

VADE _

**Sobre a cozinha
italiana**



**Evidências científicas
e benefícios para a saúde**



MÉCUM

VADE _

Sobre a cozinha italiana

**Evidências científicas
e benefícios para a saúde**

MÉCUM

Ficha técnica

Vade-mécum sobre a cozinha italiana.
Evidências científicas e benefícios
para a saúde

Outubro de 2026

Promovido por:
Ministero degli Affari Esteri e della
Cooperazione Internazionale

Texto e curadoria científica:
Fundação OnFoods

Projeto gráfico e diagramação:
Dinamo

Sumário

INTRODUÇÃO	6
A COZINHA ITALIANA COMO PATRIMÔNIO CULTURAL E MODELO SAUDÁVEL	9
OS INGREDIENTES DISTINTIVOS DA COZINHA ITALIANA	15
O EQUILÍBRIO DA REFEIÇÃO E DA DIETA	39
TÉCNICAS DE PREPARO E MÉTODOS DE COZINHA	43
SAZONALIDADE, BIODIVERSIDADE E SUSTENTABILIDADE	47
CONVIVIALIDADE, ESTILO DE VIDA E BEM-ESTAR	51
MITOS E FALSAS CRENÇAS SOBRE A COZINHA ITALIANA	55
A COZINHA ITALIANA NAS DIFERENTES FASES DA VIDA	63
OS SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE POR MEIO DA COZINHA ITALIANA	71
A COZINHA ITALIANA COMO INVESTIMENTO EM SAÚDE PÚBLICA	75

Introdução

A cozinha italiana representa um exemplo de como a tradição gastronômica e as evidências científicas podem convergir na definição de um modelo alimentar capaz de promover simultaneamente a saúde, a sustentabilidade, a identidade cultural e a qualidade de vida.

Os benefícios associados à cozinha italiana não derivam exclusivamente das propriedades dos alimentos que a caracterizam, mas sobretudo do conjunto das escolhas alimentares, dos modos de preparo, da composição das refeições e dos hábitos de consumo que, em seu conjunto, definem um modelo alimentar equilibrado e coerente com os princípios da Dieta Mediterrânea, preservando, ao mesmo tempo, as características distintivas que definem sua singularidade.

O vade-mécum, desenvolvido com a colaboração científica da Fundação OnFoods, nasce com o objetivo de reunir e sintetizar as evidências científicas mais atuais sobre o papel da cozinha italiana na promoção da saúde e do bem-estar da população. Por meio de uma abordagem rigorosa, mas de caráter divulgativo, o documento valoriza a cozinha italiana como expressão do modelo alimentar mediterrâneo, saudável e sustentável, ilustrando de que maneira os alimentos, os preparos, os modos de consumo e o estilo de vida contribuem para produzir seus efeitos favoráveis à saúde.

O vade-mécum também se propõe a promover uma comunicação baseada nas evidências científicas, contribuindo para superar não apenas as simplificações, mas também as falsas crenças ainda difundidas.

Os conteúdos abordam os principais elementos que caracterizam este modelo alimentar: o papel dos alimentos distintivos da tradição italiana e suas características nutricionais, o equilíbrio da refeição e da dieta, as técnicas de preparo e de cocção que permitem preservar seu valor nutricional, a valorização da sazonalidade e da biodiversidade, a relação entre convivialidade, estilo de vida e saúde.

Também é dada especial atenção à contribuição que a cozinha italiana pode oferecer nas diferentes fases da vida, no contexto dos serviços de alimentação e no âmbito das estratégias de prevenção e promoção da saúde pública. Cada capítulo é desenvolvido com base nas evidências científicas disponíveis e acompanhado de exemplos extraídos da tradição gastronômica italiana, com o objetivo de traduzir os conhecimentos científicos em mensagens claras e aplicáveis.

Por meio de uma abordagem multidisciplinar, o vade-mécum pretende contribuir para a valorização da cozinha italiana como expressão deste modelo alimentar, capaz de promover a saúde das pessoas e favorecer sistemas alimentares mais sustentáveis, preservando, ao mesmo tempo, a riqueza das tradições e a qualidade das produções que constituem sua identidade.



A COZINHA ITALIANA COMO PATRIMÔNIO CULTURAL E MODELO SAUDÁVEL

Parte 1

A relação entre a tradição italiana
e a Dieta Mediterrânea



A cozinha italiana representa um patrimônio alimentar em que cultura, território, tradições e práticas cotidianas se entrelaçam com um perfil nutricional que apresenta inúmeros elementos favoráveis à saúde.

A cozinha italiana representa um patrimônio alimentar em que cultura, território, tradições e práticas cotidianas se entrelaçam com um perfil nutricional que apresenta inúmeros elementos favoráveis à saúde. Apesar da grande variedade das **tradições regionais**, muitas de suas características encontram clara correspondência nos **princípios da Dieta Mediterrânea**, um dos modelos alimentares mais estudados pela pesquisa científica nacional e internacional por seu impacto na **prevenção** de várias doenças e na redução de suas complicações.

Estudos observacionais conduzidos em diferentes populações associaram repetidamente uma maior adesão à Dieta Mediterrânea a uma menor mortalidade geral e a um menor risco de desenvolver diversas **doenças crônicas não transmissíveis**, em especial **doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2**. Essas associações encontram ainda sustentação em estudos de intervenção e em ensaios clínicos randomizados, que permitiram avaliar de forma mais direta os efeitos do modelo mediterrâneo sobre os principais fatores de risco e os desfechos em saúde.

As evidências disponíveis são particularmente sólidas no âmbito da **saúde cardiovascular**. Uma maior adesão ao modelo mediterrâneo foi associada a um melhor **perfil lipídico**, a um controle mais favorável da **pressão arterial** e a efeitos positivos sobre diversos indicadores de **estresse oxidativo** e de **inflamação**. Esses efeitos são fundamentais também para a **saúde metabólica**, e a Dieta Mediterrânea tem sido associada a um risco mais baixo de **diabetes tipo 2**, contribuindo para a melhoria do **controle glicêmico** e de diversos parâmetros cardiometabólicos. Esses resultados são biologicamente plausíveis à luz da combinação ideal de nutrientes e compostos bioativos que caracteriza este modelo.

Outro elemento fundamental a favor da Dieta Mediterrânea é o controle do **peso corporal**. No conjunto, as evidências disponíveis indicam que uma maior adesão ao modelo

Quanto mais se segue a Dieta Mediterrânea, menor é o risco de engordar. É o que mostram 6 estudos que acompanharam ao longo do tempo mais de 244.000 adultos: quem mais adere a esse modelo tem um risco mais baixo de sobrepeso e obesidade.

(Lotfi et al., 2022)

mediterrâneo não favorece o ganho de peso e pode contribuir tanto para a prevenção do excesso de peso quanto para sua redução, especialmente quando associada a uma restrição energética moderada e à atividade física. Esse efeito é fundamental, considerando que o excesso de peso aumenta o risco de desenvolver doenças metabólicas e crônicas.

Outras evidências científicas dizem respeito à relação com os **tumores**, o **envelhecimento saudável**, a **função cognitiva** e a **saúde neurodegenerativa**. Nesses âmbitos, numerosos estudos observacionais e várias revisões sistemáticas sugerem associações favoráveis, embora o grau de certeza e a força das evidências não sejam uniformes para todos os desfechos. A solidez das conclusões científicas varia em função do desfecho considerado, do desenho dos estudos e da possibilidade de controlar os inúmeros fatores de confusão relacionados ao **estilo de vida**.

Embora a **Dieta Mediterrânea** não corresponda a uma única cozinha nacional e tenha se desenvolvido historicamente em diferentes populações da bacia do Mediterrâneo, a **tradição italiana** constitui uma de suas **expressões históricas mais reconhecíveis**. Muitos preparos tradicionais italianos mostram concretamente como os princípios nutricionais do modelo mediterrâneo podem se traduzir em **pratos simples e culturalmente enraizados**, frequentemente acompanhados por práticas sociais, conhecimentos, técnicas de preparo, sazonalidade, convivialidade e transmissão intergeracional do conhecimento alimentar.



Esses aspectos assumem particular importância também do ponto de vista da **adesão**. Um modelo alimentar só pode produzir benefícios para a saúde da população se for **sustentável ao longo do tempo**. Sabor, familiaridade, **acessibilidade dos ingredientes**, habilidades culinárias e dimensão convivial não são, portanto, elementos marginais, mas podem contribuir para a sustentabilidade prática das escolhas alimentares e para sua integração na **vida cotidiana**.

A relevância da cozinha italiana para a saúde reside na **qualidade dos alimentos** e dos preparos e na estrutura do modelo alimentar que a tradição contribuiu para construir.

Um modelo caracterizado pela predominância de alimentos de origem vegetal, variedade, moderação, azeite de oliva extravirgem como principal gordura para condimento, presença adequada de leguminosas e cereais, preferencialmente integrais, e consumo equilibrado de alimentos de origem animal.

É justamente nessa convergência entre tradição culinária, modelo mediterrâneo e evidência científica que se funda o interesse contemporâneo pela cozinha italiana como patrimônio cultural e, ao mesmo tempo, como possível instrumento de promoção da saúde. Seu valor não deriva, portanto, apenas da continuidade com o passado, mas também da possibilidade de reconhecer, no interior dessa tradição, princípios alimentares que a pesquisa científica tem progressivamente associado à prevenção das principais doenças crônicas e à **promoção de uma vida mais longa e saudável**.

As **evidências** a favor do modelo mediterrâneo não derivam exclusivamente de estudos realizados em outros países. Um consistente corpo de pesquisa epidemiológica italiana, em particular as **coortes Moli-sani, EPIC-Italy e ILSA**, documentou associações entre uma maior adesão à Dieta Mediterrânea e diversos desfechos favoráveis em saúde, entre os quais uma menor mortalidade. A essas observações somam-se estudos italianos de intervenção randomizados que demonstraram efeitos favoráveis do modelo mediterrâneo sobre **fatores de risco cardiometabólicos, função endotelial, inflamação, controle glicêmico e parâmetros antropométricos**.

No conjunto, esses resultados fornecem uma base científica especificamente italiana que integra e reforça as evidências internacionais mais amplas sobre o modelo mediterrâneo e contribui para sustentar a importância de promover a cozinha italiana em nosso país e no mundo.





OS INGREDIENTES DISTINTIVOS DA COZINHA ITALIANA

Parte 2

A riqueza dos ingredientes
para a promoção da saúde



A cozinha italiana caracteriza-se por uma extraordinária riqueza de ingredientes, fruto da diversidade climática, geográfica e cultural do país.

Descrever de forma exaustiva todos os alimentos que definem a identidade da cozinha italiana seria impossível. Além disso, nenhum alimento isolado é, por si só, responsável pelos benefícios a ela associados, que derivam, ao contrário, do conjunto das escolhas alimentares, das receitas e dos modos de consumo que a caracterizam.

No entanto, alguns alimentos representam elementos particularmente distintivos da tradição gastronômica italiana, tanto por sua difusão nas diferentes cozinhas regionais quanto pelo papel que desempenham dentro de um modelo alimentar coerente com os princípios da Dieta Mediterrânea. As evidências científicas disponíveis permitem atualmente compreender melhor sua contribuição para a qualidade global da dieta, embora seja importante lembrar que seus efeitos sobre a saúde não podem ser considerados isoladamente, devendo ser interpretados no contexto do modelo alimentar como um todo.

As seções a seguir ilustram alguns dos alimentos mais representativos da cozinha italiana, evidenciando seu papel nutricional, sua relevância na tradição gastronômica e a contribuição que, junto com os demais elementos do modelo alimentar, podem oferecer para a promoção da saúde.



AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM



O azeite de oliva extravirgem representa um dos elementos mais distintivos da cozinha italiana e constitui a principal gordura utilizada como condimento na tradição mediterrânea. Sua presença atravessa todo o patrimônio gastronômico nacional, caracterizando preparações simples e complexas, desde hortaliças e cereais até leguminosas e peixes. Mais do que um simples ingrediente, o azeite de oliva extravirgem representa um **elemento de conexão** entre os diferentes alimentos, contribuindo para definir o perfil nutricional e sensorial da cozinha italiana.

As evidências científicas reconhecem ao azeite de oliva extravirgem um papel central nos benefícios associados à Dieta Mediterrânea. Além do elevado teor de ácidos graxos monoinsaturados, é uma fonte natural de vitamina E e de inúmeros compostos bioativos, entre os quais polifenóis e outros componentes com atividade antioxidante, que con-

O azeite de oliva está entre os alimentos mais estudados. Uma revisão que reúne 31 meta-análises, ou seja, estudos que por sua vez combinam os resultados das pesquisas disponíveis, sustenta benefícios para o coração e os fatores de risco cardiovascular, para alguns tipos de câncer, diabetes e mortalidade geral.

(Chiavarini et al., 2024)

tribuem para a proteção celular contra o estresse oxidativo e estão associados a efeitos favoráveis na saúde cardiovascular e metabólica.

Numerosos estudos observacionais e ensaios de intervenção demonstraram que o consumo habitual de azeite de oliva extravirgem, no âmbito de um modelo alimentar mediterrâneo, está associado à redução do risco de doenças cardiovasculares e de outras doenças crônicas, bem como da mortalidade geral.

A importância do azeite de oliva extravirgem na cozinha italiana não reside, contudo, exclusivamente em suas propriedades nutricionais. Na verdade, ele desempenha também um papel fundamental no plano gastronômico, contribuindo para valorizar as características sensoriais das preparações e promovendo o consumo cotidiano de alimentos de origem vegetal, como hortaliças, leguminosas e cereais.

O componente lipídico favorece ainda a absorção intestinal de inúmeros compostos lipossolúveis naturalmente presentes nos alimentos vegetais, entre os quais carotenoides como o licopeno do tomate e o β -caroteno das cenouras e das hortaliças de folhas verdes, além das vitaminas lipossolúveis. A associação tradicional entre azeite de oliva extravirgem e hortaliças, amplamente difundida na cozinha italiana, não é apenas uma escolha gastronômica, mas também contribui para melhorar a biodisponibilidade de numerosos compostos bioativos. Um exemplo emblemático é a combinação entre **tomate e azeite** de oliva extravirgem, presente em preparações icônicas como o **macarrão ao molho de tomate**, a **bruschetta** ou a **caprese**, na qual o condimento não apenas realça as características sensoriais do prato, mas também favorece a absorção do licopeno e de outros compostos protetores.

O azeite de oliva extravirgem também substitui tradicionalmente outras gorduras utilizadas como condimento, representando a principal fonte de lipídios adicionados na cozinha italiana. Seu uso, tanto cru quanto nas preparações culinárias habituais, contribui para definir um modelo alimentar coerente com as recomendações nutricionais atuais, sem renunciar ao sabor e à simplicidade das preparações.

Seu consumo deve, contudo, se inserir no contexto de uma dieta variada e equilibrada e respeitar as **porções recomendadas**, por exemplo, com um consumo sugerido de 3 porções (10 mL) por dia para uma dieta de 2000 kcal.

MASSA



A massa representa um dos alimentos simbólicos da cozinha italiana e um dos elementos que melhor expressam seus princípios nutricionais. Difundida em inúmeras variantes regionais, ela é muito mais do que uma simples fonte de carboidratos: constitui a base de uma infinidade de preparações que valorizam diferentes ingredientes e promovem a composição de refeições equilibradas, variadas e coerentes com os princípios da Dieta Mediterrânea.

Um dos principais pontos fortes da massa é sua **extraordinária versatilidade**. A tradição gastronômica italiana passou progressivamente a associar a massa a hortaliças, leguminosas, peixes, ervas aromáticas, azeite de oliva extravirgem e, mais ocasionalmente, a carnes e queijos, dando origem a preparações que combinam alimentos pertencentes a **diferentes grupos**. Pratos como **massa com feijão**, **massa com grão-de-bico**, **macarrão ao molho de tomate**,

Nem todos os alimentos que contêm carboidratos elevam a glicemia da mesma forma. Para medir isso nos produtos encontrados no mercado, os pesquisadores testaram 141 alimentos italianos, incluindo a massa, escolhidos entre aqueles que fornecem mais de 80% dos carboidratos da nossa dieta.

(Scazzina et al., 2016)

massa com sardinhas, orecchiette com brócolis rabe, além de inúmeras receitas regionais à base de hortaliças, demonstram como a massa representa o ponto de encontro entre os elementos distintivos da cozinha italiana, contribuindo para a composição de refeições completas do ponto de vista nutricional.

A massa fornece predominantemente carboidratos complexos, que representam a principal fonte de energia recomendada no âmbito de uma dieta equilibrada. Uma de suas características peculiares é, além disso, o **índice glicêmico** geralmente **médio-baixo**, inferior ao de muitos outros alimentos ricos em amido, graças também à particular estrutura da massa, que torna o amido menos rapidamente acessível às enzimas digestivas.

Além do aporte de carboidratos, a massa também contribui para a ingestão de uma parcela de proteínas vegetais, e seu valor na cozinha italiana não pode ser interpretado isoladamente, mas no contexto das preparações nas quais está inserida. A associação com leguminosas melhora a qualidade proteica global da refeição, a associação com hortaliças aumenta o aporte de fibras, vitaminas e compostos bioativos, enquanto o uso do azeite de oliva extravirgem contribui para enriquecer o perfil nutricional e favorecer a biodisponibilidade dos diferentes compostos lipossolúveis.

A massa também representa um alimento **economicamente acessível**, característica que, ao longo dos séculos, favoreceu sua ampla difusão entre todas as classes sociais e que ainda hoje contribui para tornar possível uma alimentação equilibrada mesmo em condições de recursos econômicos limitados.

A riqueza da cozinha italiana também se reflete na extraordinária **variedade de formatos** e preparações que caracterizam a massa. Das **massas frescas** às **massas secas**, passando pelas inúmeras **especialidades regionais**, cada território desenvolveu receitas ligadas às produções locais, às tradições agrícolas e à disponibilidade sazonal. Essa biodiversidade gastronômica demonstra a capacidade da cozinha italiana de se adaptar aos diferentes contextos territoriais, valorizando os recursos locais sem renunciar aos princípios de equilíbrio que a caracterizam.

Incluída em uma dieta variada, rica em alimentos de origem vegetal e consumida nas porções recomendadas, a massa continua a representar um dos alimentos que melhor expressam a capacidade da cozinha italiana de conciliar simplicidade, acessibilidade, tradição e qualidade nutricional.

FRUTAS E HORTALIÇAS



Frutas e hortaliças representam um dos pilares da cozinha italiana e da Dieta Mediterrânea. Sua presença cotidiana, a extraordinária variedade de espécies e cultivares e o forte vínculo com a sazonalidade e o território contribuem para tornar a cozinha italiana **um dos modelos alimentares mais ricos em alimentos de origem vegetal**. Das hortaliças de folhas às hortaliças de fruto, dos cítricos às pequenas frutas, a biodiversidade vegetal italiana constitui um patrimônio gastronômico e nutricional de grande valor.

Do ponto de vista nutricional, frutas e hortaliças fornecem água, fibra alimentar, vitaminas, minerais e uma ampla gama de compostos fitoquímicos, entre os quais polifenóis, carotenoides e glucosinolatos, associados a inúmeros efeitos favoráveis à saúde.

Um consumo regular e variado desses alimentos está associado a um menor risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, alguns tipos de câncer e mortalidade por todas as causas, razão pela qual todas as principais diretrizes nutricionais recomendam seu consumo diário, em todas as refeições.

Na cozinha italiana, **frutas e hortaliças não são apenas acompanhamentos**, mas frequentemente constituem o **elemento central das preparações tradicionais**. Pratos como o **minestrone**, a **caponata**, a **ribollita**, a **vignarola**, **presunto e melão** ou a **parmigiana de berinjela** demonstram como os alimentos de origem vegetal são protagonistas de receitas equilibradas e profundamente enraizadas nas tradições regionais.

Entre as hortaliças simbólicas da cozinha italiana, o **tomate** ocupa certamente um lugar de destaque. Além de representar uma das principais fontes alimentares de licopeno, um carotenoide com propriedades protetoras e antioxidantes, constitui um exemplo de como a tradição culinária pode valorizar as características nutricionais dos alimentos. O preparo de **passatas, molhos e tomates pelados**, amplamente difundido na cozinha italiana, pode, de fato, **aumentar a biodisponibilidade** desse composto em comparação com a do tomate fresco.

A riqueza da cozinha italiana também se reflete na **ampla variedade de frutas e hortaliças típicas** dos diferentes territórios. Entre os numerosos exemplos, podem ser citados o **Tomate de Pachino IGP**, o **Limão de Sorrento IGP**, a **Laranja Vermelha da Sicília IGP**, o **Radicchio Rosso de Treviso IGP**, a **Maçã da Valtellina IGP**, a **Chalota da Romagna** e muitas outras produções que testemunham o vínculo entre biodiversidade agrícola, território e tradição gastronômica. Os **cítricos**, em particular, caracterizam inúmeras preparações do sul da Itália, tanto doces quanto salgadas, contribuindo não apenas para o aporte de vitamina C e outros compostos bioativos, mas também para enriquecer o perfil sensorial dos pratos. Da mesma forma, hortaliças como **couves, repolhos crespos, chicória e brócolis rabe** representam ingredientes identitários de várias cozinhas regionais e fornecem fibras, folatos e numerosos compostos fitoquímicos de interesse para a saúde, entre os quais os glucosinolatos, particularmente característicos das brassicáceas, e diversos compostos polifenólicos.

Essa biodiversidade permite diversificar o aporte de vitaminas, minerais e compostos bioativos, contribuindo para a qualidade nutricional global da dieta e representando um dos elementos distintivos da cozinha italiana.

O cozimento nem sempre tira valor das frutas e hortaliças. Algumas substâncias úteis, como a vitamina C, podem diminuir; outras, como os carotenoides do tomate e da cenoura, tornam-se mais fáceis de absorver. Depende de como, por quanto tempo e a que temperatura se cozinha.

(Narra et al., 2024)

OLEAGINOSAS



Nozes, amêndoas, avelãs, pistaches e pinhões fazem parte, há séculos, da tradição alimentar italiana e representam mais um exemplo da estreita relação entre cozinha, território e biodiversidade. Esses produtos são tradicionalmente consumidos ao natural ou utilizados como ingredientes; entram, de fato, em inúmeras preparações regionais, desde molhos e condimentos, como o **pesto**, até pratos salgados e preparações doces, como a **torta della nonna à base de pinhões**, os **amaretti**, o **creme de avelã** ou o **sorvete de pistache**. Também neste caso, a variedade das produções reflete a dos territórios, com numerosas cultivares e produções típicas distribuídas por toda a Península. Entre as numerosas produções territoriais, podem ser mencionadas, a título de exemplo, a **Avelã do Piemonte IGP**, o **Pistache Verde de Bronte DOP** e a **Amêndoa de Avola**, além de muitas outras produções locais.

Do ponto de vista nutricional, as oleaginosas apresentam **elevada densidade de nutrientes**: fornecem predominantemente ácidos graxos insaturados, proteínas de origem vegetal, fibra, vitaminas e minerais, além de vários compostos bioativos, entre os quais polifenóis e fitoesteróis. A composição, contudo, varia entre as diferentes espécies: as nozes, por exemplo, se destacam pelo teor de ácido α -linolênico, um ácido graxo ômega-3 de origem vegetal, enquanto amêndoas e avelãs são particularmente ricas em ácidos graxos monoinsaturados e vitamina E.

