



# LA SOYA y tu salud

## La soya y la salud de la mujer

Un estudio importante que se hizo recientemente descubrió que el consumo de alimentos a base de soya no aumentaba el riesgo de recurrencia de cáncer o de muerte entre las sobrevivientes al cáncer de mama. Las mujeres que se encuentran en la categoría más alta de consumo de alimentos a base de soya habían reducido en un 9 por ciento el riesgo de muerte y en un 15 por ciento el riesgo por recurrencia, en comparación con aquellas que estaban en el menor nivel de consumo. Los investigadores utilizaron la información de un estudio mancomunado multiinstitucional llamado *Proyecto Cooperativo Post Cáncer de Mama*. Las consecuencias del cáncer de mama fueron evaluadas, en promedio, nueve años después del diagnóstico del cáncer.

Para las mujeres posmenopáusicas con cáncer de mama hormonosensible, hay otro estudio que demostró que aquellas que consumían grandes cantidades de isoflavones de la soya tenían un riesgo menor de recurrencia.

Además, la evidencia sugiere que el consumo de soya durante la niñez y/o la adolescencia reduce el cáncer de mama más adelante.

## La soya y la salud del hombre

Investigadores de la Universidad de Northwestern han descubierto que un medicamento nuevo y no tóxico, hecho a base de genisteína, una isoflavona de la soya, puede prevenir que las células cancerígenas en la próstata se propaguen al resto del cuerpo. Hasta ahora, el medicamento terapéutico del cáncer ha funcionado en estudios preclínicos en animales y ahora muestra beneficios en humanos con cáncer de próstata.

## Los beneficios de la soya para la salud del corazón

Los científicos han descubierto que las dietas a base de soya reducen el LDL (colesterol malo) y los triglicéridos, y aumenta el HDL (colesterol bueno). En 1999, la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA) aprobó una declaración de beneficios que tiene la proteína de soya y las enfermedades del corazón, basada en los efectos de la soya para reducir el colesterol. La declaración afirma que “25 gramos de proteína de soya al día, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, puede reducir el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca”.

Los alimentos de soya también ayudan al corazón al reemplazar otras fuentes de proteínas como las de origen animal. Esta sustitución reduce el consumo total de grasas saturadas en tanto que aumenta la ingesta de grasas poliinsaturadas, lo cual disminuye los niveles de colesterol.

Además, las isoflavonas de la soya reducen los riesgos de padecer cardiopatías al inhibir el crecimiento de las células que forman la placa que obstruye las arterias. Esta placa puede provocar un accidente cerebro-vascular o un infarto. La soya también mejora la flexibilidad de los vasos sanguíneos, mientras que otro estudio muestra que una dieta rica en isoflavonas puede mejorar el funcionamiento de las arterias en pacientes que han padecido un accidente cerebro-vascular.

En pocas palabras, ¡la soya es un grano increíblemente saludable!



## El formidable grano de **soya**

La soya contiene cantidades importantes de todos los aminoácidos esenciales para los humanos, y además es una buena fuente de proteínas. Los granos contienen cantidades importantes de ácido alfa linolénico, ácidos grasos omega 6 y los isoflavones genisteína y daidzeína.

Las isoflavonas son las responsables de la mayoría de los beneficios a la salud que tiene la soya. Los estudios han demostrado que los isoflavones son verdaderamente polifuncionales, afrontando cualquier cosa, desde estimular la salud cardíaca, aliviar los bochornos asociados con la menopausia, incrementar la densidad de los huesos y disminuir el riesgo de cáncer de próstata, colon y mama. Además, los alimentos de soya, ricos en proteínas, pueden ayudarte a bajar de peso y disminuir la grasa corporal al sustituir a otras fuentes de proteínas.

### Datos que reafirman lo segura que es la soya:

- Los isoflavones de la soya no causan efectos importantes en los niveles hormonales tanto de hombres como de mujeres.
- Los alimentos a base de soya son seguros para un feto en desarrollo.
- Las mujeres que consumen alimentos a base de soya tienen menos riesgo de desarrollar cáncer de mama.
- No hay estudios que demuestren un vínculo entre el consumo de soya y la recurrencia del cáncer de mama o el desarrollo de tumores en los humanos.
- Los alimentos a base de soya previenen el cáncer de tiroides y no causan efectos en el funcionamiento de la tiroides en los humanos saludables.

### Fuentes:

Para descargar Ciencia y Salud Hoy y ver una lista de fuentes, visita: [reliv.com](http://reliv.com) >> [Los Productos](#) >> [Salud y Bienestar](#) >> [Ciencia y Salud Hoy](#).

## La soya sigue siendo una parte central de la buena nutrición

En los 35 años que llevo como científico alimenticio, si hay un alimento que me ha impresionado continuamente por su enorme poder para mejorar la salud, es la soya. El polvo de soya integral, como el que se encuentra en los suplementos nutricionales de Reliv, es especialmente efectivo ya que retiene toda la proteína, los fitonutrientes y las isoflavonas que reducen el riesgo de contraer muchas enfermedades graves.

La soya es la base de muchos de los productos Reliv y ha sido una parte esencial de la Revolución Nutricional de Reliv desde 1988. Aun así, es importante reconocer que la soya es sólo una de las partes importantes del paquete. La soya por sí sola ofrece un conjunto de beneficios que van desde el alivio de la menopausia a la prevención de enfermedades y la reducción de peso. Pero son sus ingredientes adicionales los que trabajan sinérgicamente para hacer que la soya sea el elemento esencial de nuestros productos.

Recientemente, los alimentos a base de soya fueron destacados por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) y en las recomendaciones para los estadounidenses en las Guías Dietéticas 2010 de los Servicios Humanos y de Salud (HHS). Estos parámetros incluyen recomendaciones para aumentar el consumo de productos de soya y bebidas de soya fortificadas.

Otras personas se están dando cuenta por fin de lo que nosotros hemos sabido durante años sobre la soya. Y la investigación sigue demostrando de diferentes maneras que la soya es saludable. Así que, salud por tus dos malteadas Reliv al día, ¡se nota que estás al tanto de las noticias!

### A tu salud,

#### **Dr. Carl W. Hastings**

Vicepresidente Ejecutivo y Director Científico de Reliv

