



La soya sigue siendo un poderoso nutriente

La soya es tal vez el ingrediente nutricional más estudiado en el mundo. Pero a pesar de todo lo que conocemos sobre este poderoso frijolito, nuevos y fascinantes descubrimientos surgen todo el tiempo.

El mes pasado asistí al simposio *Nuevos Horizontes de la Soya* en Chicago. Este magno evento se organiza cada dos años y reúne a los más distinguidos

investigadores, empresas y expertos en

soya para comentar los nuevos descubrimientos y tendencias en la industria. Me entusiasmaron especialmente los recientes descubrimientos que aumentan de manera significativa los ya conocidos beneficios de la soya.

Se habló también mucho sobre un reciente estudio que afirma que la soya representa un peligro para las mujeres. Tuve acceso a los resultados de varios estudios bien diseñados que echan por tierra esta teoría, y confiamos en que al final, resultará evidente que no hay ninguna conexión entre la soya y el cáncer de seno.

De hecho, los resultados de las investigaciones continúan demostrando que la soya es un ingrediente nutricional seguro, confiable y verdaderamente extraordinario. Es una de las piedras angulares de la estrategia de desarrollo de los productos Reliv. Y continuamos enfocándonos en ofrecer a nuestros clientes y distribuidores soya de la más alta calidad.

Es importante reconocer también, que la soya es sólo una parte del total de nuestro paquete. Tan sólo la soya ofrece una variedad de beneficios que van desde aliviar los malestares de la menopausia hasta la prevención de enfermedades y la reducción de peso. Pero son los ingredientes extra los que actúan sinérgicamente para hacer de la soya el poderoso energético dentro de nuestros productos.

Pon a Reliv a trabajar para ti, y disfruta una calidad de vida más sana y feliz.

A tu salud,

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

¡Soya simple, soya saludable!

La soya ha recorrido mucho camino desde los tiempos de los cubos blandos de tofu de los años setenta. Hoy en día la soya se encuentra en una amplia variedad de alimentos, desde la leche de soya y otras bebidas hasta los bocadillos, pastas y entremeses congelados.

Cuando se trata de la soya, sin embargo, tanto la cantidad como la calidad son importantes. La investigación realizada por el Dr. John R. Crouse en el Centro Médico Bautista de la Universidad Wake Forest demostró que una ingesta de 25 gramos al día de proteína de soya con isoflavones es adecuada para asimilar los sorprendentes efectos de la soya en la salud.

Obtener tus "25 al día" es fácil con la ayuda de la amplia variedad de suplementos nutricionales de Reliv que ofrecen cantidades significativas de soya en cada porción:

- **Reliv Classic® y Reliv Now® — 7 gramos cada uno**
- **Reliv Now® for Kids — 5 gramos**
- **ProVantage® — 14 gramos**
- **Slimplicity® sustituto alimenticio — 10 gramos**
- **SoySentials® — 10 gramos**

Ya sea que quieras reducir tus niveles de colesterol, reducir los síntomas de la menopausia, o prevenir enfermedades, la soya es una manera simple y eficaz de controlar tu salud. ¡Y con la avanzada línea de productos a base de soya de Reliv, aprovechar el poder de la soya nunca fue tan fácil!



Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos. Los productos Reliv no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

La soya fortalece los huesos

Se calcula que la osteoporosis actualmente afecta a 10 millones de norteamericanos aproximadamente, de los cuales el 80% son mujeres. Otros 34 millones tienen una masa ósea de baja densidad, exponiéndolos a enfermedades. Pero cada vez más, las investigaciones demuestran que el consumo de soya y soya con isoflavones reduce significativamente las fracturas de huesos.

Nuevas investigaciones en Japón, publicadas en la revista *Geriatrics & Gerontology International* demuestran que el consumo de suplementos de soya con isoflavones en mujeres posmenopáusicas mejora significativamente el metabolismo de los huesos al disminuir la resorción, o fractura del hueso, favoreciendo la formación del nuevo hueso.



Estos descubrimientos corroboran un estudio del 2005 publicado en los *Archives of Internal Medicine* (“Estudio prospectivo sobre el consumo de alimentos de soya y riesgo de fractura de huesos en mujeres posmenopáusicas”) que estudió la relación entre el consumo de soya y las fracturas de hueso en más de 24,000 mujeres posmenopáusicas durante un período de cuatro años y medio. El estudio demostró que un alto consumo de soya dio como resultado una disminución del 48% en fracturas óseas entre mujeres con menos de 10 años en la etapa de la menopausia.