As evidências científicas disponíveis associam o consumo regular de oleaginosas, no âmbito de uma dieta equilibrada, a efeitos favoráveis especialmente na **saúde cardiovascular**, com benefícios no perfil lipídico e uma associação com menor risco de eventos cardiovasculares. Apesar da elevada densidade energética, o consumo nas porções recomendadas não deve, portanto, ser interpretado simplesmente em função do aporte calórico, mas, mais uma vez, no contexto da qualidade global da dieta.

Sua presença na cozinha italiana demonstra, em particular, como alimentos de elevada qualidade nutricional podem ser integrados em preparações simples e profundamente ligadas aos territórios.

Cerca de 30 gramas de oleaginosas por dia, mais ou menos um punhado, foram associados a um risco de doenças cardíacas cerca de um quinto mais baixo. O dado vem dos resultados de 28 grandes estudos que acompanharam ao longo do tempo quase 1,9 milhão de pessoas. Em 18 estudos experimentais, as oleaginosas também tiveram um efeito de redução do colesterol, embora essa associação tenha sido definida como provável.

(Arnesen et al., 2023)



PEIXE



O peixe representa um **componente importante da cozinha italiana**, embora sua presença varie consideravelmente entre as diferentes regiões do país em função das características geográficas e das tradições locais. Das costas do Mediterrâneo aos grandes lagos do Norte, até os cursos de água interiores, a disponibilidade de diferentes espécies contribuiu para o desenvolvimento de uma extraordinária variedade de preparações regionais, tornando o peixe um dos alimentos que melhor expressam a relação entre alimentação, território e cultura gastronômica.

Do ponto de vista nutricional, o peixe representa uma **fonte de proteínas** de elevado valor biológico e altamente digestíveis, além de fornecer **vitaminas do complexo B, vitamina D, iodo, selênio** e outros micronutrientes essenciais. As espécies mais ricas em lipídios, como os **peixes azuis** e o **salmão**, fornecem ainda quantidades significativas de

O DHA, um ácido graxo da série ômega-3 presente sobretudo nos peixes azuis, contribui para o funcionamento normal do cérebro. Isso foi reconhecido em 2010 pela Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos, que indicou como referência uma ingestão de 250 mg por dia

(EFSA, 2010)

ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 de cadeia longa, envolvidos na manutenção da **saúde cardiovascular** e da **função cerebral normal**. Por esses motivos, as diretrizes nutricionais recomendam o consumo regular de peixe (pelo menos 2 porções por semana) no âmbito de uma dieta variada e equilibrada.

A cozinha italiana valoriza esses alimentos por meio de preparações geralmente simples, que preservam suas características nutricionais e sensoriais. **Cocções no forno, em papillote, no vapor ou ensopadas**, combinadas ao uso de **azeite de oliva extravirgem, ervas aromáticas, cítricos e hortaliças da estação**, permitem obter pratos equilibrados sem recorrer a condimentos excessivamente ricos em gordura ou sal.

Outro elemento distintivo da tradição italiana é a valorização de uma **ampla biodiversidade de espécies de peixes**. Ao lado dos peixes de maior valor comercial, muitas receitas regionais também utilizam espécies locais menos conhecidas, contribuindo para diversificar a dieta e preservar um patrimônio gastronômico profundamente ligado aos territórios. As **sardinhas à beccafico**, o **brodetto**, o **cacciucco**, os **pratos à base de peixes de lago** e inúmeras outras preparações testemunham como a cozinha italiana soube integrar o consumo de peixe em um modelo alimentar equilibrado, no qual os alimentos de origem animal são tradicionalmente acompanhados por cereais, hortaliças e azeite de oliva extravirgem.

Inserido nesse contexto, o peixe representa **uma das principais fontes proteicas** da Dieta Mediterrânea e contribui, juntamente com os outros alimentos característicos da cozinha italiana, para a construção de um modelo alimentar variado, equilibrado e favorável à saúde.



LEGUMINOSAS



As leguminosas representam **um dos pilares da cozinha italiana** e da tradição mediterrânea. Presentes há séculos na alimentação das diferentes regiões do país, contribuíram para caracterizar numerosas preparações típicas graças à sua elevada **versatilidade**, ao **baixo custo** e à capacidade de se integrar harmoniosamente com cereais, hortaliças, ervas aromáticas e azeite de oliva extravirgem. Ainda hoje, representam uma das principais **fontes proteicas** de origem vegetal e um dos alimentos que melhor expressam o equilíbrio nutricional da cozinha italiana.

Do ponto de vista nutricional, as leguminosas fornecem **proteínas vegetais, carboidratos complexos, fibra alimentar, vitaminas do complexo B e minerais como ferro, potássio e magnésio**. Seu consumo regular está associado a um **melhor controle glicêmico**, à **redução do colesterol LDL** e do **risco cardiovascular**, além de contribuir para a manuten-

Mais leguminosas, menos colesterol? Os estudos experimentais analisados mostram, com um grau de certeza moderado, que aumentar as leguminosas na dieta reduz o colesterol total, o colesterol LDL e a glicemia de jejum.

(Hossain et al., 2024)

ção da sensação de saciedade e da **saúde intestinal**, inclusive pelo impacto favorável sobre o ecossistema microbiano. Por essas razões, as diretrizes nutricionais recomendam seu consumo frequente no âmbito de uma dieta equilibrada.

No entanto, na cozinha italiana o valor das leguminosas vai muito além de sua composição nutricional. A tradição gastronômica soube valorizá-las por meio de uma ampla variedade de receitas que as associam a outros alimentos característicos da Dieta Mediterrânea. Preparações como os **cazzarielli com feijão** da tradição de Abruzzo e Molise, a **mesciua** da Ligúria, o **risi e bisi** do Vêneto, as **favas com chicória** da Puglia ou as inúmeras **sopas de leguminosas e cereais** difundidas por toda a Península representam exemplos de pratos completos, nos quais ingredientes simples se combinam para dar origem a preparações equilibradas, saborosas e profundamente enraizadas nas tradições locais.

A Itália possui ainda uma extraordinária biodiversidade de leguminosas, testemunhada pelas numerosas produções típicas protegidas em nível nacional e europeu. Entre elas estão, por exemplo, o **Feijão de Lamon do Vale de Belluno IGP**, o **Feijão de Sorana IGP**, a **Lentilha de Castelluccio di Norcia IGP**, a **Cicerchia de Serra de' Conti PAT** (Produtos Agroalimentares Tradicionais), o **Grão-de-bico de Navelli PAT** e muitas outras variedades locais que contribuem para preservar o patrimônio agrícola e gastronômico italiano. Essa riqueza de variedades reflete a profunda relação entre território, biodiversidade e cultura alimentar que caracteriza a cozinha italiana.

Além dos benefícios nutricionais, as leguminosas representam uma **fonte proteica acessível** do ponto de vista econômico e **sustentável do ponto de vista ambiental**. Seu cultivo também contribui para a melhoria da fertilidade do solo graças à capacidade de fixar o nitrogênio atmosférico, enquanto seu uso na dieta favorece uma maior **diversificação das fontes proteicas**, em linha com as recomendações nutricionais mais recentes, também voltadas para a redução do impacto ambiental.

Devido à sua versatilidade, valor nutricional e profundo enraizamento nas tradições regionais, as leguminosas representam um dos alimentos que melhor sintetizam a capacidade da cozinha italiana de conciliar saúde, simplicidade, sustentabilidade e valorização do território.

LEITE E DERIVADOS



O **leite e seus derivados** representam um **componente histórico da cozinha italiana**, profundamente ligado à **diversidade dos territórios** e às tradições locais de criação animal.

Das áreas alpinas aos Apeninos, até as regiões meridionais e insulares, a produção de laticínios deu origem a uma extraordinária **variedade de queijos e produtos fermentados**, muitos dos quais reconhecidos como **DOP, IGP ou PAT**, contribuindo para definir a identidade gastronômica do país.

Do ponto de vista nutricional, **leite, iogurte e queijos** representam uma importante **fonte de proteínas** de elevado valor biológico, contendo quantidades adequadas de todos os **aminoácidos essenciais**, e de **cálcio altamente biodisponível**, fundamental para a manutenção da **saúde óssea** e dos **dentes**. Fornecem ainda fósforo, vitamina B12 e, dependendo do produto, outras vitaminas e minerais de interesse nutricional. Os produtos fermentados, como iogurte e inú-

Quanto leite e quanto queijo?
As diretrizes italianas indicam
3 porções de 125 ml ou 125 g de
leite ou iogurte todos os dias, e 3
porções de queijo por semana: 100
g se fresco, 50 g se curado.

(CREA, Diretrizes 2018)

meros queijos típicos italianos, apresentam ainda características nutricionais peculiares decorrentes do **processo de fermentação**, uma das mais antigas técnicas de transformação dos alimentos, que contribuiu para o desenvolvimento da rica tradição queijeira italiana.

Nos últimos anos, a pesquisa evidenciou que os efeitos dos laticínios sobre a saúde não dependem exclusivamente do conteúdo de nutrientes individuais, mas também de sua estrutura, ou seja, da complexa matriz do alimento e das interações entre seus componentes. Essa abordagem contribuiu para uma avaliação mais completa do papel dos laticínios no âmbito de uma dieta equilibrada.

É, contudo, importante lembrar que muitos queijos fornecem também quantidades significativas de gorduras saturadas e sódio. Por esse motivo, as recomendações nutricionais atuais sugerem seu **consumo moderado**, com frequências e porções indicadas pelas diretrizes, em função das necessidades energéticas.

Na cozinha italiana, os **queijos raramente constituem o único ingrediente da refeição**. São utilizados mais frequentemente como ingrediente ou complemento de preparações que também incluem cereais, hortaliças ou leguminosas, contribuindo para enriquecer seu valor nutricional e sensorial. Pratos como os **pizzoccheri da Valtellina**, os **gnocchi alla romana**, a **pasta alla Norma** ou várias outras receitas regionais demonstram como o queijo encontra seu lugar em preparações equilibradas e profundamente enraizadas na tradição gastronômica.

Além disso, a Itália é um dos países com maior biodiversidade queijeira do mundo. Entre as inúmeras produções típicas, podem ser mencionados, a título de exemplo, o **Parmigiano Reggiano DOP**, o **Grana Padano DOP**, o **Pecorino Romano DOP**, o **Gorgonzola DOP** e a **Mozzarella di Bufala Campana DOP**, além de centenas de outras especialidades que testemunham a profunda relação entre as produções lácteas, o território e a cultura gastronômica.

Consumidos nas quantidades recomendadas e no âmbito de uma dieta variada e equilibrada, o iogurte e os queijos representam um componente importante da cozinha italiana, contribuindo para o aporte de nutrientes essenciais e para a extraordinária riqueza do patrimônio gastronômico nacional.

ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS



As ervas aromáticas e as especiarias representam outro elemento distintivo da cozinha italiana, contribuindo para definir sua identidade sensorial e valorizar as matérias-primas sem mascarar seu sabor. **Manjeriço, alecrim, sálvia, orégano, salsinha, tomilho, louro e funcho-selvagem** são apenas alguns dos aromas que caracterizam as tradições regionais italianas e que, há séculos, acompanham o preparo de numerosos pratos típicos.

Além de seu papel gastronômico, o uso de ervas aromáticas contribui para melhorar a qualidade nutricional da dieta. Seu uso permite **realçar o sabor das preparações**, favorecendo um **menor uso de sal adicionado**, em linha com as recomendações nutricionais destinadas a reduzir seu consumo para a **prevenção da hipertensão arterial** e das **doenças cardiovasculares**.

