O.J.D.: 449069
E.G.M.: 2307000
Tarifa: 47000 €
Área: 1320 cm2 - 200%

¡HOLA!

Fecha: 18/09/2013
Sección: REVISTA
Páginas: 126,127

Beneficios de la soja

EN los últimos años, el consumo de esta planta —de la familia de las leguminosas— se ha visto disparado, sobre todo, entre la población femenina. Muy rica en proteínas, se utiliza en diferentes formas y variedades en la alimentación humana, así como en forma de alimento-medicamento para tratar determinados procesos y mejorar nuestra salud y bienestar.

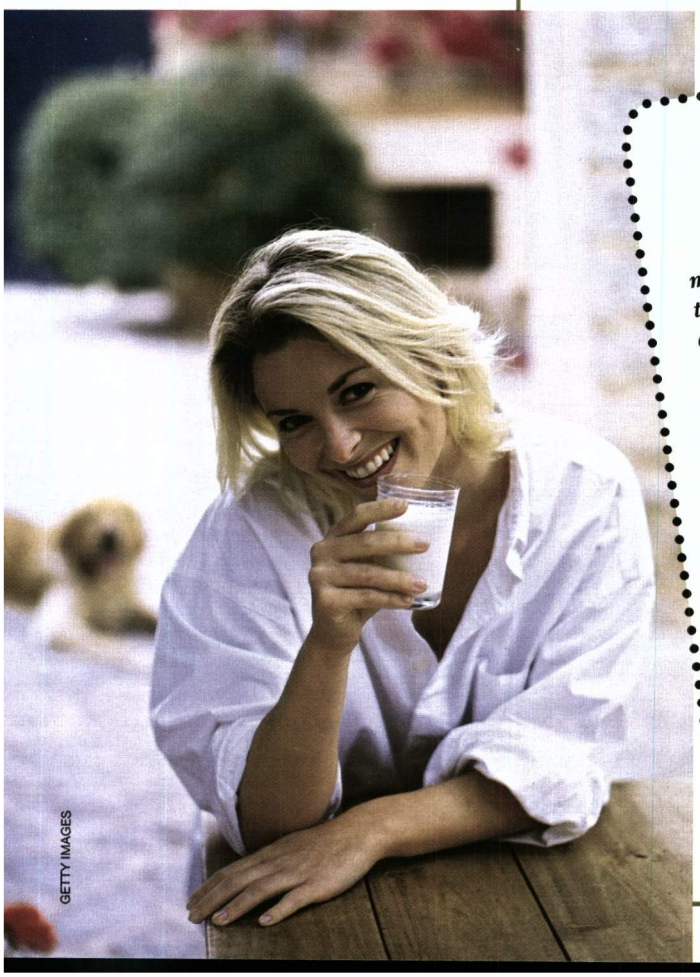
El cultivo de la soja ha aumentado de forma notable en las últimas décadas. Hasta comienzos del pasado siglo, su utilización se reducía a países orientales, pero a partir de los setenta se comenzó a producir de forma masiva en Estados Unidos, Argentina y Brasil y se difundió como alimento en todos los países de cultura occidental. Además del uso alimentario en humanos, se ha aplicado también a la alimentación del ganado.

LA SOJA Y LA MENOPAUSIA

La menopausia es una situación fisiológica en la vida de las mujeres que la mayoría de ellas puede superar sin recurrir a tratamiento médico alguno. Sin embargo, muchas otras presentan síntomas funcionales, metabólicos y/o fisiológicos que se benefician de tratamiento médico sustitutivo (TSH) a base de estrógenos y progesterona.

- **SÍNTOMAS FUNCIONALES:** sofocos, mareos, palpitaciones, aumento de la sudoración y hormigueo en las extremidades.
- **SÍNTOMAS METABÓLICOS:** atrofia cutánea, artrosis, arterioesclerosis y osteoporosis.
- **SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS:** cefaleas, disminución de la libido, ansiedad y depresión.

El tratamiento hormonal consiste en la aplicación de ciclos o de implantes de estrógenos y progesterona. Debe ser indicado, controlado y seguido por un especialista en ginecología y, aunque casi siempre ofrece alivio de los síntomas, también puede presentar ciertos riesgos e inconvenientes.



