

idealdigital

El oro blanco

Fecha: 26/07/02

URL: <http://www.ideal.es/granada/edicion/prensa/noticias/Vivir/200207/26/ALM-SOC-057.html>

La soja puede ayudar a prevenir el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Su bajo contenido en hidratos de carbono la hace ideal para tratar la **diabetes** MARÍA OLALLA //GRANADA ImprimirEnviar EN occidente, la soja es una recién llegada. Sin embargo, en el lejano oriente lleva cultivándose desde hace siglos llegando incluso a ser considerada como uno de los cinco alimentos sagrados (junto con el arroz, el trigo, la cebada y el mijo) de la cultura china. Su origen se remonta al año 2.838 a.c., en tiempos del emperador chino Sheng-Nung, el inventor de la agricultura y la medicina.

Las primeras referencias de la soja en Europa datan del siglo XVII y provenían de misioneros portugueses y holandeses que comenzaron su cultivo como una curiosidad. Hasta el siglo XX, con 4.000 años de retraso con respecto a oriente, la soja no se utilizó para el consumo humano y, aún hoy, su ingesta sigue siendo minoritaria aunque cada vez va a más.

Este producto está de moda gracias al auge de la comida sana ya que la soja, al igual que la mayoría de las legumbres, es una fuente privilegiada de fibra dietética, hidratos de carbono y proteínas de origen vegetal. Para los consumidores preocupados por mantener la línea, uno de sus inconvenientes puede ser el alto porcentaje de grasa que contiene la soja; aunque en su descargo hay que destacar que la mayor parte de ella es insaturada.

El alimento saludable

Según las últimas investigaciones, en uno de los derivados de este alimento, la leche de soja, existe un componente que facilita la curación de úlceras gástricas y duodenales ya que protege la mucosa estomacal. Del mismo modo, el consumo habitual de harina integral y aceite de soja impide la formación de cálculos biliales.

Pero la cosa no acaba ahí, la soja está considerada como un potente antiarterioesclerótico por lo que aumenta la longevidad de sus consumidores habituales, como demuestran algunas poblaciones orientales que la llevan consumiendo desde hace siglos.

Sin embargo, introducir un alimento proveniente de otra cultura tiene sus inconvenientes que se traducen en efectos secundarios gastrointestinales como el estreñimiento, hinchazón, náuseas y vómitos. Por ello, los especialistas en nutrición aconsejan un consumo moderado, realizado bajo control médico y nunca como un sustituto de otros tratamientos médicos en casos clínicos.

En la dieta vegetariana, la soja es uno de los ingredientes básicos ya que contiene proteínas equivalentes a las de la carne, el pescado o los huevos. En cada 100 gr. de soja, se encuentra un 35% de aporte de proteínas mientras que la carne de cerdo aporta el 20%. Igual ocurre con los hidratos de carbono, de los que encontramos un 16% en 100 gr. de soja y 1% en la misma cantidad de carne.

Otro componente de la soja son los fitoestrógenos que ejercen, según una investigación realizada con 17.000 mujeres menopáusicas en EE UU, una acción similar a la de los estrógenos (las hormonas femeninas que dejan de segregarse tras la menopausia) lo que convierte a este alimento en un complemento a los tratamientos hormonales. Pero la soja también es positiva para los hombres ya que previene el cáncer de próstata y rejuvenece la piel.

Transgénicos

La soja es uno de las especias que más se ha manipulado genéticamente y, aunque la normativa estipula que esta condición debe aparecer explícitamente en las etiquetas de la soja, en los productos derivados de este alimento puede omitirse.

Estos productos, junto con los diferentes tipos de soja en estado puro, pueden encontrarse en cualquier tienda especializada en productos naturales. Su consumo presenta una amplia variedad pudiendo utilizar la soja en batidos, filetes, queso, yogures, patés, carne picada, leche o salchichas. Asimismo puede añadirse a las ensaladas, normalmente se utilizan los brotes germinados, o prepararse en forma de sopa.