente sido referido como um padrão quase lacto-vegetariano²¹.

Quadro 10 — Disponibilidades de Lacticínios e Ovos.

Disponibilidades de leite (leite e queijo) (Kg/PerCap/Ano)				Disponibilidades de ovos (Kg/PerCap/Ano)			
Déc. 60		Déc. 70		Déc. 80		Déc. 90	
FIN	341	SUE	341	SUE	366	SUE	353
IRL	301	FIN	333	FIN	329	FIN	344
HOL	286	IRL	321	HOL	318	HOL	332
SUE	280	HOL	300	IRL	297	AUS	272
RU	231	FRA	245	FRA	281	IRL	269
FRA	225	AUS	231	ITA	264	FRA	266
AUS	219	RU	226	AUS	253	GRE	255
DIN	214	ITA	212	RU	231	ITA	250
BEL-LUX	190	DIN	205	AL	223	AL	234
AL	177	GRE	189	DIN	216	RU	224
ITA	162	AL	185	GRE	215	DIN	222
GRE	135	BEL-LUX	179	BEL-LUX	202	BEL-LUX	214
ESP	101	ESP	146	ESP	163	POR	176
POR	68	POR	80	POR	113	ESP	162
RU	15	AL	17	AL	16	FRA	15
AUS	14	RU	14	ESP	16	HOL	15
BEL-LUX	14	ESP	14	FRA	15	DIN	15
AL	14	AUS	14	DIN	15	ESP	15
IRL	13	FRA	13	AUS	14	BEL-LUX	13
HOL	13	BEL-LUX	13	SUE	13	AUS	13
DIN	12	SUE	12	HOL	13	AL	13
SUE	11	DIN	12	BEL-LUX	13	ITA	12
FRA	11	ITA	11	RU	12	SUE	12
ESP	10	HOL	11	ITA	12	GRE	10
ITA	10	GRE	11	GRE	11	FIN	10
FIN	9	IRL	11	FIN	11	RU	10
GRE	8	FIN	11	IRL	11	POR	9
POR	3	POR	4	POR	6	IRL	8

Pobre em gordura de adição de origem animal

O PAM caracteriza-se por ser pobre em gordura de origem animal^{14-15,21,34}.

Quadro 11 – Disponibilidades de Gordura animal e Gordura vegetal.

Disponibilidades de gordura de origem animal (Kg PerCap/Ano)				Disponibilidades de gordura de origem vegetal (Kg PerCap/Ano)			
Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90	Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90
DIN 32	DIN 29	BEL-LUX 27	DIN 27	GRE 18	GRE 23	GRE 25	GRE 27
FIN 23	BEL-LUX 24	DIN 24	BEL-LUX 26	HOL 17	ITA 20	ITA 23	ESP 27
BEL-LUX 21	FIN 21	AUS 21	AL 21	ITA 16	ESP 19	ESP 23	ITA 25
AUS 20	AL 20	AL 21	AUS 20	ESP 16	HOL 18	BEL-LUX 18	BEL-LUX 22
AL 20	AUS 19	IRL 19	FRA 18	BEL-LUX 15	POR 16	HOL 18	POR 18
RU 19	RU 18	SUE 18	SUE 18	SUE 14	SUE 16	POR 17	AUS 18
IRL 18	IRL 18	FIN 17	IRL 15	POR 13	BEL-LUX 15	AUS 16	AL 17
SUE 17	SUE 15	FRA 16	FIN 13	DIN 12	AUS 13	FRA 16	HOL 17
HOL 14	FRA 13	RU 14	POR 11	AL 11	RU 11	IRL 14	RU 17
FRA 11	HOL 12	HOL 13	ITA 11	AUS 10	DIN 11	IRL 14	FRA 17
ITA 4	ITA 6	ITA 9	HOL 9	FRA 9	FRA 11	AL 13	SUE 17
POR 3	POR 4	POR 6	RU 8	RU 8	RU 9	RU 12	IRL 16
GRE 2	ESP 2	ESP 3	ESP 4	IRL 5	IRL 9	DIN 9	FIN 10
ESP 2	GRE 2	GRE 3	GRE 3	FIN 4	FIN 7	FIN 8	DIN 8

Pobre em Açúcar

Foi ainda descrito como pobre em açúcares provenientes de sobremesas doces, de mel ou de açúcar (sacarose), já que a fruta era a sobremesa preferencial²².

