



OUTUBRO 2020

ESTUDO DE ADESÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO

Título

Estudo de adesão ao padrão alimentar Mediterrânico

Palavras-chave

Dieta Mediterrânica; Estudo; Adesão; Conhecimento

Editor

Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques,45
1049-005 Lisboa
Portugal
Tel.: + (351) 21 843 05 00
Fax: + (351) 21 843 05 30
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt

Autores

Maria João Gregório
Sofia Mendes de Sousa
Valentina Chkoniya
Pedro Graça

ISBN: 978-972-675-311-7

Outubro de 2020

INTRODUÇÃO

Este estudo da Direção-Geral da Saúde teve como objetivo avaliar os conhecimentos da população portuguesa sobre a dieta mediterrânica, bem como a adesão a este padrão alimentar. Este estudo teve como parceiro a VTMar Marketing Intelligence.

DESENHO DO ESTUDO E AMOSTRA

Os resultados aqui apresentados resultam de um desenho de estudo observacional, com uma amostra constituída por indivíduos com mais de 16 anos, residentes em lares com telefone nas regiões NUTS II: Norte, Centro, Lisboa, Alentejo, Algarve. A recolha de dados (1000 inquiridos) foi realizada durante o período de 1 a 17 de setembro de 2020.



RECOLHA DOS DADOS

A recolha de dados foi feita através de um questionário semiestruturado (incluindo algumas questões abertas), previamente submetido a sessões de pré-teste, por meio de entrevista telefónica (usando a plataforma CATI). A amostragem multietápica: seleção aleatória sistemática para a determinação do lar a ser contactado, (a partir da lista telefónica) procedendo-se posteriormente ao método de quotas (variáveis Distrito, Sexo e Grupo etário).



ANÁLISE DOS DADOS

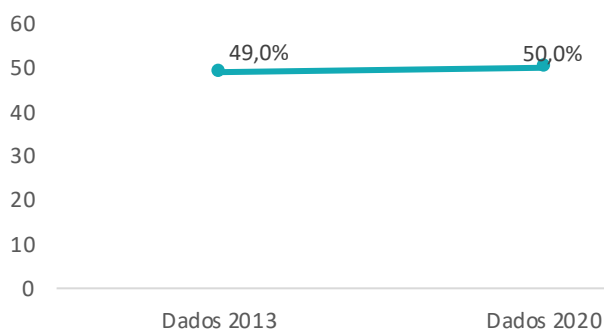
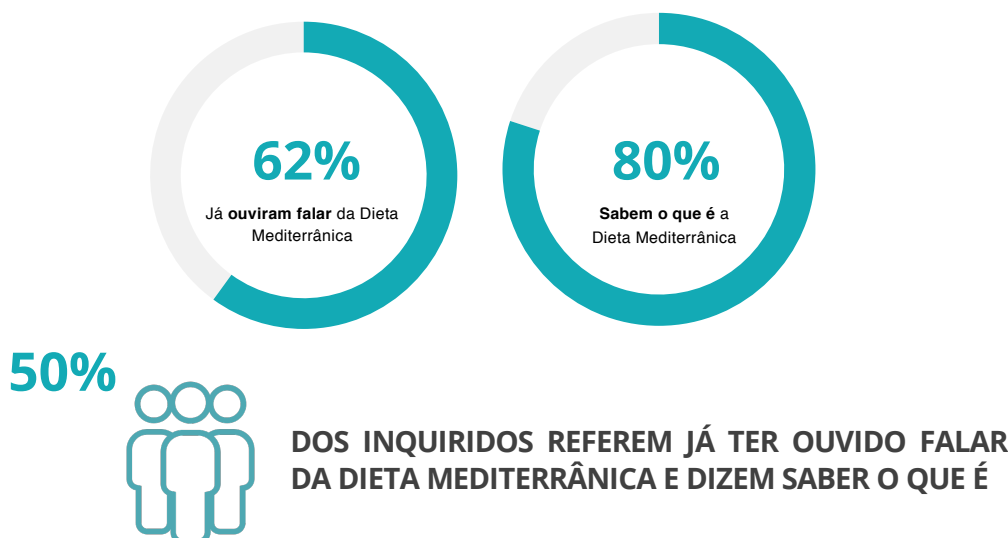
Para avaliar a adesão à Dieta Mediterrânica foi aplicado o questionário PREDIMED, validado para a população portuguesa. Este questionário é constituído por 14 questões relacionadas com o consumo/frequência de consumo de alimentos típicos e não típicos do padrão alimentar mediterrânico. Para cada questão foi definido um critério relacionado com as características do padrão alimentar mediterrânico. Para a análise dos dados, são pontuados com “um” as respostas às questões deste índice que cumprem com o critério, sendo o score final obtido através do somatório da pontuação obtida para cada uma das perguntas. A pontuação final pode variar entre 0 e 14, sendo a adesão ao padrão alimentar mediterrânico definida em dois níveis: baixa (< 10 pontos) e elevada (≥ 10 pontos). A informação apresentada foi ponderada para a distribuição da população Portuguesa de acordo com os dados da PORDATA 2019, após estratificação por nível de escolaridade. Após ponderação, a distribuição da amostra é semelhante à da população residente em Portugal no que se refere ao sexo, grupo etário, nível de escolaridade e NUTS II.



