

## SOPA DE HORTALIÇA RECUPERA REPUTAÇÃO

**“Sopeiros” tendem a comer melhor ao longo do dia e a apresentar melhor saúde**

Foram publicados, recentemente, os primeiros resultados de uma investigação (Estudo SU.VI.MAX) que procura conhecer a relação entre a alimentação rica em nutrientes protectores (antioxidantes, vitaminas, minerais, etc.), bem como de uma alimentação a que se juntam suplementos, e a frequência das doenças graves modernas.

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

### **Menos Peso, Mais Saúde**

O professor 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 o estudo SU.VI.MAX também realce a importância da sopa para 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, mas também 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 de hortalíça 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 actual para engordar).

Interessante é verificar que os “sopeiros” tendem a ser menores consumidores de gorduras e mais fracos bebedores de bebidas alcoólicas. Convém aqui recordar que gordura e álcool são os mais densos fornecedores de calorias.

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

Quem come sopa com regularidade vê aumentar significativamente, a sua 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, entre outros nutrientes de importância vital.

Às virtudes nutritivas da sopa de hortalíça há, ainda, a juntar outras vantagens de natureza funcional:

A facilitação do esvaziamento gástrico e da digestão, que é o mesmo que dizer que, em geral, as pessoas sentem-se «leves».

A saciação precoce; as pessoas que comem sopa ao início da refeição sentem-se «satisfeitas» mais cedo.

A harmonização do enredo regularizador hormonal e neuronal com ponto de partida no aparelho digestivo que evita muita doença.

Resumindo e concluindo: a sopa é só vantagens!

Emílio Peres