



Reliv simplifica la soya

Durante toda mi carrera, he sostenido que la soya es uno de los nutrientes más importantes y potentes a nuestra disposición. Y ahora, incluso tras décadas de estudio, los investigadores siguen encontrando nuevos beneficios de este sorprendente súper alimento.

En esta edición de *Ciencia y Salud Hoy* presentamos algunos de los descubrimientos más recientes respecto a la soya y la prevención de enfermedades. Los investigadores vieron resultados con un significativo consumo de soya: hasta 40 gramos al día. La buena noticia es que Reliv facilita aumentar rápidamente tu consumo diario de soya, así como una amplia variedad de otros nutrientes cruciales. He aquí un ejemplo de la proteína de soya que contiene una sola porción de productos Reliv:

Reliv Now® y Reliv Classic® – 7 gramos c/u
Reliv Now® for Kids – 5 gramos
Simplicity® – 10 gramos
SoySentials® – 10 gramos
ProVantage® – 13 gramos
Leche Fortificada de Soya Relivables™ – 6 gramos

Dos licuados Reliv al día te ponen en control de tu salud y vitalidad. ¿Qué podría ser más sencillo?

A tu salud,

Dr. Carl W. Hastings
Vicepresidente y Director Científico de Reliv

Estas aseveraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA) de Estados Unidos. No se pretende que este producto sirva para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedad alguna

Noticias recientes sobre los beneficios de la soya para la salud

- Una nueva investigación demuestra que el consumo de una gran variedad de productos de soya está asociado con la reducción del riesgo de contraer el cáncer pulmonar COPD (enfermedad pulmonar crónica obstructiva) y otros síntomas respiratorios. Los flavonoides en los alimentos de soya pueden actuar como agentes anti-inflamatorios en los pulmones.
- Las isoflavonas de soya pueden reducir el riesgo de contraer diabetes y enfermedades cardiovasculares. Se ha comprobado que el consumo de alimentos a base de soya disminuyen el colesterol y los niveles de glucosa en la sangre, a la vez que mejora la tolerancia a la glucosa en personas con diabetes.
- Resultados de un estudio publicado en el *Journal of Nutrition* concluyen que las personas diabéticas que consumieron 40 gramos de proteína aislada de soya diariamente durante 57 días, tuvieron reducciones significativas de colesterol LDL (malo) y en la proporción entre el colesterol malo y el bueno (HDL), comparado con las personas que consumieron la misma dosis de proteína de leche.
- En mujeres post-menopáusicas, los fitoestrógenos de la soya pueden desacelerar la pérdida de masa ósea. Adicionalmente, muchos alimentos de soya tienen un alto contenido de calcio, además de magnesio y boro, los cuales funcionan conjuntamente con el calcio para mejorar la salud ósea.
- Nuevos estudios demuestran que la soya puede ayudar a reducir el riesgo de contraer cáncer, incluyendo el cáncer de mama en mujeres pre-menopáusicas.
- La soya ayuda a mejorar el estado de ánimo, la memoria y otras funciones mentales en mujeres y hombres.

Rompiendo la riesgosa relación entre el cáncer y el colesterol

Conclusiones de reseñas científicas publicadas en la *European Journal of Clinical Nutrition* muestran que los fitoesteroles derivados de plantas como la soya, tienen el potencial de inhibir el cáncer de estómago, pulmón, ovarios y mama.

Los fitoesteroles activan una enzima llamada caspase que desempeña un papel crucial en la muerte programada de las células. El papel de los fitoesteroles en la prevención del cáncer, al aumentar la actividad de la caspase, puede en realidad ser doble, y la reducción del colesterol es parte de la ecuación.

El colesterol alto puede disminuir la actividad de la caspase, lo que deriva en que mueran menos células cancerígenas. Está comprobado científicamente que los fitoesteroles reducen el colesterol, el cual es un factor de riesgo en la enfermedad cardiovascular. Numerosos estudios han reportado que el consumo diario de 1.5 a 3 gramos de fitoesteroles pueden reducir los niveles totales de colesterol de 8% a 17%. Así que al consumir fitoesteroles para reducir el colesterol, estarás mejorando la función de la caspase, y mejorará tu salud cardíaca.



La soya puede ayudar a disminuir el riesgo de cáncer de mama pre-menopáusico

De acuerdo a nuevos datos publicados en la *American Journal of Clinical Nutrition*, los altos insumos de soya durante la adolescencia pueden reducir el riesgo de cáncer de mama antes de la menopausia en un 40%. Además, el riesgo de cáncer pre-menopáusico se redujo 59% en las mujeres adultas que consumieron más proteína de soya, y 56% en aquellas con los mayores insumos de isoflavonas.

Los investigadores concluyeron que las mujeres que consumieron consistentemente una gran cantidad de alimentos de soya durante la adolescencia y la adultez tuvieron un riesgo marcadamente reducido de contraer cáncer de mama antes de la menopausia.

Dale soya a tu mente

La soya puede ser benéfica para las funciones cognitivas de hombres y mujeres.

Los investigadores concluyeron que las isoflavonas presentes en la soya pueden mejorar la función y el talento cognitivo, incluyendo la depresión, en las mujeres post-menopáusicas. Esto se puede deber a las débiles acciones de la soya, parecidas al estrógeno, responsables de algunas funciones mentales. La soya puede ser una mejor opción para los síntomas psicológicos que la terapia sustitutiva de hormonas, la cual puede aumentar el riesgo de contraer cáncer de mama y cardiopatía.

Para los hombres, la soya puede ser mejor que atarse un hilo al dedo. Se ha demostrado que las isoflavonas, cuando se consumen diariamente, aumentan la función mental y la memoria masculinas. En un ensayo clínico, los hombres que tomaron suplementos de isoflavonas de soya diariamente se desempeñaron significativamente mejor en pruebas de memoria en funcionamiento y procesos cognitivos. Los científicos reportaron sus conclusiones en la gaceta *British Journal of Nutrition*.

Fuentes:

Para obtener una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de *Ciencia y Salud Hoy*: www.reliv.com >> Los Productos >> artículos e investigación >> Ciencia y Salud Hoy.