NOTORIEDADE DA DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL

O **Padrão Alimentar Mediterrânico** ou **Dieta Mediterrânica** é um modelo alimentar de base vegetal, abundante em hortícolas, fruta, leguminosas (feijão, grão, ervilha, lentilha), pão, azeite e moderado em lacticínios e pescado sendo ocasionalmente complementado com pequenas quantidades de carne. A água é a bebida principal e o vinho está presente em pequenas quantidades e apenas às refeições principais. Este padrão alimentar utiliza uma base culinária saudável recorrendo a pratos cozinhados em água (sopas, jardineiras, cozidos) que protegem os nutrientes e recorre a produtos frescos e da época. Por estas razões é um modelo alimentar promotor da saúde e protetor do ambiente sendo considerado património cultural imaterial da humanidade.

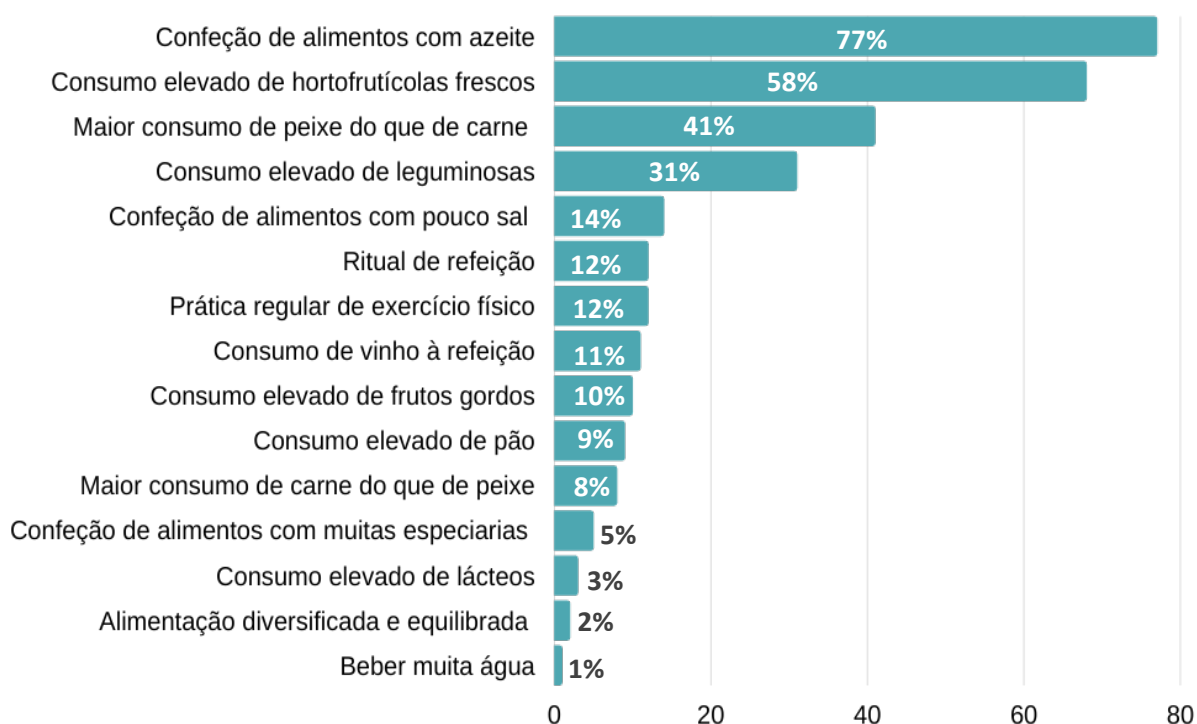
NOTORIEDADE DA DIETA MEDITERRÂNICA



Relativamente à notoriedade da Dieta Mediterrânica, 62% dos inquiridos dizem já ter ouvido falar em Dieta Mediterrânica e destes, 80% dizem saber o que é a Dieta Mediterrânica. Deste modo, 50% dos inquiridos efetivamente conhecem a Dieta Mediterrânica. Comparando os resultados deste estudo com os dados disponíveis para 2013, não se verificaram diferenças na percentagem de pessoas que conhece a Dieta Mediterrânica.