GETTY IMAGES

Para saber más

El uso de la soja como medicamento en la menopausia comenzó a raíz de la observación de los síntomas, casi inexistentes, en las mujeres orientales. De hecho, el 90 por 100 de las mujeres menopáusicas occidentales tienen algún síntoma, mientras que en las asiáticas este porcentaje no llega al 18.

Al estudiar esta situación, los científicos se dieron cuenta de que el consumo de isoflavonas de soja en las dietas asiáticas era de 40 mg por día, mientras que en las occidentales esta cantidad no llegaba a los 5 mg. Esta circunstancia podía ser la razón de la diferencia.

En la actualidad existen trabajos que apoyan esta teoría, aunque hay otros que la contradicen, aludiendo a características genéticas y ambientales como el origen de la ausencia de síntomas menopáusicos en mujeres orientales.

Cambiar los hábitos alimenticios es un proceso complejo y prolongado; la alternativa ideal es la ingestión de suplementos en la dieta de isoflavonas de soja o, lo que es lo mismo, de fitoestrógenos, los cuales pueden remitir o disminuir los síntomas de la menopausia entre un 30 y un 50 por 100 de los casos.

O.J.D.: 449069
E.G.M.: 2307000
Tarifa: 47000 €
Área: 1320 cm2 - 200%

¡HOLA!

Fecha: 18/09/2013
Sección: REVISTA
Páginas: 126,127

La soja como alimento

Es cada día más frecuente en nuestra dieta y la podemos encontrar en los mercados —debido a su versatilidad y estabilidad— en diferentes formas: leche, aceite, lecitina, harinas, salsas, tofu, tamaris y brotes de soja. Todos estos alimentos se benefician de las cualidades de esta planta y de la composición de sus semillas, las cuales contienen un alto porcentaje de proteínas que, a su vez, contienen ocho aminoácidos esenciales indispensables en la dieta humana, sin los cuales nuestro organismo sería incapaz de sintetizar las proteínas que lo conforman.