As diretrizes italianas recomendam aos adultos menos de 5 gramas de sal por dia, mais ou menos uma colher de chá. Temperar com ervas aromáticas e especiarias é uma das formas sugeridas para ficar abaixo desse limite.

(CREA, Diretrizes 2018)

As ervas aromáticas também fornecem **vários compostos bioativos, entre os quais polifenóis, terpenos e óleos essenciais**, dotados de atividade antioxidante e anti-inflamatória. Embora as quantidades normalmente consumidas sejam modestas e sua contribuição nutricional direta seja limitada, seu uso cotidiano contribui para aumentar a variedade da dieta e representa um exemplo de como a cozinha italiana privilegia o uso de aromas naturais em lugar de condimentos mais ricos em sal ou gorduras.

A extraordinária riqueza de espécies aromáticas reflete também a biodiversidade dos territórios italianos. O **manjeriço, protagonista do pesto da Ligúria**, o **orégano**, que caracteriza numerosas preparações do sul da Itália, o **alecrim**, utilizado em carnes, batatas e **focaccias**, a **sálvia** nas preparações do norte da Itália, o **funcho-selvagem** nas receitas da tradição siciliana ou o **louro**, frequentemente utilizado no preparo de leguminosas, testemunham a profunda relação entre o patrimônio botânico, as tradições regionais e a cultura gastronômica.



VINHO



O vinho representa uma presença profundamente enraizada na cozinha e na cultura alimentar italiana. Há séculos acompanha a mesa, as ocasiões de convívio e inúmeras preparações tradicionais, constituindo um dos produtos que melhor expressam a relação entre alimentação, território, agricultura e identidade local. A extraordinária diversidade de variedades de uva e de técnicas de vinificação deu origem a um **patrimônio enológico único**, estreitamente entrelaçado ao patrimônio gastronômico e à história das diferentes regiões italianas.

O vinho tradicionalmente também ocupa um lugar no **modelo alimentar mediterrâneo**, no qual seu consumo estava geralmente associado **às refeições, à convivialidade e, sobretudo, a quantidades reduzidas**. Esse elemento, contudo, merece atenção especial, porque o vinho não constitui um componente nutricionalmente necessário da Dieta Mediterrânea e o conceito de **moderação** assume, no

caso das bebidas alcoólicas, importância fundamental. Seu eventual consumo deve, portanto, ser inserido no contexto global da dieta, levando em consideração as características individuais e as condições em que o consumo de álcool é desaconselhado ou deve ser evitado.

O vinho contém numerosos compostos derivados da uva e dos processos de **fermentação e maturação**. O componente polifenólico sempre despertou particular interesse, sobretudo nos vinhos tintos, nos quais a maceração das cascas e das sementes favorece a extração de flavonoides e outros compostos fenólicos. Entre eles se encontram, em quantidades relativamente elevadas, antocianinas, flavonóis, ácidos fenólicos, estilbenos e flavan-3-óis, incluindo as procianidinas (também conhecidas como taninos). Esses compostos possuem atividades biológicas amplamente estudadas, em particular por suas **propriedades antioxidantes** e pelas possíveis interações com a função vascular, os processos inflamatórios e a microbiota intestinal. A **presença de polifenóis** torna, por isso, o vinho uma matriz alimentar interessante do ponto de vista da pesquisa nutricional, mas **não deve levar à atribuição ao seu consumo de um valor benéfico à saúde, considerando a presença de álcool**. Compostos polifenólicos semelhantes estão, de fato, presentes, frequentemente em quantidades maiores e sem exposição ao etanol, na uva, nas frutas vermelhas, no cacau, no chá e em numerosos outros alimentos vegetais característicos de uma dieta equilibrada. Além disso, os possíveis efeitos favoráveis observados em alguns estudos sobre o consumo moderado de vinho devem ser interpretados com cautela, pois podem depender das características globais do estilo de vida e do modelo alimentar dos consumidores.

O valor do vinho na cozinha italiana reside, por isso, sobretudo em sua **dimensão cultural, gastronômica e territorial**. Do **Barolo** ao **Chianti**, do **Amarone** ao **Etna Rosso**, do **Verdicchio** ao **Fiano**, até as milhares de produções locais, a viticultura italiana testemunha uma extraordinária biodiversidade e uma profunda relação entre ambiente, tradição e saber produtivo. O vinho também entra diretamente no **preparo de numerosos pratos**, dos **ensopados de carne** aos **risotos**, das **marinadas** aos **molhos**, contribuindo para o perfil aromático e sensorial da cozinha nacional.

Considerado em seu contexto histórico e gastronômico, o vinho representa, portanto, um componente dificilmente separável da tradição alimentar italiana e mediterrânea. A presença de polifenóis torna sua composição cientificamente interessante, mas não elimina os riscos associados ao álcool. Seu lugar em um modelo alimentar equilibrado pode, por isso, ser apenas o de um consumo facultativo, consciente e muito moderado, ligado predominantemente ao prazer da mesa e à **convivialidade**, e não à busca de um benefício nutricional.

Oito ingredientes, um modelo.

Nenhum alimento, sozinho, explica os benefícios da cozinha italiana: o que conta são as combinações e o equilíbrio da dieta.

Azeite de oliva extravirgem



Contém
Gorduras monoinsaturadas, sobretudo ácido oleico, polifenóis e vitamina E.

Favorece
A absorção de licopeno e β -caroteno. No lugar das gorduras saturadas, reduz o colesterol LDL.

Quanto
4–5 porções de 10 ml por dia em uma dieta de 2000 kcal, como condimento principal.

Massa



Contém
Carboidratos complexos e uma parcela de proteínas vegetais. Índice glicêmico médio-baixo.

Favorece
Refeições completas, se combinada com leguminosas e hortaliças. Resposta glicêmica mais baixa do que a do pão.

Quanto
Todos os dias, alternada com outros cereais. Porção de referência 80 g cru.

Frutas e hortaliças



Contém
Fibras, vitaminas, minerais, polifenóis e carotenoides, com poucas calorias.

Favorece
A saciedade e a regularidade intestinal. Um consumo elevado está associado a menor risco cardiovascular.

Quanto
Pelo menos 5 porções por dia, da estação e de cores diferentes.

Oleaginosas



Contém

Gorduras insaturadas, proteínas vegetais, fibras, minerais. Ômega-3 vegetais nas nozes, vitamina E nas amêndoas.

Favorece

Um perfil lipídico melhor. O consumo regular está associado a menor risco cardiovascular.

Quanto

Uma porção de 30 g, várias vezes por semana, no lugar de lanches doces ou salgados.

Peixe



Contém

Proteínas de elevado valor biológico, vitamina D, iodo, selênio. EPA e DHA nos peixes azuis.

Favorece

A função cardíaca normal, graças ao EPA e ao DHA. É uma alternativa à carne vermelha.

Quanto

Pelo menos 2 porções por semana, preferindo os peixes azuis.

Leguminosas



Contém

Proteínas vegetais, fibras, ferro, cálcio, magnésio e folatos.

Favorece

Um melhor controle glicêmico e níveis mais baixos de colesterol LDL.

Quanto

Várias vezes por semana, também como prato principal no lugar da carne.

Leite e derivados



Contém

Proteínas de elevado valor biológico, cálcio, vitamina B12. Nos queijos, também gorduras saturadas e sódio.

Favorece

A saúde dos ossos, graças ao aporte de cálcio e proteínas.

Quanto

Leite e iogurte todos os dias. Queijos com moderação.

Ervas aromáticas e especiarias



Contém

Compostos bioativos, como polifenóis.

Favorece

Um menor uso de sal. Dão sabor ao prato sem acrescentar sódio.

Quanto

A gosto, para ficar abaixo dos 5 g de sal por dia indicados pela OMS.



O EQUILÍBRIO DA REFEIÇÃO E DA DIETA

Parte 3

Combinações de alimentos
e porções adequadas



A cozinha italiana caracteriza-se por uma elevada variedade de ingredientes e preparações, mas seu principal ponto forte reside na capacidade de combinar diferentes alimentos dentro da mesma refeição, dando origem a um modelo alimentar equilibrado, nutricionalmente completo e coerente com os princípios da Dieta Mediterrânea.

Os benefícios associados à cozinha italiana não podem ser atribuídos exclusivamente às propriedades de alimentos individuais, mas derivam sobretudo **do equilíbrio global da dieta**, da frequência de consumo dos diferentes grupos alimentares e das **associações tradicionais entre ingredientes** que caracterizam numerosas preparações da gastronomia italiana.

A tradição culinária italiana oferece vários exemplos dessa integração nutricional. Pratos como **massa com feijão**, **massa com grão-de-bico**, **arroz com ervilhas**, **minestrone**, **sopas de cereais e leguminosas** ou inúmeras preparações regionais à base de cereais, hortaliças e fontes proteicas representam exemplos de como ingredientes pertencentes a diferentes grupos alimentares são combinados de maneira harmoniosa, contribuindo para melhorar o perfil nutricional global da refeição. Da mesma forma, preparações simples como massa com tomate e azeite de oliva extravirgem demonstram como a combinação de cereais, hortaliças e gorduras vegetais pode constituir a base de uma refeição nutricionalmente equilibrada e rica em compostos bioativos. O equilíbrio da cozinha italiana também se reflete na **estrutura da refeição**.

Tradicionalmente, de fato, a refeição italiana não é construída em torno de um único alimento, mas prevê a presença de alimentos pertencentes a diferentes grupos, com papel predominante dos alimentos de origem vegetal, o uso do azeite de oliva extravirgem como principal fonte de gorduras e um consumo moderado e variado das diferentes fontes proteicas.

Essa organização favorece a variedade alimentar e contribui para garantir um aporte adequado de macro e micronutrientes, fibra alimentar e numerosos compostos bioativos.

O equilíbrio da cozinha italiana não depende apenas da qualidade e da combinação dos alimentos, mas também das quantidades consumidas. A tradicional frugalidade da refeição, entendida não como privação, mas como moderação e adequação das porções, representa, de fato, um elemento coerente com os princípios da Dieta Mediterrânea e com as atuais recomendações nutricionais. Nessa perspectiva, variedade, complementaridade dos alimentos e adequação das porções contribuem conjuntamente para definir a qualidade global da dieta.

Além da adequação das porções, outra característica da cozinha italiana é a frequência de consumo dos diferentes alimentos. A tradição gastronômica italiana não prevê o consumo diário de todos os alimentos, mas promove a **alternância das fontes proteicas**, valorizando leguminosas, peixe, laticínios, ovos e carnes em frequências compatíveis com as recomendações nutricionais mais recentes e as evidências sobre a relação entre dieta e saúde. Ao mesmo tempo, cereais, frutas, hortaliças e azeite de oliva extravirgem constituem a base da alimentação diária, contribuindo para definir um modelo predominantemente vegetal, sem, contudo, excluir os alimentos de origem animal.

→ Todos os dias, toda semana, com moderação. A nova pirâmide da Sociedade Italiana de Nutrição Humana coloca na base, para consumo diário, frutas, hortaliças, cereais integrais, leguminosas, leite ou iogurte e azeite de oliva extravirgem. Queijos, carnes brancas, ovos e batatas entram no consumo semanal e moderado. Açúcares adicionados, sal e álcool devem ser limitados.

(Sofi et al., 2025)



TÉCNICAS DE PREPARO E MÉTODOS DE COCÇÃO

Parte 4

Preparações simples que preservam
o valor dos alimentos



A cozinha italiana se distingue por uma tradição culinária que valoriza a qualidade das matérias-primas por meio de preparações geralmente simples, nas quais são combinados poucos ingredientes para obter pratos equilibrados do ponto de vista nutricional e sensorial.