Quadro 12 – Disponibilidades de Açúcar.

Disponibilidades de açúcar (Kg PerCap/Ano)			
Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90
IRL 54	IRL 53	DIN 46	DIN 50
DIN 53	DIN 51	HOL 45	HOL 50
RU 49	HOL 47	SUE 44	BEL-LUX 48
HOL 49	SUE 46	IRL 44	AUS 46
SUE 45	RU 45	AL 43	SUE 46
FIN 45	FIN 44	RU 42	IRL 44
AUS 41	AUS 42	AUS 42	AL 43
AL 36	AL 42	BEL-LUX 41	FIN 40
FRA 35	FRA 39	FIN 37	FRA 39
BEL-LUX 34	BEL-LUX 36	FRA 36	RU 39
ITA 28	ITA 33	GRE 34	POR 33
ESP 25	ESP 32	ITA 30	GRE 32
POR 21	GRE 29	ESP 28	ITA 31
GRE 18	POR 27	POR 27	ESP 31

Capitações diárias de energia e nutrientes – Portugal e países mediterrânicos, no seio da UE15

Esta análise pretende avaliar a proximidade das capitações diárias de nutrientes e energia em Portugal com as dos países mediterrânicos. Mais uma vez, apresentamos esta análise no seio da UE15 com o fim de avaliar as diferenças das disponibilidades alimentares entre o Centro-Norte e o Sul da Europa.

Energia de origem animal e energia de origem vegetal

Uma vez que é um padrão alimentar maioritariamente vegetariano^{14,17,22,26}, parece lógico pressupor que seja rico em energia de origem vegetal.

Quadro 13 – Disponibilidades de energia.

Disponibilidades de energia de origem vegetal (Kcal/PerCap/Dia)				Disponibilidades de energia de origem animal (Kcal/PerCap/Dia)			
Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90	Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90
GRE 2.381	GRE 2.381	GRE 2.618	GRE 2.685	FIN 1.303	FIN 1.303	FRA 1.324	FRA 1.347
ITA 2.367	ITA 2.367	ITA 2.421	ITA 2.490	RU 1.296	RU 1.296	IRL 1.289	DIN 1.253
POR 2.131	POR 2.131	POR 2.174	POR 2.343	IRL 1.257	IRL 1.257	FIN 1.270	AUS 1.239
ESP 2.084	ESP 2.084	IRL 2.164	ESP 2.250	DIN 1.142	DIN 1.142	AUS 1.213	FIN 1.195
IRL 2.014	IRL 2.014	ESP 2.150	BEL-LUX 2.233	FRA 1.086	FRA 1.086	BEL-LUX 1.203	BEL-LUX 1.161
HOL 1.984	HOL 1.984	BEL-LUX 1.996	IRL 2.199	AUS 1.035	AUS 1.035	DIN 1.166	IRL 1.127
AUS 1.970	AUS 1.970	AUS 1.925	AUS 2.110	BEL-LUX 997	BEL-LUX 997	AL 1.157	HOL 1.118
FRA 1.865	FRA 1.865	FRA 1.921	AL 2.055	HOL 986	HOL 986	RU 1.141	AL 1.060
BEL-LUX 1.853	BEL-LUX 1.853	AL 1.908	RU 2.040	AL 978	AL 978	SUE 1.070	SUE 1.040
AL 1.840	AL 1.840	HOL 1.887	FRA 2.009	SUE 963	SUE 963	HOL 1.046	RU 1.032
DIN 1.828	DIN 1.828	RU 1.845	HOL 1.978	ITA 536	ITA 536	ITA 866	POR 937
RU 1.811	RU 1.811	SUE 1.780	SUE 1.910	GRE 470	GRE 470	ESP 777	ITA 923
SUE 1.774	SUE 1.774	DIN 1.740	DIN 1.844	ESP 445	ESP 445	GRE 737	ESP 892
FIN 1.741	FIN 1.741	FIN 1.616	FIN 1.738	POR 387	POR 387	POR 620	GRE 805

Lípidos de origem animal e lípidos de origem vegetal

Pela riqueza em gordura de origem vegetal, sobretudo na forma de azeite, pressupõe-se que seja um padrão alimentar consideravelmente rico em lípidos de origem vegetal, mas pobre em lípidos de origem animal^{14,15,22,23,25-27}.