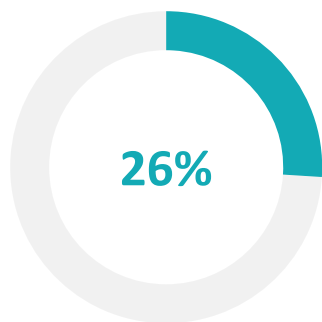
NOTORIEDADE DA DIETA MEDITERRÂNICA EM PORTUGAL

CARACTERÍSTICAS ASSOCIADAS À DIETA MEDITERRÂNICA



Quando se questionou acerca das principais características da Dieta Mediterrânica, a “confeção de alimentos com azeite” (77%), o “consumo elevado de fruta e hortícolas frescos” (68%) e um “maior consumo de peixe do que de carne” (41%) foram as características mais frequentemente referidas pelos inquiridos.

ADESAO À DIETA MEDITERRÂNICA



ELEVADA

ADESAO À DIETA MEDITERRÂNICA

Quais os alimentos onde é mais difícil atingir as recomendações?



31%

Consumo de **leguminosas**
3 ou mais vezes por
semana



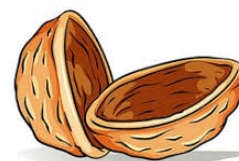
48%

Consumo de **2**
ou mais porções por dia
de **hortícolas**



39%

Consumo de **3**
ou mais porções por dia
de **fruta**



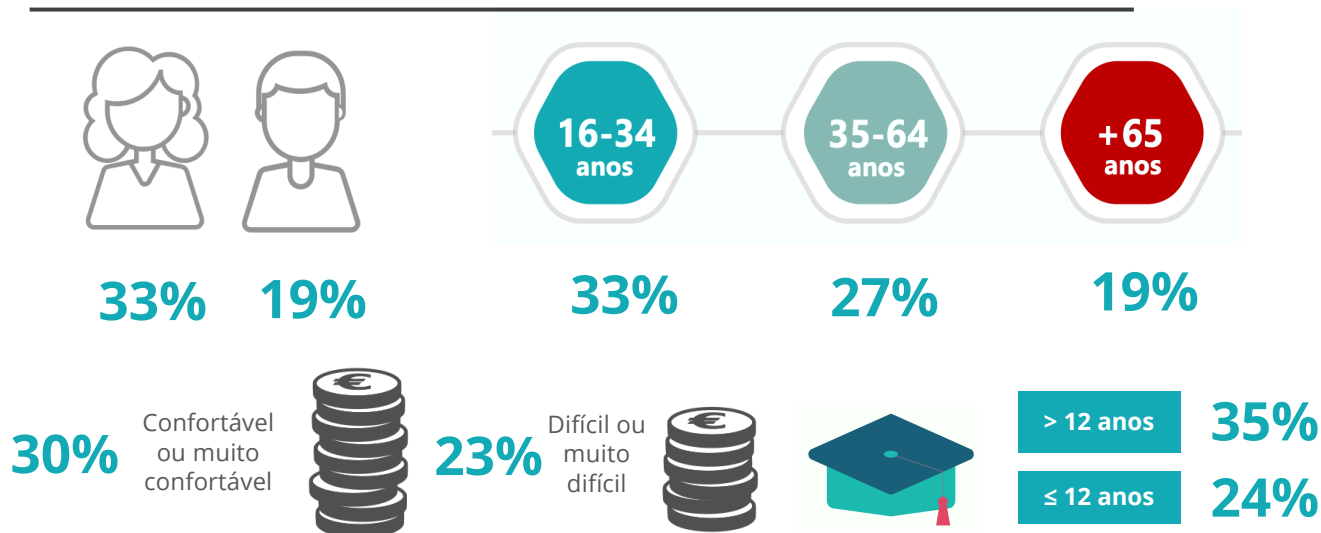
39%

Consumo de **3**
ou mais porções por
semana de **frutos secos**

Em 2020, 26% da população portuguesa apresenta uma elevada adesão à dieta mediterrânica. Assim, a maioria dos portugueses não segue este padrão alimentar protetor da saúde. Quando se analisam os