**Estudo avalia os efeitos benéficos da dieta Mediterrânica na redução da obesidade juvenil**

Estudo avalia o **impacto de uma dieta mediterrânica com restrição de energia e enriquecida com frutos secos, grão-de-bico, romã e pão de fermento na redução de peso e dos fatores associados à obesidade juvenil**.

Uma equipa de investigadores da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC), liderada por Maria Filomena Botelho, integra o consórcio internacional MED4Youth, *Mediterranean enriched diet for tackling youth obesity*, que está a avaliar o **impacto de uma dieta mediterrânica com restrição de energia e enriquecida com frutos secos, grão-de-bico, romã e pão de fermento na redução de peso e dos fatores associados à obesidade juvenil**.

Nesse sentido, o consórcio vai iniciar agora um estudo clínico com a participação de 240 adolescentes obesos, com idades compreendidas entre os 13 e 16 anos, de Portugal, Espanha e Itália. É a primeira vez que um estudo deste tipo vai ser realizado com participantes de diferentes países do Mediterrâneo.

O principal objetivo deste estudo clínico, com a duração de quatro meses, é «**demonstrar que uma dieta mediterrânica com restrição de energia e enriquecida com produtos típicos do Mediterrâneo, como a romã, o grão-de-bico, os frutos secos e o pão de fermento, é mais eficaz na redução de peso e dos fatores de risco cardiovasculares associados à obesidade juvenil comparativamente com uma dieta convencional com pouca gordura e restrição de energia**», explica Maria Filomena Botelho.

A investigação vai utilizar tecnologias “ómicas”, tecnologias que permitem obter uma “radiografia” global dos processos biológicos, para analisar se os efeitos para a saúde da intervenção clínica são associados a mudanças favoráveis em populações bacterianas e metabolitos intestinais.

Estas técnicas, explicita a docente da FMUC, permitem «**fornecer as “impressões digitais” do padrão alimentar dos indivíduos, combinando instrumentos dietéticos convencionais com análises de biomarcadores selecionados da ingestão de alimentos, validados pela primeira vez neste projeto**». Maria Filomena Botelho acrescenta que esta investigação internacional irá «**sensibilizar a população em geral, mas especialmente os jovens que vão integrar o estudo e os seus pais, sobre os benefícios para a saúde derivados da dieta mediterrânica, melhorando as suas escolhas alimentares**».

Este estudo pretende também impulsionar a produção e consumo de produtos saudáveis tradicionais. Maria Filomena Botelho nota que, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade juvenil quadruplicou nos últimos 30 anos e «**18% das crianças e adolescentes entre os 5 e 19 anos de idade têm excesso de peso ou obesidade, com uma incidência particularmente elevada em países mediterrânicos como Portugal, Espanha e Itália**».

De salientar ainda que a obesidade está associada a maiores taxas de diabetes, hipercolesterolemia, doença do fígado gordo não-alcoólica e pressão sanguínea elevada, fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares na vida adulta.

O consórcio do projeto MED4Youth é coordenado pelo centro de tecnologia Eurecat (Espanha) e, além da Universidade de Coimbra, envolve também a Universidade de Parma (Itália), Shikma Field Crops (Israel), o Scientific Food Center (Jordânia) e a NOVAPAN (Espanha).

Este projeto insere-se no programa PRIMA que é suportado pela União Europeia e pelo ACCIO - a Agência Catalã para a Competitividade nos Negócios -, o Centro para o Desenvolvimento Industrial de Espanha (CDTI), a Autoridade de Inovação de Israel, o Ministério de Educação de Itália – Universidades e Investigação, o Fundo de Suporte à Investigação Científica na Jordânia e a Fundação para a Ciência e a Tecnologia em Portugal.

Cristina Pinto (Assessoria de Imprensa - Universidade de Coimbra - Comunicação de Ciência)

Ciência na Imprensa Regional- Ciência Viva