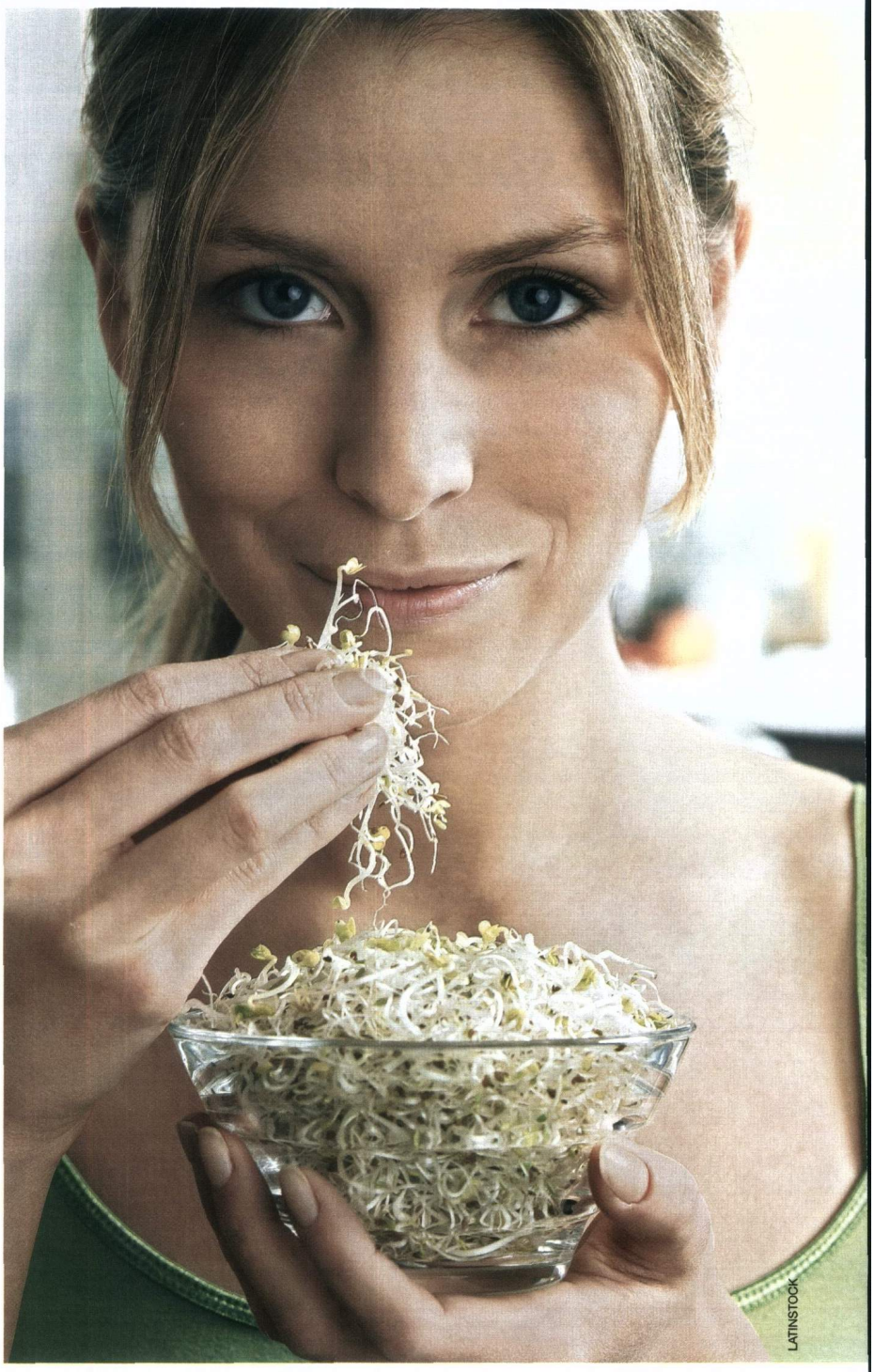
Además del elevado aporte de proteínas de alta calidad, las semillas de soja contienen grasas con baja proporción de ácidos grasos saturados e hidratos de carbono con abundante cantidad de fibra alimentaria. Son muy ricas en vitamina K, vitamina B6, hierro, calcio, magnesio y zinc, y contienen apreciables cantidades de vitamina C y potasio.

El aporte calórico a la dieta de las semillas de soja es de 450 calorías por cada 100 gramos. Dependiendo del producto fabricado a expensas de la soja (leche, carne, aceite, harina, etcétera), el contenido calórico estará en proporción al alimento que sustituye, siendo el aceite el que más calorías aporta y la leche el que menos.

PROPIEDADES

La soja, en sus diferentes formas de presentación como alimento, tiene propiedades indiscutibles para la salud:

- **FÁCIL DIGESTIÓN y absorción.**
- **ALTA TOLERANCIA por los niños y los bebés. Es utilizada como sustituto de la lactancia materna en casos de intolerancia a la leche.**
- **ELEVADO APORTE PROTEICO con proteínas de alto valor biológico.**
- **ESCASO APORTE DE ÁCIDOS GRASOS SATURADOS y elevado de ácidos grasos insaturados.**
- **REEMPLAZA CON ÉXITO, tanto fresca como procesada, a alimentos de origen animal (carne, pescados y leche).**


LATINSTOCK

La soja y la salud

Por sus cualidades nutritivas y su composición, la soja tiene muchos efectos beneficiosos sobre la salud, entre los que caben destacar:

- Alimento **beneficioso para los diabéticos** gracias a su composición en hidratos de carbono de absorción lenta, reduce los cambios bruscos de azúcares en sangre.
- Su **bajo contenido en grasa** y su composición lipídica favorecen el control de las cifras de colesterol.
- **Previene la osteoporosis** y ayuda en su tratamiento por la reducción de estrógenos.
- Eficaz para el tratamiento de la alergia a las proteínas de la leche de vaca y la intolerancia a la lactosa.
- Favorable en el tratamiento de los síntomas de la menopausia por su contenido en **fitoestrógenos.** DR. EDUARDO JUNCO AGUADO