

A Dieta Mediterrânica na Região Centro: contexto atual e desafios futuros

Paisagem agrícola da Beira Interior (foto: DRAPCentro)

Por: Maria Adosinda de Almeida Henriques, Direção Regional de Agricultura e Pescas do Centro, adosinda@drapc.gov.pt

A DRAP Centro está a dinamizar a constituição de um Plano de Ação a quatro anos para valorizar e salvaguardar a Dieta Mediterrânica na região Centro. Alguns dos desafios passam pela necessidade de desenvolver políticas claras que promovam a produção agrícola e práticas agrícolas sustentáveis e que apoiem sistemas participativos de garantia de qualidade com o envolvimento ativo dos consumidores.

Há muito que a temática da alimentação é central quando se fala de saúde. No entanto, o Ministério da Agricultura começou por tratar esta temática do ponto de vista do abastecimento da população e, sobretudo depois da adesão europeia, do controle da qualidade dos produtos, dando especial atenção à prevenção e controle das infrações, à certificação de qualidade dos produtos e à regulamentação e promoção dessa qualidade, mas não de forma holística, como nos revelam algumas das competências dos organismos que foram tutelando estas matérias. Só nos últimos anos passou a incorporar nas suas políticas preocupações com o aumento da agricultura biológica e, mais recentemente, com a sustentabilidade da agricultura, com a preservação do ambiente e com a justiça alimentar. Dada a complexidade que questões como estas encerram e as mudanças de fundo que implicam, não tem sido fácil transformar esta tomada de consciência numa intenção firme de reorientar as políticas agrícolas no sentido dessas preocupações.

Um exemplo dessa dificuldade de adequar as políticas às novas necessidades é o que se passa com a Dieta Mediterrânica (DM). Há muito que é sabido e, ultimamente, bastante falado, que as características da DM e o modo de vida convivial a ela associado a colocam como um dos regimes alimentares mais saudáveis do mundo e perfeitamente alinhado com o modelo de desenvolvimento sustentável que se deseja. Isso deve-se, sobretudo, ao facto de ela proporcionar um consumo abundante, diversificado e sazonal de alimentos de origem vegetal (principal-

mente cereais, frutas e legumes), pouco ou nada processados, a par de um consumo frugal de alimentos de origem animal (preferindo o consumo de aves ou de outros animais de pequeno porte) e de um consumo de gorduras saudáveis como o azeite. São, igualmente, conhecidos os 10 princípios que estão na base desta importante dieta, de que me dispense aqui de desenvolver.

Descaracterização e abandono da Dieta Mediterrânica

Passarei a referir, em síntese, a forma como abordamos a questão da DM, enquanto recurso de que dispomos e que precisa de ser revalorizado para assegurar a qualidade e a segurança dos alimentos que consumimos. É que e apesar de a DM estar na base da nossa dieta tradicional, ela tem sofrido nas últimas décadas (simplificando muito, desde a adesão europeia) um processo de descaracterização e abandono perante a introdução de produtos que nos eram estranhos e vieram alterar os gostos e os hábitos alimentares dos portugueses. Foi, exatamente, a constatação de que estas alterações estavam a ameaçar não só a dieta mediterrânica, mas também a segurança alimentar em geral que levou ao reconhecimento da dieta mediterrânica pela OMS como padrão alimentar de grande qualidade e pela UNESCO, em 2013, como património cultural da Humanidade (Viñas et al., 2009). Relativamente à segurança alimentar, a FAO recomendou em 2015 o desenvolvimento, às diferentes escalas, de políticas de segurança alimentar capazes de proteger e promover a saúde e de reduzir o risco das doenças

de origem alimentar, garantindo assim a satisfação das necessidades alimentares de cada pessoa (FAO, 2015).

No caso da Direção Regional de Agricultura e Pescas do Centro (DRAP Centro), toda esta abordagem começou a fazer-se mais consistentemente, a partir de 2019, aquando da sua integração no CCDM (Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica)¹. Foi a partir desta altura que começámos a participar em projetos e atividades no âmbito deste Centro de Competências. Inicialmente participámos, enquanto membros do Centro, sobretudo em ações dinamizadas em colaboração com a Universidade do Algarve, uma das instituições pioneiras no estudo desta temática no nosso país, na sequência e a propósito da sua participação na Candidatura da *DM a Património da UNESCO* e, a seguir, fazendo parte de uma parceria com a Direção Geral de Agricultura e Desenvolvimento Rural (DGADR) e as restantes Direções Regionais num projeto comum – o “Territorial MED”².

Plano de ação para salvaguarda da Dieta Mediterrânica

Atualmente, temos vindo a participar e coorganizar diversos eventos destinados a refletir sobre a importância e necessidade de reforço da DM a nível nacional, de modo a concretizar o objetivo estratégico de contribuir para uma maior adesão dos cidadãos a esta importante dieta, preservando e divulgando os seus valores, cultura e património. Neste sentido e na tentativa de definir uma estratégia para a sua valorização e salvaguarda na região Centro, a DRAP Centro, está a dinamizar a constituição de um Plano de Ação para quatro anos, conjuntamente com várias Instituições e Entidades da Região com competências e interesse nesta temática³.