As **técnicas de preparo** representam, assim, um elemento determinante dos benefícios para a saúde associados à cozinha italiana, pois **influenciam o valor nutricional dos alimentos, a biodisponibilidade de alguns nutrientes e compostos bioativos e, de modo mais geral, a qualidade global da dieta.**

As evidências científicas mais recentes indicam que muitas das técnicas de cocção tradicionalmente empregadas na cozinha italiana, como a **fervura**, a **cocção no vapor**, **ensopado**, no **forno** ou na **grelha**, permitem geralmente **preservar o valor nutricional** dos alimentos e suas **características sensoriais**. O uso de métodos de preparo simples também permite valorizar as propriedades intrínsecas das matérias-primas, reduzindo a necessidade de ingredientes adicionados ou de preparações particularmente elaboradas.

A cozinha italiana caracteriza-se, de fato, pelo emprego de técnicas culinárias que valorizam os ingredientes, em vez de modificar profundamente suas características. A qualidade da matéria-prima, a simplicidade das preparações e o equilíbrio entre os ingredientes constituem elementos distintivos de uma tradição gastronômica na qual o sabor deriva principalmente da qualidade dos alimentos e do equilíbrio dos sabores. Preparações emblemáticas da cozinha italiana, como a **bruschetta de tomate** ou a **salada caprese**, demonstram como é possível obter pratos saborosos e coerentes

com os princípios de uma alimentação equilibrada por meio de **receitas essenciais**, nas quais poucos ingredientes são sabiamente combinados e valorizados.

Essa abordagem é plenamente coerente com as atuais recomendações nutricionais voltadas à **redução da ingestão de sódio** como estratégia para a prevenção da hipertensão arterial e das doenças cardiovasculares.

As técnicas de preparo da cozinha italiana representam, portanto, não apenas um patrimônio gastronômico, mas também uma ferramenta concreta para traduzir os princípios da Dieta Mediterrânea em preparações simples, saborosas e nutricionalmente equilibradas, facilmente aplicáveis no dia a dia.

➔ A forma de cozinhar faz diferença. A fervura é o método que tende a dispersar mais as vitaminas solúveis em água, como a vitamina C e os folatos; o vapor e o micro-ondas conservam mais. Nas sopas, em que também se consome o líquido do cozimento, essas vitaminas permanecem no prato.

(Fabbri e Crosby, 2022)



SAZONALIDADE, BIODIVERSIDADE E SUSTENTABILIDADE

Parte 5

Um modelo que faz bem à pessoa
e ao meio ambiente



A sazonalidade e a biodiversidade representam elementos distintivos da cozinha italiana e contribuem para definir seu valor nutricional, cultural e ambiental.

De fato, a tradição gastronômica italiana se desenvolveu valorizando a disponibilidade sazonal dos alimentos, a riqueza das produções locais e a extraordinária biodiversidade agroalimentar do território nacional, dando origem a receitas profundamente ligadas aos diferentes contextos geográficos e produtivos.

Preparações como o **risoto de aspargos**, a **sopa de repolho crespo**, a **alcachofra à romana**, a **massa com favas frescas**, o **risoto com radicchio** ou os numerosos pratos à base de **cogumelos, castanhas e leguminosas** típicos das diferentes regiões italianas testemunham a profunda relação entre cozinha tradicional, sazonalidade e território.

As evidências científicas mais recentes indicam que uma maior variedade alimentar, baseada no consumo de produtos sazonais e em uma ampla diversificação das fontes vegetais, contribui para melhorar a qualidade global da dieta, favorecendo um aporte mais adequado de vitaminas, minerais, fibra alimentar e vários compostos bioativos. Paralelamente, a proteção da biodiversidade agroalimentar representa um recurso fundamental para a resiliência dos sistemas alimentares, a segurança alimentar e a conservação do patrimônio agrícola e gastronômico nacional.

Privilegiar alimentos frescos e sazonais, respeitar a biodiversidade, limitar o desperdício de alimentos e orientar as escolhas alimentares para modelos mais sustentáveis não

é, por isso, um objetivo separado da saúde, mas um componente integrante de um modelo capaz de promover, ao mesmo tempo, o bem-estar da pessoa e o do planeta.

Uma revisão sistemática recente evidenciou que a grande maioria dos estudos comparativos reconhece a Dieta Mediterrânea como um **padrão alimentar sustentável**, com resultados favoráveis sobretudo **em termos de emissões de gases de efeito estufa e uso do solo**, embora os efeitos possam variar de acordo com o indicador considerado. Evidências obtidas na população italiana confirmam a associação entre maior adesão ao modelo mediterrâneo e menor pegada de carbono e, em algumas análises, também menor pegada hídrica.

A cozinha italiana promove, além disso, um **modelo alimentar estreitamente ligado ao território**, por meio do **uso de produtos locais, sazonais e tradicionais**, muitos dos quais protegidos por sistemas de qualidade como **DOP, IGP e STG**. Essas produções representam não apenas um patrimônio gastronômico e cultural, mas também contribuem para a valorização das cadeias produtivas locais, a manutenção da biodiversidade e a sustentabilidade econômica das comunidades rurais.

Outro elemento distintivo da tradição gastronômica italiana é a capacidade de **aproveitar integralmente os alimentos, reduzindo o desperdício por meio de receitas nascidas do reaproveitamento de ingredientes e de preparações que sobram**. Pratos tradicionais como a **panzanella**, a **pappa al pomodoro**, a **fritada de massa**, o **pancotto** ou os **cane-derli** testemunham como o reaproveitamento dos alimentos constituiu desde sempre uma prática de sustentabilidade, hoje plenamente coerente com as recomendações mais recentes voltadas à redução do desperdício de alimentos e à promoção de sistemas alimentares mais sustentáveis.

➔ Comer à mediterrânea também faz bem ao meio ambiente. Uma revisão de 35 estudos comparou a Dieta Mediterrânea com outros modelos alimentares: em 9 de cada 10 estudos ela se mostra sustentável, e quem mais a segue tem em geral uma pegada ambiental mais baixa.

(Lorca-Cámara et al., 2024)



CONVIVIALIDADE, ESTILO DE VIDA E BEM-ESTAR

Parte 6

O valor da refeição compartilhada
e de uma vida ativa



A cozinha italiana é expressão de um estilo de vida no qual a comida representa muito mais do que um simples aporte de nutrientes.

Os benefícios associados a esse modelo alimentar derivam não apenas da qualidade dos alimentos e das preparações, mas também das formas como a refeição é organizada, preparada e consumida.

O compartilhamento das refeições, o tempo dedicado ao seu preparo, a sazonalidade, a atividade física e, de modo geral, o respeito pelos ritmos diários constituem elementos que, em conjunto, contribuem para definir um estilo de vida coerente com os princípios da Dieta Mediterrânea.

Os benefícios para a saúde associados a esse modelo derivam, na realidade, da associação entre alimentação, formas de consumo e comportamentos cotidianos, e não da simples presença ou ausência de alimentos isolados.

Entre esses elementos, a **convivialidade** representa uma das características mais distintivas da cozinha italiana. As evidências científicas mais recentes indicam que consumir regularmente as refeições em companhia está associado a uma melhor qualidade da dieta, maior adesão aos princípios da Dieta Mediterrânea, maior consumo de alimentos de origem vegetal e melhores indicadores de bem-estar psico-

lógico e qualidade de vida. O **compartilhamento da refeição** também favorece a **transmissão das tradições culinárias** e dos bons hábitos alimentares entre as diferentes gerações, contribuindo para a **educação alimentar** desde a infância.

Manter-se fisicamente ativo representa outro componente essencial do estilo de vida mediterrâneo. Historicamente, a cozinha italiana se desenvolveu em um contexto de cotidiano ativo, no qual alimentação e movimento constituíam aspectos complementares de um único modelo de vida. Ainda hoje, as principais recomendações internacionais enfatizam que uma alimentação saudável e uma atividade física adequada devem ser consideradas estratégias integradas para a prevenção das doenças crônicas e a promoção da saúde.

Promover a cozinha italiana significa, portanto, valorizar não apenas suas preparações e seus ingredientes, mas também o **estilo de vida** que tradicionalmente a acompanha. Recuperar o **valor da refeição compartilhada**, favorecer ocasiões de convivialidade e integrar a alimentação a um estilo de vida ativo representam estratégias concretas para reforçar os benefícios para a saúde associados aos princípios da Dieta Mediterrânea.

➔ Não só o que, mas como se come. Segundo um estudo recente, parte dos benefícios da Dieta Mediterrânea passa pela convivialidade. Por isso, são sugeridas iniciativas de saúde pública que favoreçam as refeições compartilhadas e reduzam a solidão. (Bernardi e Visioli, 2024)



MITOS E FALSAS CRENÇAS SOBRE A COZINHA ITALIANA

Parte 7

Quatro lugares-comuns desmentidos
pelas evidências



A cozinha italiana é frequentemente objeto de crenças difundidas que não encontram respaldo nas evidências científicas atuais. Este capítulo analisará alguns dos principais lugares-comuns sobre os alimentos e as preparações mais representativas da tradição italiana, comparando-os com os dados disponíveis na literatura, com o objetivo de promover uma informação correta e favorecer escolhas alimentares conscientes.

Quatro mitos em resumo

MITO 1

(p. 58)

"A massa engorda"

Não encontra confirmação nas evidências. O peso depende do equilíbrio entre a energia ingerida e a energia gasta e da qualidade da dieta, não de um único alimento.

MITO 2

(p. 59)

"O azeite de oliva extra-virgem deve ser limitado porque é rico em gorduras e calorias"

O que conta é a quantidade, não a proibição. Seu valor não se mede apenas em calorias: a Sociedade Italiana de Nutrição Humana o coloca na base da nova Pirâmide da Dieta Mediterrânea.

Nota: Uma porção, cerca de uma colher de sopa, 10 mL.

MITO 3

(p. 60)

"Uma refeição completa deve incluir primeiro prato, segundo prato, acompanhamento e fruta"

Não é a única estrutura possível. O que conta são qualidade, variedade e porções: também um prato único pode ser equilibrado.

MITO 4

(p. 61)

"As proteínas vegetais são de qualidade inferior às proteínas de origem animal"

Na dieta diária, elas se complementam. Em uma dieta variada, as proteínas de diferentes alimentos contribuem para suprir as necessidades de aminoácidos essenciais.

Nota: Cereais e leguminosas, a combinação clássica.

"A massa engorda"

O que diz



a ciência

A crença de que o consumo de massa inevitavelmente favorece o ganho de peso não encontra confirmação nas evidências científicas atuais. O peso corporal depende do equilíbrio global entre a energia ingerida e a energia gasta e da qualidade geral da dieta, mais do que do consumo de um único alimento.

No contexto de uma alimentação equilibrada e inspirada nos princípios da Dieta Mediterrânea, a massa representa uma das principais fontes de carboidratos complexos e pode contribuir para a qualidade nutricional da dieta, sobretudo quando associada a leguminosas, hortaliças, azeite de oliva extravirgem ou outras preparações tradicionais da cozinha italiana.

Os estudos epidemiológicos disponíveis mostram, de modo geral, que o consu-

mo habitual de massa, como parte de um modelo alimentar equilibrado, não está associado a um aumento do risco de sobrepeso ou obesidade. No entanto, naturalmente, as associações observadas podem variar em função das quantidades consumidas, dos modos de preparo, dos condimentos utilizados e do contexto alimentar global.