Quadro 14 — Disponibilidades de lípidos.

Disponibilidades de lípidos de origem vegetal (g/Per Capita/Dia)				Disponibilidades de lípidos de origem animal (g/Per Capita/Dia)			
Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90	Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90
GRE 62	GRE 78	GRE 84	GRE 92	RU 108	FIN 105	FRA 103	FRA 107
HOL 57	ITA 65	ESP 75	ESP 86	FIN 104	RU 104	FIN 101	DIN 102
ITA 53	ESP 62	ITA 74	ITA 80	DIN 98	IRL 100	BEL-LUX 98	AUS 97
ESP 52	HOL 58	AUS 57	BEL-LUX 66	IRL 97	FRA 98	IRL 96	BEL-LUX 93
SUE 47	POR 52	HOL 56	AUS 62	FRA 85	DIN 95	AUS 96	FIN 92
POR 44	SUE 51	POR 55	AL 61	AUS 82	BEL-LUX 90	DIN 94	AL 84
BEL-LUX 43	AUS 47	BEL-LUX 53	POR 60	BEL-LUX 81	AUS 88	AL 93	HOL 81
AL 41	BEL-LUX 44	FRA 52	HOL 60	AL 80	AL 87	RU 92	IRL 81
AUS 38	AL 43	SUE 48	RU 59	HOL 75	HOL 72	HOL 77	RU 81
DIN 37	FRA 38	IRL 47	FRA 57	SUE 70	SUE 68	SUE 75	SUE 73
FRA 32	DIN 37	AL 47	SUE 53	ITA 39	ITA 53	ITA 66	ITA 69
RU 31	RU 32	RU 43	IRL 52	GRE 32	GRE 44	ESP 52	POR 68
IRL 22	IRL 31	DIN 36	FIN 34	ESP 28	ESP 40	GRE 51	ESP 60
FIN 18	FIN 25	FIN 26	DIN 32	POR 26	POR 35	POR 44	GRE 55

Proteínas totais, proteínas de origem animal e proteínas de origem vegetal

Na mesma linha lógica, podemos assumir que, pelas suas características alimentares, o PAM seja rico em proteínas de origem vegetal, mas pobre nas de origem animal^{14,34}.

Quadro 15 — Disponibilidades de proteínas.

Disponibilidades de proteínas de origem vegetal (g/Per Capita/Dia)				Disponibilidades de proteínas de origem animal (g/Per Capita/Dia)			
Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90	Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90
GRE 56	GRE 55	GRE 53	GRE 54	FRA 61	FRA 69	FRA 77	FRA 76
ITA 54	ITA 53	ITA 50	ITA 50	IRL 60	IRL 69	IRL 72	HOL 70
ESP 48	POR 46	POR 45	POR 48	SUE 56	SUE 63	SUE 65	IRL 70
POR 47	ESP 44	IRL 42	IRL 43	RU 55	FIN 60	AUS 63	AUS 68
IRL 43	IRL 41	ESP 42	ESP 42	FIN 55	BEL-LUX 59	BEL-LUX 63	ESP 67
FRA 42	BEL-LUX 39	BEL-LUX 39	RU 41	HOL 53	HOL 58	HOL 62	DIN 66
BEL-LUX 40	FRA 37	FRA 38	BEL-LUX 40	AUS 51	AUS 57	AL 62	SUE 66
AUS 39	RU 36	RU 38	FRA 39	BEL-LUX 50	AL 56	FIN 61	BEL-LUX 64
RU 37	AL 35	AL 36	DIN 38	AL 48	RU 53	DIN 61	POR 63
FIN 37	AUS 35	AUS 34	AUS 38	DIN 47	DIN 50	ESP 57	FIN 63
AL 36	FIN 33	FIN 34	AL 37	GRE 36	GRE 49	ITA 57	GRE 62
HOL 34	HOL 33	DIN 34	FIN 36	ITA 35	ESP 48	GRE 56	ITA 60
DIN 32	DIN 31	HOL 33	HOL 33	ESP 33	ITA 47	RU 53	AL 57
SUE 30	SUE 30	SUE 31	SUE 33	POR 30	POR 36	POR 44	RU 54

Glúcidos

Pela riqueza em alimentos de origem vegetal, sobretudo cereais e leguminosas, mas também batata (nalguns casos específicos), o PAM terá sido rico em glúcidos^{14,21-22}.