Feita esta breve nota informativa sobre a nossa recente contribuição para a reflexão e abordagem desta temática, gostaria de deixar aqui algumas preocupações, na primeira pessoa, mais relacionadas com o setor específico da horticultura e com outros setores da atividade agrícola.

Precisam-se políticas para promover a produção sustentável

A primeira preocupação tem a ver com a necessidade de existirem políticas claras dirigidas às atividades e produções sustentáveis e amigas do ambiente, o que não é manifestamente o caso das culturas intensivas e superintensivas – como os olivais, amendoais de regadio, abacateiros e outras, que têm aumentado substancialmente nos últimos anos e absorvido grande parte das ajudas de Estado.

Não sendo possível salvaguardar este modelo alimentar sem preservar as condições e os modos de produção em que ele assenta, as políticas de apoio à expan-

são da agricultura intensiva - intimamente associada à indústria de processamento de alimentos e ao abastecimento das grandes superfícies de comercialização - têm de mudar. É preciso ter a consciência de que o modelo agro-industrial, que tem concentrado a maior parte dos apoios da UE, não só discrimina negativamente os pequenos produtores em favor dos que asseguram a oferta de grandes quantidades e maior homogeneidade dos produtos, como os enfraquece ao oferecer ao consumidor produtos agrícolas de menor qualidade a preços muito baixos, contribuindo assim para o abandono agrícola e rural dos territórios.

Segundo Pedro Monteiro, o setor da horto fruticultura é um dos que está a ser cada vez mais dominado pelo setor empresarial. *“Se é certo que o setor agrícola algarvio tem vindo a sofrer nos últimos anos uma forte reestruturação – com abandono de áreas e explorações que não conseguiram sobreviver a um mercado cada vez mais global e liberalizado – e uma clara aposta numa horto fruticultura de cariz empresarial e cada vez mais exportadora, onde predomina uma intensificação dominada pela precisão, não é menos verdade que essas formas de agricultura tidas como menos competitivas, dos sistemas agrários tradicionais, da pequena agricultura familiar ou de pequena escala, continuam a ser fundamentais para a ocupação harmoniosa do território, com um papel relevante não só social mas também ambiental, de conservação e humanização da paisagem”* (Monteiro, 2020).

A outra preocupação tem ainda a ver com o papel do Estado e a necessidade de políticas públicas claras de informação e orientação dos produtores e dos consumidores. É preciso que as escolhas de uns e outros se determinem pelo reconhecimento mútuo da sua condição de agentes de fruição e defesa da dieta mediterrânica, designadamente em questões de preços e padrões de qualidade (Carro, 2021). A expansão do consumo de alimentos biológicos (frutos frescos e frutos secos, vegetais e legumes, fibras) pode combinar-se virtuosamente com a dieta mediterrânica, se a produção local de alimentos for desenvolvida de forma sustentável e segura (Lairon e Paoletti, 2019).

Apoiar sistemas participativos de garantia

Ora o contacto com os produtores, sobretudo os pequenos produtores familiares, mostra que estes sentem a necessidade de um serviço de apoio e aconselhamento e de ações de formação adequadas, relacionados com todos os aspetos que, na prática, possam aumentar a adesão a formas de produção e comercialização sustentáveis. Dentre esses vários aspetos, sublinharia a importância do apoio à recolha e preservação de variedades tradicionais “esquecidas”, bem como a ajuda técnica no planeamento da produção no sentido da diversificação das culturas, do aumento da capacidade de produção ou da utilização de fitofármacos, e também na transição da agricultura

¹ O CCDM foi constituído em julho de 2018 e tem por missão “contribuir para a implementação de uma estratégia de salvaguarda, promoção e valorização da Dieta Mediterrânica enquanto Património da Humanidade da UNESCO, e para a sua preservação enquanto herança cultural identitária portuguesa, estilo de vida saudável, padrão alimentar de excelência e importante fator de desenvolvimento dos territórios”.

² Projeto *TerritorialMED – Salvaguarda e Valorização da Dieta Mediterrânica* – Candidatura conjunta à Área 4 “Observação da Agricultura e dos Territórios Rurais” PDR 2020.

³ Participam, para além da DRAPC, a Comissão de Coordenação da Região Centro (CCDRC), a Administração Regional de Saúde do Centro (ARSC), a Direção Regional de Cultura do Centro, a Direção de Estabelecimentos de Ensino do Centro, o Turismo Centro de Portugal, Associações de Desenvolvimento Local da Região, a Associação de Pesca Artesanal do Centro (APARA), a Escola Superior de Hotelaria de Coimbra, as Instituições pertencentes à *Rede das Instituições de Ensino Superior para a Salvaguarda da Dieta Mediterrânica* (RIESDM) e as Comunidades Intermunicipais da área de intervenção da DRAPC.



