

La verdad acerca de la soya



Los alimentos de soya son únicos en la forma en que interactúan con el cuerpo. Esto ha llevado a que algunas personas los promocionen como el alimento saludable por excelencia y otros los declaren peligrosos de consumir. Pero la verdad tiene más matices.

¿QUÉ TIENE DE ÚNICA LA SOYA?

La soya es una leguminosa que se cultiva en todo el mundo. Muchas culturas consumen productos de soya como alimento básico, particularmente en Asia. Además de aportar proteínas, la soya contiene compuestos específicos llamados isoflavonas.

Todo sobre las isoflavonas:

- Fitoestrógenos vegetales.
- Similares a la hormona estrógeno que se encuentra en los humanos.
- Puede unirse a los receptores de estrógeno en el cuerpo y actuar de manera similar o en oposición al estrógeno.
- Efectos mucho más débiles que los de la hormona estrógeno humana.

BENEFICIOS POTENCIALES PARA LA SALUD

La mayoría de los estudios han encontrado que los alimentos de soya tienen un efecto positivo o neutro sobre la salud:

- Excelente fuente de proteínas y grasas insaturadas.
- Alto contenido de hierro, potasio y, cuando se fermenta, vitamina K.
- Puede usarse como un sustituto saludable de las carnes rojas y procesadas.

- Puede tener un ligero efecto reductor sobre el colesterol LDL.
- Puede reducir la frecuencia y gravedad de los sofocos menopáusicos.
- Puede reducir potencialmente el riesgo de cáncer de mama y de próstata, aunque se necesita más investigación.

MITOS SOBRE LA SOYA

Investigaciones anteriores con animales crearon una narrativa falsa de que la soya puede aumentar el riesgo de cáncer de mama. Sin embargo, ninguna investigación sobre el consumo de soya en humanos respalda esa conclusión. De hecho, en los países con mayor consumo de alimentos de soya, las tasas de cáncer de mama suelen ser más bajas.

La ingesta moderada de soya no se asocia con ningún riesgo para la salud.

- El nivel de ingesta que aporta beneficios oscila entre dos y cuatro porciones al día.
- Disfruta de los edamames, el tofu, el tempeh, la leche de soya y el yogur de soya.
- Las personas que tienen o han tenido cáncer de mama deben hablar con su médico sobre los niveles seguros de consumo de soya.