

Introdução

A **Dieta Mediterrânea** (DM) constitui um dos padrões alimentares mais saudáveis, estando associada a diversos benefícios para a saúde.



Os estudantes universitários apresentam **padrões alimentares modificados**;



Consumo aumentado de **refeições fora de casa, industrializadas e fast food**;



O Campus Universitário assume um papel crucial, pela **oferta de refeições nutritivas/sutentáveis nas cantinas**.

Mediterranean Diet Compliance Index (MeDCIn)



Ferramenta criada para **avaliar o grau de concordância dos menus de cantinas com a DM**.

Objetivos

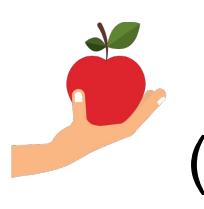
→ Avaliação da concordância de menus universitários de 3 países com a Dieta Mediterrânea;

→ Cálculo da pegada hídrica e de carbono dos menus.

Métodos

Aplicação do MEDCIN

A primeira dimensão do **MEDCIN** foi aplicada a todas as ementas para verificar a concordância dos menus universitários com a DM, avaliando:



Disponibilidade

(Dimensão IA – 12 itens)



Variedade

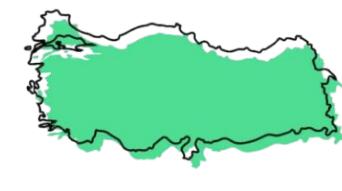
(Dimensão IB – 10 itens)

A escala de classificação utilizada foi:

- **Muito baixo:** -20 a 4,5 pontos
- **Baixo:** 5 a 11 pontos
- **Moderado:** 12 a 19 pontos
- **Bom:** 20 a 24 pontos
- **Muito bom:** 25 a 27 pontos

As ementas foram recolhidas de **diferentes cidades** de cada país e seguiram um ciclo de **4 semanas** (N= 52 ementas):

N = 14



N = 14



N = 24



Pegada de Água e de Carbono

Cálculo das pegadas de **30 ementas** (300 refeições).



Pegada de carbono



Avaliação do Ciclo de Vida (ACV) (ISO 14040)



Pegada de água



Valores definidos por **Mekonnen** e **Hoekstra** (Water Footprint Network)

Resultados

A aplicação do **MeDCIn** aos menus universitários dos 3 países revelou uma **baixa adesão à DM** ($\bar{x} = 2,7 \pm 3,4$)

Turquia



↓
Scores mais elevados
($x = 5.2 \pm 1.7$; baixo)

Croácia



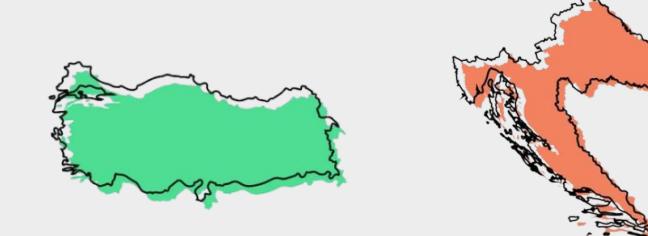
($x = 2.9 \pm 2.2$;
muito baixo)

Portugal



↓
Scores mais baixos
($x = 1.10 \pm 3.7$; muito baixo)

Verificou-se valores **semelhantes** nos 3 países em termos de **disponibilidade** de alimentos, mas existem **diferenças na variedade**



Baixa concordância devido à reduzida **disponibilidade** de:

- Pratos com ovo (fonte proteica principal)
- Uso de cereais integrais
- Uso de azeite
- Sementes e frutos oleaginosos
- Alimentos sazonais

Reduzida **variedade** de:

- Pratos típicos Mediterrânicos
- Hortícolas
- Leguminosas
- Pescado
- Carnes magras



Pegada de água

$\bar{x} = 1785.411 \pm 909.3$ m³/ton



Pegada de carbono

$\bar{x} = 1.9$ kg CO₂-eq

Turquia

$\bar{x} = 2271.90 \pm 1016.11$ m³/ton

Croácia

$\bar{x} = 1592.9 \pm 711.2$ m³/ton

Portugal

$\bar{x} = 1485.46 \pm 767.28$ m³/ton

Turquia

$\bar{x} = 2.91 \pm 2.13$ kg CO₂-eq

Croácia

$\bar{x} = 1.6 \pm 1.4$ kg CO₂-eq

Portugal

$\bar{x} = 1.42 \pm 1.26$ kg CO₂-eq

Conclusão

→ Relação complexa entre a concordância com a DM e o impacto ambiental com correlações positivas moderadas

→ Oportunidade de melhorias importantes em cada país

→ Contributos valiosos para desenvolver intervenções personalizadas para melhorar os menus nas cantinas universitários de cada país e reduzir o seu impacto ambiental