



Pílulas
de
Saúde



Mútua

DIETA DO MEDITERRÂNEO

Em linhas gerais, a **Dieta do Mediterrâneo** é caracterizada pelo uso de **óleo de oliva como principal gordura culinária, elevado consumo de nozes e castanhas, frutas, vegetais, legumes**, consumo moderado de peixes e aves, baixo consumo de lácteos, carne vermelha, carnes processadas e açúcares, além de consumo moderado de vinho nas refeições.

A **Dieta Mediterrânea é tida como o padrão alimentar que confere maior proteção cardiovascular**. Já foram demonstrados benefícios do uso desse padrão alimentar na melhora da glicemia em portadores de Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), melhora de parâmetros da síndrome metabólica, diminuição da incidência de câncer de mama e redução da fibrilação atrial.

A **Dieta Mediterrânea** prevê o consumo de frutas, verduras, legumes, óleos insaturados e, portanto, rica em fibras. Por outro lado, se caracteriza pelo baixo consumo de carnes vermelhas e processadas, gorduras tropicais, açúcares e ultraprocessados.

Além disso, já se demonstrou de forma consistente os **benefícios cardiometabólicos promovidos pelo seguimento desse padrão alimentar, mesmo na ausência de perda de peso**.

Desta forma, **o uso de dietas com restrição calórica para perda de peso que tenham como modelo o que se preconiza na Dieta do Mediterrâneo pode ser adotado como alimentação saudável**.

Dra. Catia Elken
Nutricionista