EXPO CIÊNCIA IX
1º FÓRUM DE EXTENSÃO
2º SIMPÓSIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

BENEFÍCIOS DA DIETA MEDITERRÂNEA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E LONGEVIDADE

CLARA DOS REIS NUNES
Docente do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana – RJ,
E-mail: clara.reis@famesc.edu.br

PEDRO VERGÍLIO LUGÃO DE AZEVEDO
Discente do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana – RJ,
e-mail: pedrim.lugao@gmail.com

RAFAEL ARÊAS DE ANDRADE
Discente do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana – RJ,
e-mail: rafaelareasandrade@gmail.com

GABRIEL GUEDES AZEVEDO
Discente do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana – RJ,
e-mail: azevedogabrielguedes@gmail.com

CARLOS ADIB ROSALEN JOSÉ BOECHAT
Discente do curso de Medicina da Faculdade Metropolitana São Carlos – FAMESC, Bom Jesus do Itabapoana – RJ,
e-mail: carlosboechat03@gmail.com

Resumo

A dieta mediterrânea é amplamente estudada e reconhecida por seus benefícios significativos na promoção da saúde e da longevidade. Ela se baseia nos hábitos alimentares tradicionais de países banhados pelo Mar Mediterrâneo, como Itália, Grécia e Espanha, e é caracterizada pelo consumo elevado de frutas, vegetais, grãos integrais, legumes, azeite de oliva, peixes e oleaginosas. O objetivo desse trabalho é analisar os benefícios da dieta mediterrânea tanto na melhoria da saúde física, psicológica, na longevidade e na prevenção de doenças como câncer, obesidade e diabetes. Para elaboração do presente, foi utilizado o método dedutivo com a revisão de literatura sob formato sistemático. A técnica de pesquisa utilizada na confecção desse conteúdo foi baseada por meio de revisão de artigo, banco de dados “Google Acadêmico” e “SciELO”. Foram selecionados artigos em inglês e português dos últimos cinco anos que mais se adequaram ao tema, cujos descritores foram “alimentação saudável”, “dieta mediterrânea”, “ alimentação” e “longevidade”, além de leituras complementares de artigos relacionados ao tema. Um dos principais benefícios da dieta mediterrânea é sua forte associação com a redução de doenças crônicas, especialmente doenças cardiovasculares. De acordo com um estudo publicado no New England Journal of Medicine, pessoas que seguem essa dieta apresentaram uma redução significativa nos eventos cardiovasculares, como ataques cardíacos e derrames. A abundância

de ácidos graxos monoinsaturados, encontrados no azeite de oliva, e de ácidos graxos ômega-3, presentes nos peixes, contribuem para a diminuição dos níveis de colesterol LDL e para a melhora da saúde do coração. Além disso, a dieta mediterrânea tem efeitos benéficos no controle de peso e na prevenção do diabetes tipo 2. Ela promove uma alimentação rica em fibras e alimentos integrais, o que ajuda a manter níveis saudáveis de açúcar no sangue e a melhorar a sensibilidade à insulina. A combinação de alimentos naturais, frescos e minimamente processados, aliada à moderação no consumo de carboidratos refinados, contribui para a prevenção da obesidade e do diabetes. Outro aspecto importante da dieta mediterrânea é seu impacto na longevidade. Pesquisas sugerem que populações que adotam esse estilo alimentar tendem a viver mais e com maior qualidade de vida. O estudo “Blue Zones”, que analisou áreas com alta concentração de centenários, encontrou fortes ligações entre a dieta mediterrânea e a longevidade. A presença de alimentos ricos em antioxidantes, como frutas, legumes e azeite, ajuda a combater o estresse oxidativo, um dos fatores associados ao envelhecimento e ao desenvolvimento de doenças degenerativas. Conclui-se que a dieta mediterrânea é um estilo de vida possui inúmeros resultados significativos na saúde e na prevenção de doenças crônicas que aumentam o processo oxidativo e levam ao envelhecimento precoce, o que necessita ser incentivado para que haja cada vez mais adeptos e, consequentemente, ocorra maior qualidade de vida de jovens e de pessoas idosas.

Palavras-chave: Dieta mediterrânea; Longevidade; Benefícios.