Quadro 16 — Disponibilidades de glúcidos

Disponibilidades de glúcidos (g/PerCap/Dia)			
Déc. 60	Déc. 70	Déc. 80	Déc. 90
IRL 451	ITA 443	IRL 432	GRE 428
ITA 431	IRL 438	GRE 429	POR 425
GRE 410	GRE 428	ITA 409	IRL 423
FIN 398	POR 394	POR 389	ITA 411
POR 397	ESP 373	BEL-LUX 363	BEL-LUX 392
AUS 395	FIN 361	AL 360	AUS 376
ESP 374	AUS 360	RU 352	DIN 371
FRA 374	AL 354	ESP 351	RU 362
RU 373	RU 351	FRA 349	AL 361
HOL 363	HOL 348	AUS 348	FRA 358
DIN 362	FRA 346	DIN 343	HOL 356
AL 352	BEL-LUX 344	FIN 343	SUE 355
BEL-LUX 349	SUE 339	HOL 343	FIN 354
SUE 337	DIN 333	SUE 340	ESP 351

DISCUSSÃO

Se tomarmos em conta os dados das BAP sobre as captações diárias de alimentos, ao compará-los com alguns dos resultados obtidos no Estudo dos Sete Países e no estudo EURATOM, verificamos que existem várias discrepâncias entre o Sul de Itália, Creta, Corfu, Dalmácia e Portugal. Apesar disso, verificámos existirem alguns traços comuns entre estas regiões. Portugal, sobretudo nas décadas de 60 e 70, apresentou uma proximidade da Grécia no que diz respeito a cereais e produtos hortícolas + fruta. Também esteve próximo do Sul de Itália para cereais, leguminosas e ovos. As disponibilidades em Portugal são contudo superiores para batata, leite e queijo, peixe e carnes, estando, no peixe e batata, mais próximo da Dalmácia.

Será que em Portugal existiu mais uma variante do PAM? Não nos é possível responder a esta questão, já que comparámos dados de disponibilidades alimentares com dados de consumo real de dois estudos que abordaram regiões muito específicas de cada país. Contudo, podemos dizer que Portugal esteve aparentemente próximo de algumas regiões tradicionalmente descritas como mediterrânicas. As captações diárias de alguns alimentos indicam uma proximidade entre Portugal e as regiões estudadas no Estudo dos Sete Países e no EURATOM. Essa proximidade varia consoante os alimentos, de modo que para uns grupos estivemos mais perto do Sul de Itália, enquanto para outros estivemos mais perto da Grécia ou da Ex-Jugoslávia. Poderá ter existido, sobretudo na década de 60, uma variante do PAM em Portugal. Essa variante terá sido rica em cereais, em produtos hortícolas + fruta e em leguminosas, mas mais rica em batata e peixe e mais pobre em gordura do que o modelo de Creta.

Passando aos dados das balanças alimentares da FAO, será de começar por referir a trilogia que caracteriza o PAM (Pão, Vinho e Azeite) que, no seio da UE15, se verificou existir nos países mediterrânicos e em Portugal. Estes países estão (ou estiveram) próximos, como maiores consumidores aparentes de cereais + arroz, vinho e azeite. Também apresentam ou apresentaram disponibilidades próximas para leguminosas secas, produtos hortícolas e fruta e são (ou foram) os menores consumidores aparentes de carnes, leite e queijo, gordura animal e açúcar.

A França constitui uma realidade à parte em vários grupos (leguminosas secas, carnes, lacticínios, ovos, gorduras de origem animal e gorduras de origem vegetal).