→ Nas dietas de baixo índice glicêmico, a massa não engordou. Em média, quem seguia essas dietas perdeu cerca de meio quilo a mais (0,63 kg) em 12 semanas do que quem seguia dietas de índice glicêmico mais alto. O resultado reúne 32 comparações em 2.448 adultos. (Chiavaroli et al., 2018)

"O azeite de oliva extravirgem deve ser limitado porque é rico em gorduras e calorias"

O que diz



a ciência

O azeite de oliva extravirgem é um alimento constituído, por sua própria natureza, quase exclusivamente por gorduras e, por esse motivo, apresenta elevada densidade energética (cerca de 9 kcal por grama). No entanto, seu valor nutricional não pode ser avaliado exclusivamente com base no conteúdo calórico. De fato, as evidências científicas mais sólidas indicam que **o consumo habitual de azeite de oliva extravirgem**, no âmbito de uma dieta equilibrada, está **associado a benefícios para a saúde cardiovascular e metabólica**, graças tanto ao elevado teor de ácidos graxos monoinsaturados quanto à presença de numerosos compostos bioativos, em particular polifenóis, tocoferóis e outras substâncias com atividade antioxidante e anti-inflamatória.

A importância do azeite de oliva extravirgem foi recentemente reiterada também pela **Sociedade Italiana de Nutrição Humana (SINU)**, que o colocou **no centro da base da nova Pirâmide da Dieta Mediterrânea**, reconhecendo-o como um dos alimentos centrais do modelo mediterrâneo. Essa escolha reflete tanto seu papel histórico como principal gordura de condimento das populações mediterrâneas quanto as evidências científicas consolidadas que documentam sua contribuição para a saúde cardiovascular. A SINU ressalta ainda a importância de **privilegiar o azeite de oliva extravirgem**, e

não genericamente o azeite de oliva, **devido ao maior teor de compostos bioativos**, incentivando o consumidor a prestar atenção também à qualidade do produto.

Como todas as gorduras de condimento, o azeite de oliva extravirgem também deve ser consumido em **quantidades adequadas** às necessidades energéticas individuais. Na prática, uma porção corresponde convencionalmente a cerca de uma colher de sopa (10 mL), quantidade que permite incluí-lo facilmente em uma alimentação equilibrada, aproveitando suas propriedades nutricionais e sensoriais.

Limitar o azeite de oliva extravirgem exclusivamente porque é "gordura" ou "calórico" significa negligenciar seu perfil nutricional e o papel que desempenha em uma alimentação saudável e equilibrada.

→ Temperar com azeite de oliva extravirgem não engorda, se a dieta for equilibrada. No estudo espanhol PREDIMED, mais de 7.000 pessoas seguiram por cerca de 5 anos uma Dieta Mediterrânea sem contar calorias, com azeite de oliva extravirgem ou oleaginosas a mais: o peso delas não aumentou em comparação com quem seguia uma dieta pobre em gorduras. (Estruch et al. 2019)

"Uma refeição completa deve incluir primeiro prato, segundo prato, acompanhamento e fruta"

O que diz



a ciência

A divisão tradicional da refeição italiana em primeiro prato (principal fonte de carboidratos complexos), segundo prato (fonte de proteínas animais ou vegetais), acompanhamento e fruta (fontes de fibras e micronutrientes) pode representar uma forma eficaz de incluir, na mesma refeição, alimentos pertencentes a diferentes grupos, mas não constitui uma condição necessária para obter uma refeição equilibrada nem, por si só, uma forma excessiva de se alimentar.

Na realidade, o equilíbrio nutricional depende da composição global da refeição, das porções e da frequência com que os diferentes alimentos são consumidos ao longo do dia e da semana. Uma refeição composta de vários pratos pode, por isso, ser perfeitamente compatível com uma dieta equilibrada quando as quantidades são adequadas: por exemplo, uma porção de massa ou arroz, seguida de uma pequena porção de uma fonte proteica acompanhada de hortaliças e fruta, permite integrar na mesma refeição cereais, proteínas, hortaliças e frutas sem necessariamente determinar um aporte energético excessivo.

Da mesma forma, a cozinha italiana oferece inúmeros exemplos de pratos

únicos nos quais os mesmos princípios de equilíbrio se traduzem na combinação dos alimentos em uma única preparação: massa com leguminosas, sopas de cereais e leguminosas, massa com peixe e hortaliças ou outras preparações que associam uma fonte de carboidratos a uma fonte proteica e a componentes vegetais.

Não existe, portanto, uma única estrutura correta da refeição italiana: primeiro prato, segundo prato, acompanhamento e fruta podem coexistir em uma refeição equilibrada, assim como um prato único pode representar uma alternativa igualmente válida. O que faz a diferença são a qualidade e a variedade dos alimentos, suas combinações e, sobretudo, a adequação das porções.

→ Quanto é uma porção? Para as diretrizes italianas, cru: 80 g de massa ou arroz, 100 g de carne ou 150 g de peixe, 200 g de hortaliças, 150 g de fruta. Com essas quantidades, mesmo uma refeição com vários pratos continua equilibrada. (CREA, Diretrizes 2018)

"As proteínas vegetais são de qualidade inferior às proteínas de origem animal"

O que diz



a ciência

As proteínas dos alimentos vegetais podem diferir das proteínas de origem animal quanto à composição em aminoácidos essenciais e à digestibilidade, mas isso não significa que sejam proteínas "de qualidade inferior" em sentido absoluto nem que não possam contribuir eficazmente para suprir as necessidades proteicas. Os diferentes alimentos vegetais apresentam, de fato, perfis de aminoácidos distintos e, no âmbito de uma dieta variada, as proteínas provenientes de diferentes alimentos se complementam. A combinação clássica de cereais e leguminosas, presente em muitos pratos da tradição italiana, permite, por exemplo, combinar perfis de aminoácidos complementares. E não é necessário que essa complementaridade ocorra rigorosamente na mesma refeição: o que importa é a variedade e a adequação das porções das fontes proteicas consumidas ao longo do dia ou, de modo geral, presentes na alimentação habitual. Além disso, alimentos

como leguminosas, oleaginosas e sementes fornecem não apenas proteínas, mas também contribuem para a ingestão de fibras, vitaminas, minerais e outros componentes de interesse nutricional. Por isso, mais do que distinguir entre proteínas "de primeira classe" e "de segunda classe", é importante considerar a variedade das fontes proteicas e a qualidade global da dieta.

→ As proteínas vegetais são uma base, não um quebra-galho. Na nova pirâmide da Sociedade Italiana de Nutrição Humana, as leguminosas estão entre os alimentos da base da alimentação, enquanto laticínios, carnes brancas e ovos são indicados para consumo semanal e moderado. (Sofi et al., 2025)



A COZINHA ITALIANA NAS DIFERENTES FASES DA VIDA

Parte 8

Da gravidez
à idade avançada



As necessidades nutricionais variam ao longo da vida em relação ao crescimento, à gravidez, à idade adulta e ao envelhecimento.

Nesse contexto, uma das características da cozinha italiana é a grande adaptabilidade de suas preparações a essas diferentes necessidades: os mesmos ingredientes podem ser combinados, preparados e apresentados em diferentes formas, consistências e porções, permitindo ajustar a alimentação em função da idade, do estado fisiológico e das necessidades individuais. Cereais, leguminosas, hortaliças e frutas, azeite de oliva extravirgem, peixe, produtos lácteos, ovos e quantidades moderadas de carne podem, assim, fazer parte de preparações simples e apetitosas, nas quais a variedade e a complementaridade contribuem para a adequação nutricional global da dieta.

Essa **flexibilidade** representa **um dos principais pontos fortes da cozinha italiana** ao longo da vida. **A estrutura das preparações pode se adaptar às mudanças nas necessidades energéticas e nutricionais**, mantendo princípios comuns de variedade, equilíbrio e alternância dos alimentos. Desse modo, a cozinha italiana pode contribuir não apenas para a adequação da dieta nas diferentes fases da vida, mas também para a prevenção dos principais fatores de risco para as doenças crônicas e, na idade avançada, para a manutenção da funcionalidade e da autonomia.

As fases da vida em resumo

FASE 1

(p. 66)

Os primeiros 1000 dias de vida

Da concepção aos dois anos. Contam proteínas, folatos, ferro, iodo, cálcio e ômega-3 de cadeia longa, respeitando a segurança alimentar.

FASE 2

(p. 67)

Infância e adolescência

Sustentar o crescimento e construir hábitos: a refeição em família também é educação alimentar.

FASE 3

(p. 68)

Idade adulta

Prevenir as doenças crônicas com escolhas diárias: alimentos vegetais todos os dias, azeite de oliva extravirgem, fontes proteicas alternadas.

FASE 4

(p. 69)

Pessoas idosas

Combater a desnutrição, a perda muscular e a fragilidade: porções, consistências e proteínas adequadas à pessoa.

Os primeiros 1000 dias de vida

Os primeiros 1000 dias, desde a concepção até o segundo ano de vida, representam uma fase particularmente sensível, na qual a alimentação materna e, posteriormente, a alimentação da criança podem influenciar o crescimento, o desenvolvimento e a saúde futura. A **gravidez** é caracterizada por necessidades nutricionais específicas, particularmente de proteínas, folatos, ferro, iodo, cálcio e ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa.

Durante a gravidez, a variedade dos alimentos e das preparações próprias da cozinha italiana permite **integrar diferentes fontes de nutrientes** particularmente importantes nessa fase: hortaliças e leguminosas contribuem para o aporte de folatos e ferro, leite e derivados, para o de cálcio e proteínas de elevada qualidade, enquanto o peixe representa uma fonte de iodo e, em algumas espécies, de ácidos graxos ômega-3 de cadeia longa. Essa variedade pode, assim, contribuir para construir uma alimentação nutricionalmente adequada, respeitando as orientações específicas de segurança alimentar durante a gravidez.

As evidências científicas são atualmente muito sólidas para a gravidez, contexto no qual uma maior adesão ao modelo mediterrâneo está associada a um **menor risco de diabetes gestacional, parto prematuro, baixo peso ao nascer e alterações do crescimento fetal**. As evidências rela-

tivas à amamentação e às primeiras fases da alimentação infantil são, por outro lado, mais limitadas, mas sugerem um possível papel do modelo alimentar materno na composição do leite e na exposição precoce da criança a um ambiente nutricional favorável.

Com a alimentação complementar, muitos alimentos e preparações da tradição podem ser progressivamente adaptados às capacidades da criança por meio de consistências, quantidades e modos de preparo adequados. Purês de hortaliças e leguminosas, cereais, pequenas preparações à base de peixe, frutas e azeite de oliva extravirgem permitem introduzir precocemente uma grande variedade de sabores e alimentos, contribuindo para o desenvolvimento precoce de hábitos alimentares familiares e saudáveis, respeitando as necessidades nutricionais e de segurança próprias dessa fase da vida.

→ Comer à mediterrânea na gravidez reduz o risco de diabetes gestacional, aquele que pode surgir durante a gestação. Uma revisão com mais de 107.000 mulheres mostra que, nos estudos experimentais, quem seguia essa dieta tinha uma probabilidade 44% menor de desenvolvê-lo.

(Xu et al., 2024)

Durante a **infância e a adolescência**, uma alimentação adequada deve sustentar o crescimento e o desenvolvimento, garantindo energia, proteínas de boa qualidade, ácidos graxos essenciais, cálcio, ferro, zinco, iodo, vitaminas e fibra alimentar. A tradição italiana oferece numerosas combinações que permitem integrar esses nutrientes em refeições simples e variadas. O interesse por esse modelo não diz respeito apenas à adequação nutricional, mas também à aquisição precoce de hábitos alimentares favoráveis à saúde. Na infância e na adolescência, a cozinha italiana também pode desempenhar uma função educativa. A refeição em família representa, de fato, uma ocasião na qual crianças e adolescentes entram progressivamente em contato com uma variedade de alimentos, receitas e sabores e aprendem formas de composição da refeição que influenciarão suas escolhas alimentares posteriores. Preparações simples, como massa ou arroz com hortaliças ou leguminosas, sopas, peixe acompanhado de hortaliças, ovos e laticínios, permitem combinar diferentes fontes de energia, proteínas, ácidos graxos essenciais, cálcio, ferro, vitaminas e fibra em pratos familiares e geralmente bem aceitos.

