



EXCLUSIVO DE INTERNET

Los beneficios de de la soya para la salud

La soya ha sido parte de la dieta asiática por al menos 5,000 años, pero sólo fue introducida en los Estados Unidos en los 1800s. Los agricultores comenzaron aquí la producción del grano de soya a gran escala durante la Segunda Guerra Mundial y son los agricultores del Medio Oeste quienes ahora producen cerca de la mitad de la producción mundial del grano de soya.

La soya contiene compuestos llamados isoflavones, que tienen efectos sobre el organismo como el estrógeno. Aunque los isoflavones se encuentran en pequeñas cantidades en algunos granos y vegetales, el frijol de soya es la fuente más concentrada de isoflavones.

La investigación sobre los isoflavones de la soya, que es de forma general limitada, muestra cierto número de beneficios potenciales para la salud:

- disminuye los niveles de colesterol
- reduce la severidad de los sofocos o golpes de calor
- mejora el sistema inmune
- protege contra la osteoporosis
- reduce el riesgo cardiovascular.

Fuentes

Muchos alimentos tradicionales asiáticos, tales como el tofú, tempeh y el miso, se hacen del frijol de soya. En los países occidentales, otros productos de la soya que están ganando popularidad son la leche de soya, el queso de soya, el yogur de soya, y sustitutos de carnes basados en la soya, tales como las hamburguesas de soya, los perros calientes de soya, las salchichas de soya, el pollo de soya y el tocino de soya.

Otra forma de añadir soya a su dieta es tomando un suplemento de soya. Estos suplementos están a la venta sin receta médica en los Estados Unidos. Todavía no se conoce si estos suplementos tienen el mismo efecto que los productos de la soya que se consumen. La mayoría de las investigaciones se han realizado con personas que comen productos de soya en lugar de tomar los suplementos de soya.

También están a la venta formulas infantiles basadas en la soya, que contienen isoflavones de soya.

La enfermedad del corazón y el colesterol

En 1999, la Administración de Alimentación y Medicamentos aprobó el planteamiento de que "las dietas bajas en grasas saturadas y colesterol que incluyen 25 gramos de proteína de soya al día pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca".

Los estudios que apoyan este planteamiento mostraron que la ingestión promedio de 47 gramos de proteína de soya en día disminuyó el colesterol total por un promedio de un 9% y los niveles de colesterol LDL, o colesterol "malo" por un 13%.

Numerosos estudios muestran que el agregar soya a su dieta puede disminuir moderadamente los niveles de colesterol total y del LDL. El HDL, o colesterol "bueno", parece no cambiar mucho.

Además, parece que los mayores efectos ocurren en aquellas personas que tienen altos niveles de colesterol, y los beneficios continúan si ellos se mantienen con esta dieta de soya aumentada.

Sofocoes o golpes de calor

Muchas mujeres que están pasando por el período de la menopausia están interesadas en la soya para controlar los sofocoes o golpes de calor. La evidencia está mezclada, pero algunos estudios muestran que la soya reduce el número de los sofocoes o golpes de calor y otros síntomas de la menopausia en las mujeres que están en ese proceso.

Algunos estudios realizados con mujeres durante la menopausia o la postmenopausia mostraron que cuando ellas aumentaban su ingestión de isoflavones de soya de comidas o suplementos tuvieron de un 10% a un 20% de disminución en la frecuencia y severidad de las sofocaciones o golpes de calor, comparado con las mujeres que no aumentaron su ingestión de soya.

Pérdida ósea

Las tasas de fracturas de cadera son generalmente más bajas entre las personas de los países asiáticos que consumen alimentos de soya que entre las poblaciones occidentales. Pero todavía no está claro si los isoflavones de soya ayudan a prevenir la osteoporosis en los países occidentales.

Una teoría es que los isoflavones de soya aumentan la densidad mineral de los huesos en las mujeres que ya han pasado la menopausia, y que los isoflavones de soya también reducen el riesgo de fracturas. Hay cierta evidencia que los isoflavones de soya ayudan a los huesos, pero se desconoce si el aumento en el consumo de los isoflavones de soya realmente disminuye el riesgo de osteoporosis.

¿Es usted alérgico?

Recuerde que la soya es un alérgeno alimentario, al igual que es la leche, el maní o el trigo. Si usted es alérgico a la soya, es importante que evite los alimentos basados en soya, así como los suplementos de soya.

Alguna de la información fue adaptada de: The Oregon State University Linus Pauling Institute Micronutrient Information Center.

Disponible en línea en:

<http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/phytochemicals/soyiso/>



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.