Verificámos ainda ter existido (nas décadas de 60 e 70) um grupo de países (Grécia, Itália, Portugal e Espanha) com os menores consumos aparentes de energia de origem animal, de lípidos de origem animal e de proteínas de origem animal. Estes países foram também os maiores consumidores aparentes de energia de origem vegetal e de proteínas de origem vegetal, estando entre os maiores consumidores aparentes de lípidos de origem vegetal. Quanto aos glúcidos: na década de 60, a proximidade foi mais evidente entre Itália e Grécia; na década de 70 foi mais evidente entre Grécia, Portugal e Espanha; na década de 80 foi mais evidente entre Grécia, Itália e Portugal; e, na década de 90, foi mais evidente entre Grécia e Portugal.

Sabendo não ser possível afirmar, com base neste tipo de análise, ter existido um PAM em Portugal, parece-nos contudo legítimo afirmar que tivemos disponibilidades, pelo menos na década de 60, muito mais próximas da Grécia, de Itália e de Espanha, do que do resto da UE15. Nos anos 60, época à qual se refere a definição do PAM, existiam disponibilidades alimentares que apontam para que Grécia, Portugal, Itália e Espanha praticassem uma alimentação muito próxima do PAM, estando a França próxima destes países apenas para trigo, vinho, produtos hortícolas e fruta.

Contudo nas décadas seguintes, começa-se a verificar um afastamento entre estes países, de tal modo que, na Década de 90, os países ditos mediterrânicos apenas se aproximam nas disponibilidades de azeite, produtos hortícolas, fruta, açúcar, energia de origem animal, lípidos de origem animal e energia de origem vegetal.

CONCLUSÃO

Conclui-se então que, apesar de na década de 60 existir um núcleo de países bem distinto dos restantes países da UE15 e cujas disponibilidades e captações alimentares indicam a proximidade de um padrão alimentar do tipo do mediterrânico, à medida que os anos foram passando, estes países foram-se distanciando uns dos outros e foi-se esbatendo o cariz mediterrânico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ribeiro O: Portugal, O Mediterrâneo e o Atlântico; 7ª Ed., Lisboa, Livraria Sá da Costa Editora, 1998.
2. Braudel F: O Mediterrâneo e o Mundo Mediterrânico na Época de Filipe II; 2ª Ed., Vol 1, Lisboa, Publicações D. Quixote, Lda., 1995.