alimentos onde a percentagem de inadequação do consumo (consumo em quantidade inferior às recomendações) é superior, podem ser destacados as leguminosas (69% com um consumo de leguminosas inferior a 3 vezes por semana), os hortícolas (52% com um consumo inferior a 2 porções por dia), a fruta (61% com um consumo inferior a 3 porções por dia) e os frutos secos oleaginosos (61% com um consumo inferior a 3 porções por semana).

ADEÇÃO À DIETA MEDITERRÂNICA

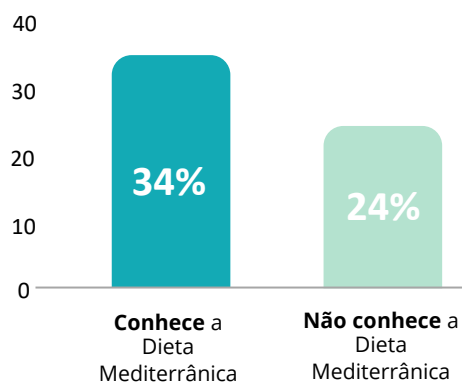
Quem adere à Dieta Mediterrânica?



15%

CRESCIMENTO DA ADEÇÃO AO PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO DESDE 2016

Adesão à Dieta Mediterrânica vs conhecimento

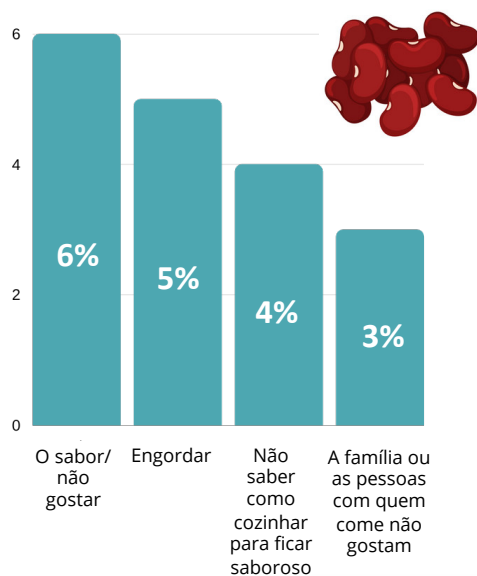


A adesão ao padrão alimentar mediterrânico cresceu 15% desde 2016. A percentagem de elevada adesão à dieta mediterrânica é superior no grupo dos inquiridos que conhece a dieta mediterrânica (34%). Porém, 24% dos inquiridos que não conhecem a Dieta Mediterrânica aderem a este padrão alimentar.

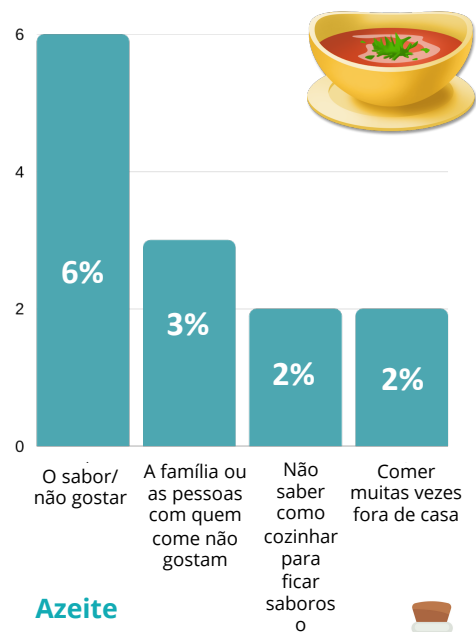
BARREIRAS À ADESAO DA DIETA MEDITERRÂNICA

Quais os principais obstáculos?

