

O estudo SU.VI.MAX

Foram agora publicados os primeiros resultados desta investigação que procura conhecer a relação entre uma alimentação rica de nutrientes protectores (antioxidantes, vitaminas, minerais, etc.) e, também, de uma alimentação a que se juntam suplementos, e a frequência das doenças graves modernas.

Neste estudo francês, para já, o que fica salientado é o impacto positivo na saúde do consumo regular de sopa de hortaliças. Parece que quem come mais vezes sopa rica de vegetais, mas bem nutritiva se apresenta e mais protegido está contra obesidade, diabetes do adulto, arteriosclerose e cancro.

O Prof. Alan Ibagnez, epidemiologista da Universidade de Lyon, simplifica a explicação do valor da sopa do seguinte modo :

- Quanto maior é o consumo de sopa mais normal é o peso das pessoas.

- Quanto menos sopa consomem maior tendência têm para que sejam elevados os seus níveis sanguíneos de colesterol.

Que também o estudo SU.VI.MAX realça a importância da sopa para a boa saúde é muito positivo numa altura em que a sopa tradicional de estilo mediterrânico ('à lavrador') merece tantos outros estudos e está a reentrar na prática alimentar de muitíssimas pessoas, não só por fazer bem, como pelo gosto de a comerem e pela sensação de satisfação que sentem quando a comem.

O que hoje se recolhe de mais evidente dos estudos modernos é o seguinte :



Quem come sopa ao iniciar o almoço e o jantar tende a ingerir menos calorias e, em geral, a comer menos ao longo do dia (o que se opõe à tendência para engordar). Interessante é verificar que os soperinos tendem a ser menores consumidores de gorduras e mais fracos bebedores de bebidas alcoólicas. Convém aqui recordar que gordura e álcool são os maiores fornecedores de calorias.

Outra verificação surpreendente é a de os soperinos fazerem melhores pequenos-almoços, e aligeirarem os jantares. Ora devemos salientar que a distribuição ordenada de comida por 5 (ou 6) refeições diárias, com uma primeira refeição completa, é um almoço maior do que o jantar, são cuidados favoráveis à saúde.

Quem come sopa com regularidade vê aumentar significativamente a ingestão de vitamina C (entre muitas outras coisas, potente antioxidante e forte inibidor de promotores de cancro), de beta-caroteno, de ácido fólico, de cálcio, de ferro, etc., etc.

As virtudes nutritivas da sopa de hortaliças há que juntar outras de natureza funcional:

A facilitação do esvaziamento gástrico e da digestão, em geral. As pessoas sentem-se "leves".

A saciação precoce. As pessoas ficam "satisfeitas" mais cedo.

A harmonização do enredo regulador hormonal e neuronal com ponto de partida no aparelho digestivo (que erra muito do encontro).

A sopa é só vantagens!