

meta-análise (envolvendo 743 pessoas) descobriu que o consumo da proteína da soja resultou em reduções significativas do colesterol total em 9,3%, do LDL – colesterol ruim – em 12,9% e dos triglicerídeos em 10,5%, com um pequeno aumento de 2,4% da proteína de alta-densidade (HDL – colesterol bom) (ANDERSON ET AL., 1995).

Hoje se diz que quem apresenta HDL acima de 80 é portador da Síndrome da Longevidade. Estudos demonstraram que indivíduos que morrem de velhice apresentam um HDL elevadíssimo.

Para obter efeitos significativos sobre os lipídeos (gorduras) do sangue e a redução da lipoproteína LDL (colesterol ruim) foi preciso a ingestão de 25g de soja. Como os elementos específicos da soja responsáveis pela diminuição do colesterol são as isoflavonas, concluiu-se que um alimento pode ter promoção de saúde, caso tenha, no mínimo, 12,5 mg de isoflavonas totais.

Diversas classes de anti-carcinogênicos têm sido identificadas nos grãos de soja, dentre elas, merecem especial atenção as próprias isoflavonas (genisteína e daidzeína), já que a soja é a única fonte dietética significativa desses componentes.

Isso pode explicar porque populações que consomem quantidades significativas de soja (sudeste da Ásia, por exemplo) têm um risco reduzido de câncer dependente de estrogênio. Entretanto, os dados epidemiológicos sobre a ingestão de soja e o risco de câncer são inconsistentes atualmente.

A soja também pode beneficiar a saúde dos ossos. Um estudo clínico

recente envolvendo 66 mulheres pós-menopausa, conduzido pela University of Illinois (ERDMAN AND POTTER, 1997) descobriu que 40g de proteína de soja isolada (ISP) por dia (contendo 90 mg de isoflavonas totais) aumentou em aproximadamente 2% tanto o conteúdo mineral, como a densidade óssea na coluna lombar, após 6 meses.

A teoria de que a soja pode aliviar os sintomas da menopausa foi sugerida pela observação de que mulheres asiáticas relatavam níveis significativamente menores de fogachos (ondas de calor) e suores noturnos, quando

comparadas com as mulheres ocidentais. Mais recentemente, 60g de ISP diariamente, por 3 meses, reduziu os fogachos em 45% de 104 mulheres pós-menopausa. Ainda que essas observações sejam animadoras, há um significativo efeito placebo nestes estudos, e é muito prematuro sugerir que a soja possa ser um substituto para a terapia de reposição hormonal.

“Hoje se diz que quem apresenta HDL acima de 80 é portador da Síndrome da Longevidade. Estudos demonstraram que indivíduos que morrem de velhice apresentam um HDL elevadíssimo”



STEVE DYBALLE