O impacto favorável sobre a saúde é demonstrado por uma revisão sistemática e meta-análise recente de estudos de intervenção em crianças e adolescentes, que evidenciou **melhorias na pressão arterial sistólica e no perfil lipídico, com reduções de triglicerídeos, colesterol total e LDL e aumento do colesterol HDL**. Esses resultados reforçam a importância de promover, desde a infância, uma alimentação caracterizada pelo consumo regular de produtos de origem vegetal e de **alimentos frescos ou minimamente processados**. A familiaridade com os sabores, as preparações e a convivialidade da refeição representa, além disso, um elemento importante para favorecer a consolidação de hábitos alimentares que tendem a se manter na idade adulta.

➔ Os benefícios aparecem desde cedo. Em 9 estudos experimentais com 577 crianças e jovens entre 3 e 18 anos, quem seguiu por alguns meses uma alimentação mediterrânea reduziu, em média, a pressão sistólica em quase 5 mmHg.
(López-Gil et al., 2024)

Na **idade adulta**, o papel da cozinha italiana, coerente com o modelo mediterrâneo, assume particular relevância para a **prevenção das doenças crônicas**. É justamente nessa fase da vida que dispomos das **evidências mais robustas** sobre a associação entre esse modelo alimentar e a saúde cardiovascular e metabólica, mas também sobre o controle do peso corporal, o diabetes tipo 2 e a mortalidade.

Nesse contexto, o ponto forte da cozinha italiana está na possibilidade de traduzir as recomendações nutricionais em escolhas cotidianas simples e acessíveis. A alternância das fontes proteicas, a presença diária de alimentos de origem vegetal (como frutas, hortaliças e cereais), o uso do azei-

te de oliva extravirgem e a possibilidade de preparar pratos únicos, das massas com leguminosas ou hortaliças às sopas, passando pelas preparações de peixe acompanhadas de hortaliças, permitem manter a variedade e o equilíbrio também no cotidiano.

→ Uma revisão que reúne 18 meta-análises e 238 estudos experimentais conclui que a Dieta Mediterrânea pode reduzir o risco de eventos cardiovasculares fatais entre 10% e 67%, e o de eventos não fatais entre 21% e 70%. O efeito varia muito de estudo para estudo. (Hareer et al., 2025)

Nas **pessoas idosas**, os objetivos nutricionais se tornam, em parte, diferentes dos da idade adulta. Nessa fase da vida, à prevenção cardiovascular e metabólica soma-se a necessidade de combater a desnutrição, a perda involuntária de peso, a redução da massa e da função muscular, a fragilidade e o declínio cognitivo. A adequação do modelo alimentar mostra-se particularmente importante para a promoção de um envelhecimento saudável. Nesse contexto, um dos pontos fortes da cozinha italiana é a adaptabilidade das preparações. Sopas, cremes, purês, preparações à base de cereais e leguminosas, peixe, ovos e laticínios podem ser adaptados quanto à consistência, à porção e à densidade nutricional, de acordo com o apetite e as capacidades de mastigação e deglutição da pessoa idosa.

Na idade avançada, outro aspecto relevante é a adequação do aporte proteico e energético. Peixe, leite e derivados, ovos e leguminosas, inclusive associados

aos cereais, representam fontes proteicas facilmente integráveis às preparações tradicionais.

Os estudos disponíveis indicam que uma maior adesão ao modelo mediterrâneo, do qual a cozinha italiana é um exemplo emblemático, está associada a um **menor risco de fragilidade e incapacidade funcional**, enquanto as evidências específicas sobre a prevenção da sarcopenia (perda de massa muscular) e do declínio cognitivo são menos conclusivas, embora existam.

→ Um cérebro que envelhece melhor. Quem mais segue a Dieta Mediterrânea tem um risco mais baixo de declínio cognitivo (-18%), de demência (-11%) e de doença de Alzheimer (-30%). Trata-se de associações observadas, não de efeitos demonstrados.

(Fekete et al., 2025)



OS SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE POR MEIO DA COZINHA ITALIANA

Parte 9

Restaurantes e refeitórios como lugares
de educação alimentar



A crescente disseminação do consumo de refeições fora de casa atribui atualmente aos serviços de alimentação um papel cada vez mais relevante na promoção da saúde e na difusão de modelos alimentares equilibrados.

Restaurantes, refeitórios escolares, empresariais, hospitalares e de assistência social representam **contextos privilegiados** nos quais os princípios da cozinha italiana podem se traduzir em escolhas alimentares concretas, contribuindo para melhorar a qualidade da dieta da população.

A cozinha italiana oferece inúmeros elementos que podem ser valorizados pelos serviços de alimentação para promover uma alimentação saudável, pois a variedade das preparações, o papel central dos alimentos de origem vegetal, o uso do azeite de oliva extravirgem como principal fonte de gorduras, a presença de cereais, leguminosas, hortaliças e peixe, a sazonalidade das matérias-primas e a tradicional atenção ao equilíbrio da refeição representam características facilmente transferíveis para a oferta gastronômica dirigida à população.

Os serviços de alimentação podem, além disso, exercer uma importante **função educativa**. A oferta de **cardápios equilibrados**, a valorização das receitas tradicionais, a promoção das **produções locais e sazonais**, a atenção às **porções adequadas** e a comunicação das características nutricionais das preparações podem contribuir para favorecer **escolhas alimentares mais conscientes**, aumentando a adesão aos princípios de uma alimentação saudável também fora do ambiente doméstico.

Particular relevância assume a **alimentação coletiva**, que todos os dias alcança milhões de pessoas nas escolas, nos locais de trabalho, nos hospitais e nas estruturas de assistência social. Nesses contextos, a refeição representa não apenas um serviço, mas também um **instrumento de prevenção** e de **educação alimentar** capaz de favorecer a aquisição de hábitos alimentares adequados desde a infância. Intervenções realizadas em refeitórios empresariais indicam que uma oferta alimentar inspirada nos princípios da Dieta Mediterrânea, associada a estratégias de educação e orientação das escolhas, pode melhorar a qualidade da dieta e favorecer o consumo de cereais integrais, leguminosas, alimentos de origem vegetal e peixe, com potenciais benefícios sobre os principais fatores de risco cardiometabólico. Além disso, experiências italianas mostram que essas intervenções podem produzir mudanças duradouras nas escolhas alimentares.

Por último, os serviços de alimentação representam um dos principais **instrumentos de valorização da cozinha italiana no mundo**. A capacidade de conciliar tradição gastronômica, qualidade nutricional, sustentabilidade e inovação oferece a oportunidade de difundir um modelo alimentar que não se limita ao preparo dos pratos, mas promove um estilo alimentar equilibrado.

➔ Pouco basta para mudar as escolhas. Em um refeitório empresarial italiano, cartazes, jogos americanos e folhetos sobre a Dieta Mediterrânea levaram 738 trabalhadores a escolher mais pratos com cereais integrais, leguminosas, peixe e carnes brancas, e menos pratos com carnes vermelhas e cereais refinados. A mudança ainda era visível depois de três anos.

(Vitale et al., 2018)



A COZINHA ITALIANA COMO INVESTIMENTO EM SAÚDE PÚBLICA

Parte 10

Do conhecimento à estratégia
de prevenção



A crescente prevalência das doenças crônicas não transmissíveis torna cada vez mais evidente a necessidade de promover modelos alimentares eficazes, sustentáveis e culturalmente enraizados.

Nesse contexto, a cozinha italiana representa um recurso estratégico para a promoção da saúde pública e a prevenção das principais doenças crônicas, justamente por sua capacidade de traduzir os princípios de uma alimentação saudável em alimentos, receitas e formas de consumo enraizados nos hábitos e na cultura da população.

Contudo, valorizar seu potencial para a saúde exige passar do conhecimento à estratégia, por meio de intervenções coordenadas que envolvam instituições, sistema de saúde, escolas e universidades, comunidade científica, profissionais da saúde e da alimentação e setor produtivo. A **educação alimentar** e a **formação** representam instrumentos essenciais para transmitir conhecimentos e competências, preservar a capacidade de preparar e compor refeições equilibradas e favorecer **escolhas conscientes** ao longo de toda a vida.

Um papel central cabe à **pesquisa científica**, não apenas para consolidar e atualizar as evidências disponíveis sobre as relações entre a cozinha italiana e a saúde, mas também para avaliar sua aplicabilidade à população e medir a eficácia das intervenções de promoção. Paralelamente, a inovação pode contribuir para responder às mudanças nos estilos de vida, nas formas de consumo e nos sistemas alimentares, mantendo um equilíbrio entre tradição gastronômica, qualidade nutricional, acessibilidade e sustentabilidade.

Um papel igualmente estratégico cabe à **comunicação científica e institucional**, mas também à comunicação veiculada pela **mídia** e pelas **redes sociais**, instrumentos que hoje contribuem de maneira determinante para a construção dos conhecimentos e das percepções relacionadas à alimentação. Uma comunicação correta, baseada nas evidências científicas e capaz de traduzir a complexidade da pesquisa em mensagens claras e acessíveis, representa, de fato, um instrumento essencial para promover a saúde, **combater a desinformação alimentar** e nutricional e valorizar a contribuição real da cozinha italiana para o **bem-estar** da população.

Nessa perspectiva, investir na cozinha italiana significa ir além da proteção de uma tradição gastronômica: significa integrar pesquisa, educação, formação, inovação e comunicação para valorizar práticas alimentares coerentes com a promoção da saúde.

A cozinha italiana pode, assim, representar uma ponte entre as evidências científicas e os hábitos da vida cotidiana, contribuindo para transformar as recomendações nutricionais em hábitos alimentares corretos, culturalmente reconhecíveis e sustentáveis.

➔ A Itália também está mudando seus hábitos. Entre 2000 e 2017, a disponibilidade de óleos tropicais no país cresceu 156%. No mesmo período, também aumentaram o peixe (+26%) e as oleaginosas (+21%): um quadro que mostra o quanto os hábitos alimentares estão se transformando.

(Vitale et al., 2021)

Bibliografia essencial

Arnesen EK, Thorisdottir B, Bärebring L, Söderlund F, Nwaru BI, Spielau U, Dierkes J, Ramel A, Lamberg-Allardt C, Åkesson A. Nuts and seeds consumption and risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes and their risk factors: a systematic review and meta-analysis. *Food Nutr Res.* 2023 Feb 14;67. doi: 10.29219/fnr.v67.8961.

Artusi P. La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene. 1891.

Baglayici R, Hamulka J, Zielinska-Pukos MA. Mediterranean Diet Outcomes Across the Mother-Milk-Infant Triad: A Narrative Review. *Nutrients.* 2025;17(11):1760. doi: 10.3390/nu17111760.

Bernardi E, Visioli F. Fostering wellbeing and healthy lifestyles through conviviality and commensality: Underappreciated benefits of the Mediterranean Diet. *Nutr Res.* 2024;126:46-57.

Brunello et al. Efficacy of Mediterranean diet for the primary prevention of oncological diseases: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". *Nutrition.* 2026;113131. doi:10.1016/j.nut.2026.113131.

Capatti A., Montanari M. Italian cuisine: a cultural history. Columbia University Press 2003.