Muchos alimentos de soya tienen un alto contenido de calcio de forma natural, y también contienen magnesio y boro, que son co-factores importantes del calcio para la salud ósea. Alimentos de soya como el tofu, miso, tempeh, leche de soya y harina de soya pueden encontrarse fácilmente en la mayoría de los supermercados. Reliv ofrece también una variedad de suplementos con proteína de soya y soya con isoflavones, incluyendo Reliv Now, Reliv Classic, Simplicity sustituto alimenticio, SoySentials y ProVantage.

Fuentes: Daniels, Stephen, Kill two birds with one stone: soy boosts bone and insulin, NutraIngredients-usa.com, marzo 3, 2008 <http://www.nutraingredients-usa.com/news/ng.asp?id=83664-soy-isoflavones-aglycones-osteoporosis>

Tsang, Gloria RD, Benefits of Soy: Healthy Bones, Healthcastle.com, febrero 2006 (http://www.healthcastle.com/herb_soy.shtml)

Para mayores informes relacionados con los estudios mencionados en este artículo, envía un email a ezinefeedback@relivinc.com

Un frijol en tu dieta

Toda mujer en la menopausia conoce lo frustrante que es quedarse con las palabras “en la punta de la lengua”. Esto se debe a que la zona del cerebro que regula la memoria verbal es rica en receptores de estrógeno, y en la menopausia los niveles de estrógeno se reducen con rapidez.

Aunque la mayoría de las investigaciones sobre los isoflavones de la soya se han enfocado a tratar los “bochornos”, otros estudios indican que los efectos estrogénicos de los isoflavones de la soya pueden contribuir a mejorar la función cognoscitiva en las mujeres posmenopáusicas. Un estudio del 2003 publicado en *Pharmacology Biochemistry and Behavior* descubrió que después de 12 semanas, las mujeres que tomaron 60 mg de isoflavones de soya al día, mejoraron notablemente su memoria, pensamiento lógico, planeación de tareas y atención, en comparación con aquellas que tomaron un placebo.

El Estudio *Soya y Salud Posmenopáusica en el Envejecimiento* (SOPHIA) del año 2003 demostró mejoras similares en la memoria verbal durante un tratamiento de seis meses. Estos hallazgos se apoyaron de nuevo en un estudio del 2005 que encontró mejoras significativas, después de seis semanas, en flexibilidad mental, inversión de roles y habilidad de planeación.

El primer estudio a gran escala sobre la soya y la función cognoscitiva se encuentra en desarrollo. El ensayo clínico *La Salud de la Mujer y los Isoflavones de Soya* (WISH) dará seguimiento a 300 mujeres durante dos años y medio y medirá el impacto de la soya sobre una variedad de factores.

Fuentes: Hudson, Tori, ND. Isoflavones and Cognition: Women’s Health Update, Carta Townsend para Médicos y Pacientes, octubre 2003. (http://findartides.com/pl/artides/mi_mOISW/is_243/ai_109946573)

Ingels, Darin, ND, MT (ASCP). Soy May Improve Cognition in Postmenopausal Women. Notas médicas, 2003. Bastyr Center for Natural Health, (<http://www.bastyrcenter.org/content/view/5771>)

Para mayores informes relacionados con los estudios mencionados en este artículo, envía un email a ezinefeedback@relivinc.com

Acelera la reducción de peso con la soya

Los licuados como sustituto alimenticio bajo en calorías son un poderoso aliado en la batalla contra las “lonjitas”. Y la creciente evidencia demuestra que los licuados de proteína de soya se encuentran entre las mejores alternativas para bajar de peso.

La soya es baja en calorías y carbohidratos. Los investigadores de la Universidad del Estado de Iowa, descubrieron otras dos propiedades adicionales de la soya que propician la reducción de peso más allá de simplemente eliminar calorías. El estudio de Iowa demostró que el consumo de proteína de soya rica en isoflavones reduce el almacenamiento de grasas al mismo tiempo que aumenta la masa muscular. Esto es especialmente importante ya que el tejido muscular libre de grasa quema hasta 17 veces más calorías que la misma cantidad de tejido graso, aun en reposo.

Otros beneficios para la reducción de peso con la soya incluyen: bajos índices glicémicos que reducen la fluctuación de insulina, lo que a su vez reduce el deseo de consumir azúcar y comer de más; mejora los niveles de energía; estimula el metabolismo para quemar más grasa almacenada; y reduce los niveles de colesterol en suero, lo que resulta en una mejoría de la salud en general y puede frenar el desarrollo del síndrome metabólico.

Fuente: NCentro Nacional de Información Sobre la Salud de la Mujer. EUA. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Salud de la Mujer. <http://www.4woman.gov/bodyimage>