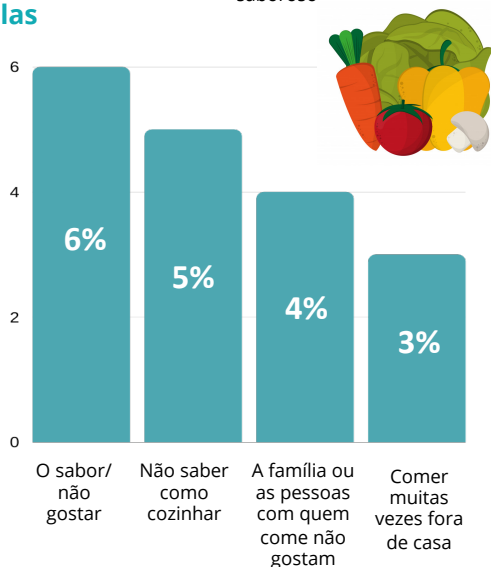
Leguminosas



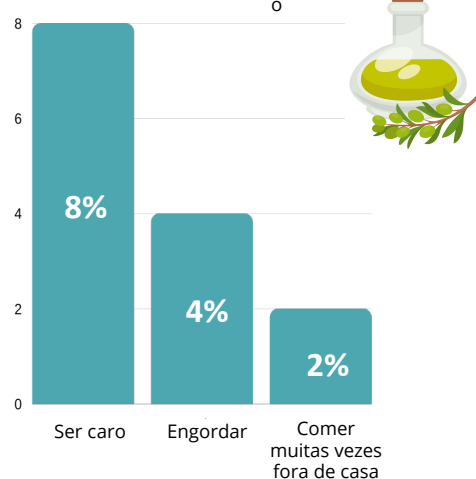
Sopa



Hortícolas



Azeite

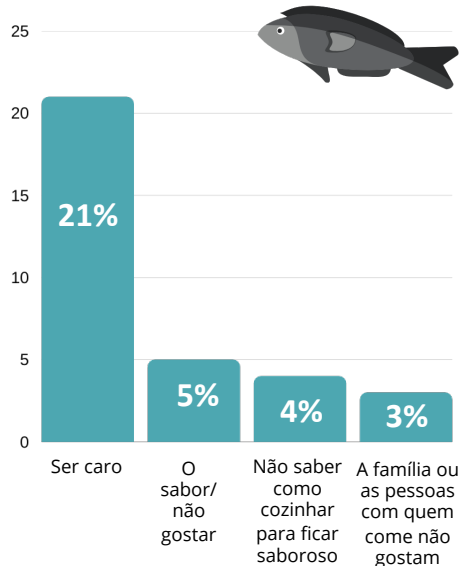


A maioria dos inquiridos (53-76%) referiu que não apresenta nenhum obstáculo ao consumo dos alimentos que predominam na Dieta Mediterrânica e uma percentagem relevante (17-31%) dos inquiridos refere já consumir quantidades adequadas destes alimentos. Porém são identificados alguns obstáculos destes alimentos. Para os hortícolas, sopa e leguminosas, “o não gostar do sabor” e as dificuldades em os cozinhar de forma a obter refeições saborosas e apreço pelos elementos da família, surgem com os principais obstáculos. Para as leguminosas, a perceção de que estes alimentos “engordam” também foi apontado como um obstáculo.

BARREIRAS À ADESÃO DA DIETA MEDITERRÂNICA

Quais os principais obstáculos?

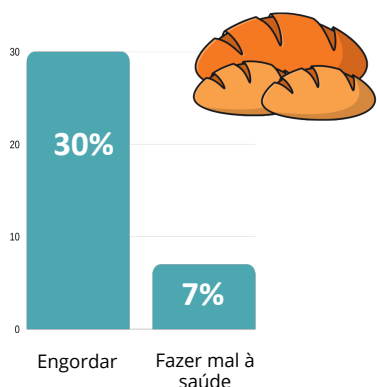
Peixe



Frutos gordos



Pão



Relativamente ao azeite e pescado, o preço elevado é apontado como o principal obstáculo ao seu consumo, porém para o pescado, o sabor e as dificuldades culinárias surge também como uma barreira. Quanto ao pão e aos frutos secos oleaginosos, a percepção de que estes alimentos “engordam” e que até mesmo fazem mal à saúde são alguns dos obstáculos ao seu consumo.

O conhecimento sobre a Dieta Mediterrânica parece existir na população portuguesa. Mas tanto o conhecimento como a adesão a este padrão alimentar parecem estar restritos às populações com maior escolaridade e rendimento. A promoção da Dieta Mediterrânica requer agora uma intervenção mais direcionada para o aumento da disponibilidade e acesso, atuando ainda sobre os principais obstáculos à sua adesão.