Couve biológica (foto: DRAPCentro)



Produtos hortícolas certificados em Modo de Produção Biológico. Aveiro. (foto: Leonor Cunha)

«A expansão do consumo de alimentos biológicos pode combinar-se virtuosamente com a dieta mediterrânica, se a produção local de alimentos for desenvolvida de forma sustentável e segura»

convencional para a agricultura sustentável e a agroecologia, por exemplo, tornando mais simples e céleres os sistemas, sobretudo dirigidos aos pequenos produtores familiares, de certificação de qualidade dos produtos. Importa, para isso, apoiar e desenvolver *sistemas participativos de garantia*, que configurem novas formas de organização e de governança. Segundo a definição proposta pela Federação Internacional de Movimentos de Agricultura Orgânica (IFOAM), os *Sistemas Participativos de Garantia* (SPG) são sistemas de garantia de qualidade que operam a nível local e visam certificar produtores com base na participação ativa dos consumidores e são construídos com base na confiança, nas redes sociais e na troca de conhecimento. Surgem em alternativa ao sistema de certificação de ‘terceiros’ e englobam todo o processo em que se enquadram as estruturas e procedimentos estabelecidos, ou seja, tanto a busca pela gestão sustentável dos recursos naturais, quanto a busca da equidade social e da participação. *“As características do SPG, permitem que este sistema de garantia seja particularmente adaptado a várias modalidades de venda direta, dadas as características de organização e funcionamento destas formas de comercialização. Deste modo, constituem uma alternativa ao Sistema de Certificação por Terceiros, ou um complemento deste enquanto reforço adicional de garantia e transparência”* (Rodrigo, no prelo).

“Usar mais garfos do que facas”

Embora a indústria de alimentos possa ser parte do problema, também deve e pode ser parte da solução. No caso concreto da horticultura, se as legítimas expectativas de rentabilidade dos produtores agrícolas forem sendo cada vez mais compatíveis com a sustentabilidade ambiental e a segurança alimentar, a dieta mediterrânica pode ser um fator de desenvolvimento deste setor na medida em que privilegia

os vegetais e frutas ao consumo de carne. Há, aliás, já quem resuma esta necessidade de alteração de hábitos alimentares com a expressão “usar mais garfos do que facas”.

Parece claro, portanto, *“que não é suficiente mudar apenas as preferências alimentares dos consumidores. É também fundamental alterar as práticas da indústria agroalimentar, a forma como se organizam e processam as compras públicas de alimentação (nos refeitórios escolares, hospitais, estabelecimentos prisionais), bem como, tornar mais coerente, integrado e consistente as políticas ambientais, de saúde, agrícolas e de comércio. A Dieta Mediterrânica pode capitalizar estes esforços de convergência de políticas para a saúde e o ambiente”* (Truninger, 2021).

É, também, nesse sentido para que aponta a Agenda de Inovação para a Agricultura 2020-2030 que acompanha importantes documentos da Comissão Europeia - Pacto Europeu Ecológico; Estratégia do Prato ao Prato para um Sistema Alimentar Justo, Saudável e Respeitador do Ambiente e Estratégia da Biodiversidade da União Europeia para 2030 e, ainda, os princípios consignados no Acordo de Paris e nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas. ■

Bibliografia

Carroll, C. (2021) “Pros and Cons of the Mediterranean Diet”. In Verywell Fit [disponível em <https://www.verywellfit.com/the-mediterranean-diet-pros-and-cons-4685664>, acedido em 25/3/2021]

Lairon, D.; Paoletti, F. (2020), “The Challenge of Organic Food Systems in the Mediterranean”. The 2nd World Conference on the revitalization of Mediterranean diet, Palermo, 15-17 May 2019. Valenzano: CIHEAM Bari.

Monteiro, Pedro (2020) “A Dieta Mediterrânica enquanto oportunidade para a preservação das paisagens culturais do Algarve”, Paisagens Alimentares Mediterrânicas, Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica, N.º 1.

Rodrigo, Isabel (no prelo), Conceção e Estruturação de um Manual Técnico e Metodológico de Sistemas Participativos de Garantia a aplicar a Circuitos Curtos Agroalimentares, Documento elaborado no âmbito do Projeto “Sistema de Certificação Participativa dos Circuitos Curtos Agroalimentares (CCA)” aprovado no âmbito da Ação 20.2 - Rede Rural Nacional - Área de Intervenção 3, da Medida 20 - Assistência Técnica do Programa de Desenvolvimento Rural 2014-2020.

Truninger, Mónica (2021) “Dieta Mediterrânica, Sustentabilidade Ambiental e Saúde”, Dieta Mediterrânica: Um Estilo de Vida Saudável, Revista do Centro de Competências para a Dieta Mediterrânica, N.º 2.

Viñas, R.; Ngo, J.; Ribas-Barba, L.; Serra-Majem, L. (2009) “Food and Nutrition Policies in European Countries”; Forum Nutr., vol 62: 202-229.