

## **Apresentação da Campanha de Sensibilização da Dieta Mediterrânica:**

### **Receita médica não é suficiente para prevenir as doenças cardiovasculares**

**Lisboa, 11 de Abril de 2013** – Consumo de gordura elevado, pouco exercício físico e elevado consumo de tabaco – ingredientes mais do que suficientes para justificar os números elevados de mortalidade cardiovascular. A prevenção das doenças cardiovasculares depende de cada português que tem de adotar um estilo de vida saudável, optando por comer peixe, vegetais e fruta no seu dia-a-dia, fazer caminhadas regulares e deixar o consumo de tabaco. O coração de cada português agradece.

No âmbito de Maio Mês do Coração, a Fundação Portuguesa de Cardiologia alerta a população portuguesa para a importância de a Dieta Mediterrânica fazer parte das casas dos portugueses.

Em Portugal, 70% da população tem colesterol elevado, 20% é fumadora ou obesa, 40% é hipertensa, a maioria é sedentária (somos o país da União Europeia com menos praticantes de atividade física). As mulheres quando chegam a idade da menopausa aumentam o risco cardiovascular, por essa razão as doenças cardiovasculares são as principais causas de morte.

A necessidade de uma mudança radical nos hábitos de vida não saudáveis é imperiosa sobretudo quando o Governo gasta cada vez mais dinheiro no tratamento de doenças que são em grande parte evitáveis. Desta forma, o padrão alimentar mediterrânico, enquanto produto da sua geografia e da sua história, baseia-se num conjunto de tradições alimentares de países do mediterrânico, como a Grécia, Itália, Espanha e Portugal e as pessoas que adoptam esta dieta têm uma incidência menor em doenças cardiovasculares e cancro que em outras partes do mundo.

Esta diferença é explicada pelo uso quase exclusivo do azeite, uma gordura monoinsaturada que ajuda a manter as artérias saudáveis, e à complexidade nutricional desta dieta, rica em fibras e antioxidantes derivados de vegetais e legumes e ao consumo baixo e pouco frequente de carnes vermelhas e laticínios.

A Dieta Mediterrânica, rotulada como um estilo de vida, é amplamente reconhecida como uma parte significativa da herança, identidade e património cultural português e de todos os povos da região mediterrânica.

É uma maneira de partilhar a vida, a agricultura sustentável e respeito pelo meio ambiente e por esse motivo a Fundação Portuguesa de Cardiologia decidiu realizar um conjunto de actividades, durante o mês de Maio, com o objectivo de sensibilizar o grande público da importância social das doenças cardiovasculares e de como através deste padrão alimentar se pode, em grande parte, evitá-las.

Pretende-se alertar homens e mulheres para a mudança de comportamentos e reforça-se a necessidade da alimentação saudável e da actividade física, bastando apenas andar meia hora por dia para fazer maravilhas pelo coração.

**A Fundação Portuguesa de Cardiologia promove a Sessão Solene do Arranque do Maio Mês do Coração, no dia 23 de Abril, pelas 11 horas, no Palácio Foz, em Lisboa, com o objectivo de abordar a Dieta Mediterrânica como estilo de vida e padrão alimentar promotor de saúde e irá apresentar a campanha de sensibilização da Dieta Mediterrânica.**

Para mais informações, contactar:

Helena Marques – [helena.marques@dne.pt](mailto:helena.marques@dne.pt) – 91 986 46 78