



ISOFLAVONAS - SOJA

AYUDA NUTRICIONAL:
Alimento: menopausia y pre-climaterio
• huesos • articulaciones • circulación

LA SOJA POR SER RICA EN ISOFLAVONAS, HA DEMOSTRADO AYUDAR A PREVENIR Y DISMINUIR LOS SOFOCOS DE LA MENOPAUSIA. Y SEGÚN ÚLTIMAS INVESTIGACIONES, PUEDEN PROTEGER CIERTAS ENFERMEDADES COMO OSTEOPOROSIS, CARDIOPATÍAS Y OTRAS GRAVES ENFERMEDADES.

USOS

Reducen la frecuencia e intensidad de los sofocos y otros síntomas menopáusicos.

Pueden proteger frente a cardiopatías coronarias.

Pueden evitar ciertos tipos de cáncer.

Pueden evitar la osteoporosis.

QUE SON

Presentes en productos como el tofú y la leche de soja, y en suplementos, las isoflavonas son unos compuestos eficaces conocidos como fitoestrógenos. Estas sustancias vegetales son químicamente similares a los estrógenos del organismo, pero mucho más débiles. Los fitoestrógenos pueden fijarse a los receptores del estrógeno de las células. Casi toda la investigación sobre las isoflavonas que ha realizado con personas que suelen ingerir productos de soja, así que aunque casi todos los suplementos contengan genisteína y daidzeína - las principales isoflavonas-, no se sabe si son los únicos compuestos beneficiosos de la soja.

COMO ACTÚAN.

Como fitoestrógenos, las isoflavonas tienen dos efectos valiosos. Si los niveles de estrógeno son altos, pueden bloquear los estrógenos producidos por el organismo, y ayudar a evitar enfermedades causadas por las alteraciones hormonales, como el cáncer de mama. Y si los niveles son bajos (como después de la menopausia), los fitoestrógenos pueden sustituir al estrógeno propio del organismo, y probablemente reducir los sofocos y conservar en buen estado los huesos. Las isoflavonas también pueden tener efectos antioxidantes y anticoagulantes.

MEDICINA PREVENTIVA.

Según ciertos estudios, los productos de soja protegen de las cardiopatías al reducir el colesterol "malo" (LDL) y aumentar sustancialmente el "bueno" (HDL). Al parecer, la soja es muy eficaz para disminuir los niveles altos de colesterol, pero es menos eficaz en casos de colesterol casi normal, y se necesita mayor cantidad para lograr los mismos efectos. Los productos de soja también inhiben la oxidación del colesterol LDL, el primer paso para acumular la placa ateromatosa que obstruye las arterias. Estas propiedades se han atribuido a otros productos de la soja, como las lecitinas y los fosfolípidos. Algunos estudios muestran que la genisteína evita la formación de coágulos sanguíneos.

En países asiáticos donde la soja es parte de la dieta diaria, los índices de ciertos tipos de cáncer son mucho menores que en otras naciones. Estudios preliminares indican que el consumo habitual de alimentos o suplementos de soja puede prevenir la aparición de cáncer de mama, el de próstata y el de endometrio. En estudios con animales, incorporar proteínas de soja en la dieta disminuyó considerablemente la formación de tumores y la probabilidad de que el cáncer se extendiera; es muy probable que los fitoestrógenos de la soja sean los responsables de este efecto. Los investigadores especulan que la genisteína puede bloquear una proteína llamada tirosinquinasa, que favorece el crecimiento y proliferación de células neoplásicas. La genisteína también tiene propiedades antioxidantes eficaces y, por eso, quizá algún día demuestre ser útil frente al cáncer, aunque por ahora es necesario realizar investigaciones más profundas.

OTROS BENEFICIOS

Según algunas investigaciones, los sofocos y otros síntomas de la menopausia son raros en Asia, pues allí se comen muchos productos de soja. En un estudio occidental, las mujeres que agregaron 45 g de harina de soja a la dieta diaria, redujeron los sofocos en un 40%.

Las isoflavonas también pueden ayudar a conservar la densidad ósea. En

un estudio realizado a mujeres menopáusicas, consumir 40 g de proteína de soja al día produjo un aumento importante en la densidad mineral ósea de la columna, una zona a menudo debilitada por la osteoporosis.

CÓMO TOMARLAS

DOSIS. Los expertos desconocen la cantidad necesaria de isoflavonas para producir un efecto terapéutico. En los países asiáticos, el consumo de isoflavonas fluctúa de 25 a 200 mg. diarios. Algunos investigadores creen que ingerir de 50 a 120 mg diarios podría ser la cantidad mínima necesaria.

Los suplementos en el mercado varían según el tipo de isoflavona y la cantidad total que contenga el comprimido o cápsula. Elija el producto que aporte una mezcla de isoflavonas (debe incluir genisteína y daidzeína); tome comprimidos o cápsulas que suministren de 50 a 100 mg de isoflavonas por día.

RECOMENDACIONES. Casi todos los expertos recomiendan tratar de obtener las isoflavonas de los alimentos de soja. Además, de su contenido de isoflavonas, son buenas fuentes de proteínas, así que pueden consumirse en vez de carnes rojas y otros alimentos ricos en grasas saturadas.

La cantidad de isoflavona de los brotes de soja, y de cualquier producto elaborado con ésta, varía. En general, quizá baste con una o dos raciones de productos de soja al día (una ración equivale a unos 100 g de tofú o miso, 1 taza de leche de soja, o ½ taza de harina de soja o proteína vegetal texturizada como carne de soja). Si a usted no le gusta la soja, puede obtener las isoflavonas de una combinación de alimentos y suplementos. Otra opción es la soja en polvo, que contiene proteínas e isoflavonas, mézclela en zumos, leche o batidos. Tome los suplementos con un vaso de agua templada, antes del desayuno o la cena.

ÚLTIMOS HALLAZGOS. Un estudio reciente, individuos con colesterol moderadamente alto tomaron un "batido" diario que contenía 25 g de proteína de soja, ya fuera con isoflavonas o sin ellas. A las nueve semanas, quienes tomaron el batido tuvieron, como promedio, una reducción del 5% del colesterol "malo" (LDL). Los sujetos con los niveles más altos de LDL tuvieron una reducción del 11%. /Por cada disminución del 10% al 15% en niveles de LDL, el riesgo de infarto disminuye del 20% al 25%).

Según otros estudios, las mujeres que ingieren gran cantidad de productos de soja y otros alimentos ricos en fitoestrógenos reducen el riesgo de cáncer endometrial en un 54%. Los productos de soja pueden ser vitales para las mujeres que no han estado embarazadas. En este grupo, comer menos de 7,08 g de productos de soja, como promedio, se relacionó con un riesgo cuádruple de sufrir cáncer endometrial.

PRESENTACIONES.

Envases de 90 y 180 perlas de 520 mg, con aceite de OMEGA - 6 (AGEMOL OIKOS + VITAMINA-E NATURAL).

"La peor enfermedad es la ignorancia"
 Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina

13
 Información Profesional

Los artículos de la presente revista, según se indica en cada trabajo, están recogidos de diferentes publicaciones españolas (libros, revistas y periódicos), relacionadas con temas de salud y calidad de vida.....