
La Soja en la Menopausia

30, noviembre



No deja de sorprender que una planta de la *familia de las leguminosas* cuyo objetivo es la alimentación de personas y también de animales, se haya hecho tan famosa en los últimos años. Como vegetal de esta familia (también son las judías, las lentejas...) no sorprende que sea una **fuentes de proteínas**, y esta es una de las razones de su fama. Hay derivados de soja líquidos que se comercializan para reemplazar a la leche en personas con intolerancia o con *alergia a las proteínas de la leche*. En ese sentido suponen una mejora tecnológica muy importante, que aporta a muchas personas una mejor nutrición y por tanto calidad de vida.

Pero no es de la soja como alimento de lo que quería hablar, sino como dice el título del artículo, sobre su relación con la menopausia.

Esta planta nos ha sorprendido, en los últimos años se han visto y analizado todos los componentes de la soja. Pues bien, unas sustancias muy abundantes en ella son los **flavonoides**, no podemos considerarlos como unas vitaminas porque no son indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. Sin embargo tienen muchos otros beneficios, su estructura química (anillos fenólicos) favorece que tengan un potente **efecto antioxidante**, que es especialmente significativo sobre el epitelio interior de los vasos sanguíneos. Esta circunstancia ha hecho que se investigue su posible *protección cardiovascular*. Y por ejemplo, se ha visto que efectivamente parece que reduce los valores de tensión arterial. Pero en lo que más éxito está teniendo y para lo que más se está utilizando la soja es en los **síntomas asociados a la menopausia**.



Del conjunto de síntomas que sufren las mujeres cuando llegan a esta etapa de su vida, **los sofocos** son el más frecuente y uno de los más molestos.

Los productos que se utilizan son los concentrados de **isoflavonas de soja**, su administración a mujeres menopáusicas parece reducir la frecuencia de los sofocos y también la intensidad, lo que hace mucho más leve la transición durante el climaterio.



Tomar el suplemento nutricional de soja durante varios meses puede ser beneficioso para ellas, además los efectos adversos son mínimos por no decir inexistentes, lo que nos tranquiliza sobre todo a mujeres poco predispuestas a consumir medicamentos. Por tanto la **asociación de soja y menopausia** es sinónimo de alivio y bienestar en esta etapa de la vida, no muy larga pero sí incómoda.

Comentarios