Chiavarini M, Rosignoli P, Giacchetta I, Fabiani R. Health Outcomes Associated with Olive Oil Intake: An Umbrella Review of Meta-Analyses. *Foods.* 2024;13(16):2619. doi:10.3390/foods13162619.

Chiavaroli L, Kendall CWC, Braunstein CR, et al. Effect of pasta in the context of low-glycaemic index dietary patterns on body weight and markers of adiposity: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMJ Open.* 2018;8:e019438.

Corder R., Mullen W., Khan N.Q., Marks S.C., Wood E.G., Carrier M.J., Crozier A. Oenology: Red wine procyanidins and vascular health. *Nature.* 2006; 444 (7119):566. doi: 10.1038/444566a.

Cotroneo AM, Ciriminna S, Espa L, et al.; Mediterranean Diet Guideline Group. Adherence to the Mediterranean diet and frailty and disability in older people: A systematic

review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". *Nutrition.* 2026;149:113218. doi: 10.1016/j.nut.2026.113218.

CREA. Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion the substantiation of a health claim related to docosahexaenoic acid (DHA) and maintenance of normal (fasting) blood concentrations of triglycerides, protection of blood lipids from oxidative damage, contribution to the maintenance or achievement of a normal body weight, brain, eye and nerve development, maintenance of normal brain function, maintenance of normal vision (and maintenance of normal spermatozoa motility pursuant to Article 13(3) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 2010;8(10):1734.

Estruch R, et al. Effect of a high-fat Mediterranean diet on bodyweight and waist circumference: a prespecified secondary outcomes analysis of the PREDIMED randomised controlled trial. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2019. doi: 10.1016/S2213-8587(16)30085-7.

Fabbri ADT, Crosby GA. Cooking at home to retain nutritional quality and minimise nutrient losses: A focus on vegetables, potatoes and pulses. *Nutrition Bulletin.* 2022. doi:10.1111/nbu.12584.

Fekete M, Varga P, Ungvari Z, et al. The role of the Mediterranean diet in reducing the risk of cognitive impairment, dementia, and Alzheimer's disease: a meta-analysis. *GeroScience.* 2025;47(3):3111-3130. doi:10.1007/s11357-024-01488-3.

Hareer LW, Lau YY, Mole F, et al. The effectiveness of the Mediterranean Diet for primary and secondary prevention of cardiovascular disease: An umbrella review. *Nutrition & Dietetics.* 2025;82(1):8-41. doi:10.1111/1747-0080.12891.

Haseeb S., Alexander B., Baranchuk A. Wine and Cardiovascular Health. *Circulation.* 2017 136 (15): 1434 – 1448. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030387.

Hossain MA, et al. Legume intakes on cardiometabolic profile and gut microbiome function: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials. *European Journal of Nutrition.* 2025;64(1):60. doi: 10.1007/s00394-024-03576-8.

López-Gil JF, García-Hermoso A, Martínez-González MÁ, Rodríguez-

Artalejo F. Mediterranean Diet and Cardiometabolic Biomarkers in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Netw Open.* 2024;7(7). doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.21976.

Lorca-Cámara V, et al. Environmental and Health Sustainability of the Mediterranean Diet: A Systematic Review. *Adv Nutr.* 2024;15(12):100322. doi:10.1016/j.advnut.2024.100322.

Lotfi K, et al. Adherence to the Mediterranean Diet, Five-Year Weight Change, and Risk of Overweight and Obesity: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Adv Nutr.* 2022;13:152-166.

Martini D, Godos J, Marventano S, Tieri M, Ghelfi F, Titta L, Lafranconi A, Trigueiro H, Gambera A, Alonzo E, Sciacca S, Buscemi S, Ray S, Galvano F, Del Rio D, Grosso G. Nut and legume consumption and human health: an umbrella review of observational studies. *Int J Food Sci Nutr.* 2021 Nov;72(7):871-878. 10.1080/09637486.2021.1880554.

Martini D, Rondanelli M, Morelli L, Landi F. Early Biomarkers, Risk Factors, and Functional Indicators of Healthy Longevity and Their Relationship with Diet. *Nutrients.* 2026 May 22;18(11):1664. doi: 10.3390/nu18111664. PMID: 42280310; PMCID: PMC13258232.

Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica. Criteri Ambientali Minimi (CAM) per il servizio di ristorazione collettiva e la fornitura di derrate alimentari. D.M. 10 marzo 2020.

Ministero della Salute. Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica. 2021.

Mousavi SM, et al. Dietary intake, biomarkers and supplementation of fatty acids and risk of coronary events: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials and prospective observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition.* 2024;64(33):12363-12382. doi:10.1080/10408398.2023.2251583.

Muscogiuri G, Maiorino MI, Paolini B, et al.; Mediterranean Diet Guideline Group. Mediterranean diet for the primary prevention of cardiometabolic diseases: evidence from a systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea". *Nutrition.* 2026;148:112947. doi:10.1016/j.nut.2025.112947.

- Narra, F., Piragine, E., Benedetti, G., Ceccanti, C., Florio, M., Spezzini, J., Troisi, F., Giovannoni, R., Martelli, A., & Guidi, L. Impact of thermal processing on polyphenols, carotenoids, glucosinolates, and ascorbic acid in fruit and vegetables and their cardiovascular benefits. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 2024, 23, 1–47.
- Nucci D, Ragusa FS, Mazza E, et al.; Mediterranean Diet Guideline Group. Adherence to the Mediterranean diet and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis within the Italian National Guidelines “La Dieta Mediterranea”. *Nutrition*. 2026;147:113189. doi:10.1016/j.nut.2026.113189.
- Özdemir A, Buyuktuncer Z. Dietary legumes and gut microbiome: a comprehensive review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2025;65(28):5956–5970. doi:10.1080/10408398.2024.2434725.
- Thorisdottir B, Arnesen EK, Bärebring L, Dierkes J, Lamberg-Allardt C, Ramel A, Nwaru BI, Söderlund F, Åkesson A. Legume consumption in adults and risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Food & Nutrition Research*. 2023;67:9541. doi:10.29219/fnr.v67.9541.
- Pounis G, Costanzo S, Persichillo M, et al. Association of pasta consumption with body mass index and waist-to-hip ratio: results from Moli-sani and INHES studies. *Nutrition and Diabetes*. 2016;6:e218.
- Poursalehi D, Lotfi K, Saneei P. Adherence to the Mediterranean diet and risk of frailty and pre-frailty in elderly adults: A systematic review and dose-response meta-analysis with GRADE assessment. *Ageing Research Reviews*. 2023;87:101903. doi: 10.1016/j.arr.2023.101903.
- Rosi A, Tesan M, Cremonini A, Biasini B, Bicchieri L, Cossu M, Brighenti F, Dall'Aglia E, Scazzina F. Body weight of individuals with obesity decreases after a 6-month high pasta or low pasta Mediterranean diet weight-loss intervention. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2020 Jun 9;30(6):984–995. doi: 10.1016/j.numecd.2020.02.013. Epub 2020 Feb 24. PMID: 32402585.
- Rosi A, Biasini B, Monica E, et al. Nutritional Composition and Environmental Impact of Meals Selected in Workplace Canteens before and after an Intervention Promoting the Adherence to the Mediterranean Diet. *Nutrients*. 2022;14(21):4456. doi:10.3390/nu14214456.
- Scarpato E, Nucci D, Veronese N, Volpe M, Maggi S, Onder G, Silano M, Zanetti M, Lisso F, Maiorino MI, Morlando A, Pira C, Salatto A, Serra MR, Gianfredi V, Lezo A. Efficacy of Mediterranean Diet in pregnancy: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines “La Dieta Mediterranea”. *Nutrition*. 2026;148:113129. doi: 10.1016/j.nut.2026.113129.
- Scazzina F, Dall'Asta M, Casiraghi MC, Sieri S, Del Rio D, Pellegrini N, Brighenti F. Glycemic index and glycemic load of commercial Italian foods. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2016 May;26(5):419–29. doi: 10.1016/j.numecd.2016.02.013. Epub 2016 Feb 26. PMID: 27103122.
- Schiemann TB, Diekmann C, Egert S. Acute Effects of Non-Oil-Seed Pulses on Parameters of Cardiometabolic Health: A Systematic Review of Human Intervention Studies. *Nutrition Reviews*. 2025. doi:10.1093/nutrit/nuaf190.
- Sebastian SA, Padda I, Johal G. Long-term impact of mediterranean diet on cardiovascular disease prevention: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Current Problems in Cardiology*. 2024;49(5):102509. doi:10.1016/j.cpcardiol.2024.102509.
- Sofi F, Martini D, Angelino D, et al. Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU). *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2025;35:103919.
- Vitale M, Bianchi MA, Rapetti V, et al. A nutritional intervention programme at a worksite canteen to promote a healthful lifestyle inspired by the traditional Mediterranean diet. *Int J Food Sci Nutr*. 2018;69(1):117–124. doi:10.1080/09637486.2017.1336515.
- Vitale M, Giosuè A, Vaccaro O, Riccardi G. Recent Trends in Dietary Habits of the Italian Population: Potential Impact on Health and the Environment. *Nutrients*. 2021 Jan 31;13(2):476. doi: 10.3390/nu13020476. PMID: 33572514; PMCID: PMC7911362.
- Volpe R, Ciccone MM, Pala B, et al.; Mediterranean Diet Guideline Group. Efficacy of Mediterranean diet for the prevention of cardiovascular disease in patients: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines “La Dieta Mediterranea”. *Nutrition*. 2026;144:113053. doi:10.1016/j.nut.2025.113053.
- Willett WC, et al. Mediterranean diet pyramid: A cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr*. 1995.
- Xu J, Wang H, Bian J, et al. Association between the Maternal Mediterranean Diet and Perinatal Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Adv Nutr*. 2024;15(2):100159. doi:10.1016/j.advnut.2023.100159.
- Zheng X, Zhang W, Wan X, et al. The effects of Mediterranean diet on cardiovascular risk factors, glycemic control and weight loss in patients with type 2 diabetes: a meta-analysis. *BMC Nutrition*. 2024;10:59. doi:10.1186/s40795-024-00836-y.
- Zou X, Liu H. Cardiovascular, Metabolic and Endocrine, Cancer, Mortality, Derma, and Other Outcomes of Olive Oil and Oleic Acid: An Umbrella Review. *Food Sci Nutr*. 2025;13(10):e71115. doi:10.1002/fsn3.71115.

A cozinha italiana representa um exemplo de como a tradição gastronômica e as evidências científicas podem convergir na definição de um modelo alimentar capaz de promover simultaneamente a saúde, a sustentabilidade, a identidade cultural e a qualidade de vida. O vade-mécum, desenvolvido com a colaboração científica da Fundação OnFoods, reúne e sintetiza as evidências científicas mais atuais sobre o papel da cozinha italiana na promoção da saúde e do bem-estar da população.

A Fundação OnFoods, com sede na Universidade de Parma, reúne 26 parceiros, entre universidades, instituições de pesquisa e empresas, para promover a pesquisa e a inovação nas ciências dos alimentos e da nutrição humana.

Criada no âmbito da Missão 4, Componente 2 (M4C2) do PNRR, promove a colaboração entre o mundo científico e o sistema produtivo para tornar os sistemas alimentares mais sustentáveis, seguros e inclusivos, melhorar a qualidade dos alimentos e promover a saúde das pessoas.

Suas atividades integram competências multidisciplinares, desde a produção de alimentos até a nutrição, passando pela segurança, redução do desperdício, educação e políticas alimentares.

www.onfoods.it



Ministero degli Affari Esteri
e della Cooperazione Internazionale

onf∞ds

Edição a cargo do Ministério das Relações Exteriores e da Cooperação Internacional da Itália, com a colaboração científica da Fundação OnFoods. Projeto gráfico de Dinamo