3. Braudel F: O Mediterrâneo e o Mundo Mediterrânico na Época de Filipe II; 2ª Ed., Vol 2, Lisboa, Publicações D. Quixote, Lda, 1995.
4. Flandrin JL, Montanari M: História da Alimentação; Vol 2, Da Idade Média aos Tempos Actuais, Lisboa, Terramar 2001.
5. Lavee, S: Enciclopédia Mundial da Oliveira, Biologia e Fisiologia da Oliveira; Espanha, Conselho Oleícola Internacional, 1998.
6. Pessoa F. Portugal, o Sebastianismo e o Quinto Império; Mem Martins, Publicações Europa América Lda., (Textos de Fernando Pessoa sem Data).
7. Serra-Majem I *et al.* Nutrition Policies in Mediterranean Europe. Nutrition Reviews Vol 55, Nº11 (II) S42-S57, 1997.
8. Ribeiro O, Lautensach H, Daveau S: Geografia de Portugal. A posição Geográfica e o Território; 4ª Ed., Vol I, Lisboa, Livraria Sá da Costa Editora, 1998.
9. Ribeiro O, Lautensach H, Daveau S: Geografia de Portugal. O Ritmo Climático e a Paisagem; 4ª Ed., Vol II, Lisboa, Livraria Sá da Costa Editora, 1998.
10. Ribeiro O, Lautensach H, Daveau S: Geografia de Portugal. O povo Português; 4ª Ed., Vol III, Lisboa, Livraria Sá da Costa Editora, 1998.
11. Saramago A: Cozinha Algarvia; Edição 640, Lisboa, Assírio & Alvim, 2001.
12. Ribeiro O, Lautensach H, Daveau S: Geografia de Portugal. A Vida Económica e Social; 4ª Ed., Vol IV, Lisboa, Livraria Sá da Costa Editora, 1998.
13. Willet WC *et al.* Mediterranean Diet Pyramid: a cultural model for healthy eating. Am J Clin Nutr, Vol 61 number 6 (S); 1402S-1406S, 1995.
14. Assman G *et al.* International Consensus Statement-Dietary Fat, the Mediterranean Diet, and Lifelong Good Health-2000 International Conference on Mediterranean Diet, 2000. In: <http://europa.eu.int/comm/agriculture/prom/olive/medinfo/ukie/consensus/index.htm>.
15. Nestle M. Mediterranean Diets – Historical and Research Overview. Am J Clin Nutr; 61 (suppl.): 1313S-20S, 1995.
16. Keys A. Mediterranean Diet and Public Health – personal reflections. Am J Clin Nutr; 61 (suppl.): 1321S-3S, 1995.
17. Helsing, E. Traditional diets and disease patterns of the Mediterranean, circa 1960. Am J Clin Nutr, vol.61, Nº 6 (S), 1329S-1337S, 1995.
18. Trichopoulou A *et al.* Diet and survival of elderly Greeks: a link to the past. Am J Clin Nutr 61 number 6(S): 1346S-1350S, 1995.
19. Fidanza F. A Dieta Mediterrânica na Prevenção da Doença Coronária. Revista Portuguesa de Nutrição Vol.I, 1, 39-43, 1989.
20. Renaud S *et al.* Cretan Mediterranean Diet for Prevention of Coronary Heart Disease. Am J Clin Nutr; 61(suppl): 1360S-67S, 1995.
21. Ferro-Luzzi A, Branca F. Mediterranean Diet, Italian Style: prototype of a healthy diet. Am J Clin Nutr 1995; 61 (suppl); 1338S-45S, 1995.
22. Trichopoulou A, Lagiou P. Healthy Traditional Mediterranean Diet – An Expression of Culture, History, and Lifestyle. Nutrition Reviews, Vol. 5, nº 11: 383-389, 1997.
23. Amorim Cruz, JA. Dieta Mediterrânica e Saúde. Revista Portuguesa de Nutrição Vol VII, Nº 2; 20-26, 1997.
24. Simopoulos, AP. The Mediterranean Diets: What Is So Special About the Diet of Greece? The Cientific Evidence. American Institute for Cancer Research 11th Annual Research Conference on Diet, Nutrition and Cancer, 2002.
25. James WPT. Nutrition Science and Policy research: implications for Mediterranean Diet. Am J Clin Nutr Volume 61 Number 6 (S) 1324S-1328S, 1995.
26. de Lorgeril M *et al.* Mediterranean Diet end The French Paradox: Two Distinct biodemographic concepts for one consolidated scientific theory on the role of nutrition in coronary heart disease. Cardiovascular Research 54, 503-515, 2002.
27. Rimm EB, Ellison RC. Alcohol in the Mediterranean Diet. Am J Clin Nutr Vol 61 Number 6(S); 1378S-1382S, 1995.
28. Trichopoulou A, Vasilopoulou E, Lagiou A. Mediterranean Diet and Coronary Heart Disease: Are Antioxidants Critical? Nutrition Reviews, Vol. 57 nº 8; 253-255, 1999.
29. Helsing, E. Traditional diets and disease patterns of the Mediterranean, circa 1960. Am J Clin Nutr, vol.61, Nº 6 (S), 1329S-1337S, 1995.
30. de Almeida MDV, Graça P, Rodrigues S. Mudanças do padrão de disponibilidades alimentar e recomendações nutricionais. Revista de Alimentação Humana 5(3) 29-36, 1999.
31. INE, INSA: Balança Alimentar Portuguesa 1980-92. Lisboa, Instituto Nacional de Estatística / Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 1994.
32. INE: Balança Alimentar Portuguesa 1990-97. Lisboa, Instituto Nacional de Estatística / Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, 1999.
33. FAO: Food Balance Sheets. FAOSTAT Nutrition Data, 2003. In: <http://www.fao.org/lim500/wrap.pl?FoodBalanceSheet&Domain=FoodBalanceSheets&language=english>.
34. Kushi LH, Lenart EB, Willet WC. Health Implications of Mediteranean diets in light of contemporary knowledge. 2. Meat, wine, fats and oils. Am J Clin Nutr Vol. 61 Number 6(S): 1416S-1427S, 1995.
35. Kushi LH, Lenart EB, Willet WC. Health Implications of Mediteranean diets in light of contemporary knowledge. 1. Plant foods and dairy products. Am J Clin Nutr Vol. 61 Number 6(S): 1407S-1415S, 1995.