

SOJA: NI MILAGROSA NI EXÓTICA, PERO INTERESANTE

Por cada
100 gramos

374
kcal

0,0
mg

colesterol

14
g

agua

17,5
g

fibra



CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

UNA LEGUMINOSA DIFERENTE



**DANIEL
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

La soja es una leguminosa oriunda de Asia, que se ha extendido en nuestro medio en diferentes versiones, como pueden ser los brotes de soja, la soja en forma de tofu, salsa de soja, tempeh (una especie de torta de soja) o las bebidas a base de soja. Sin duda, es un alimento que despierta gran interés en la sociedad actual, sobre todo en personas que realizan dietas vegetarianas.

La soja (seca), como buena leguminosa que es, tiene un aporte calórico interesante, alrededor de 380 kilocalorías por 100 gramos, con un elevado aporte de proteínas, de hasta 35 gramos por 100, aunque de bajo valor biológico. Con respecto al resto de macronutrientes, su aporte es menor, entorno a los 16 gramos por 100 de hidratos de carbono y 18 gramos de grasas. En referencia a las grasas, el 50% son grasas mono insaturadas y el 25% polinsaturadas, ambos grupos son grasas cardiosaludables, representando las grasas saturadas, solo el 25% restante. El aporte de colesterol es nulo. En cuanto a fibra dietética es elevada, al alcanzar los 15 gramos por 100.

Con respecto a los minerales, el más abundante es el potasio, con 1,7 gramos por 100, seguido del fósforo que sobrepasa el medio gramo y, a continuación, el calcio y el magnesio. A pesar del elevado contenido en ellos, su biodisponibilidad es baja al presentar este alimento un alto contenido en fibra. El mayor aporte de vitaminas es a través del ácido fólico, siendo por tanto un alimento interesante en mujeres en edad fértil o embarazadas, en menor medida aporta otras vitaminas del grupo B como es la niacina.

Su verdadero secreto es su contenido en isoflavonas (sobre todo genisteína y daidzeína). El consumo de estos nutrientes se ha relacionado con un menor riesgo de cáncer de mama. Incluso en estudios recientes, el consumo regular de soja se ha relacionado con una menor tasa de cáncer de endometrio, colon, etc.

El equol es otro de los bioactivos que contiene la soja, cuyo precursor es la daidzeína y es uno de los protagonistas del efecto de esta leguminosa en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, sobre los niveles de colesterol y la tensión arterial. También se ha relacionado el consumo regular de soja con menores síntomas en las mujeres menopáusicas.

De ser una legumbre exótica, que formaba solo parte de la dieta vegetariana en España y en Europa, la soja ha pasado a erigirse casi en un alimento milagroso que casi todo lo cura y es buena para mucho más. Ni tanto ni tan poco. Es una leguminosa interesante en el menú de forma proporcionada, como todo, y que si bien es efectiva en algunas cuestiones de salud y enfermedades, los excesos pueden darle la vuelta a esta nueva certeza.

Los brotes y la leche de soja, los yogures y su forma en seco –de aspecto muy similar a las lentejas; de hecho, se pueden preparar mezclas– se encuentran actualmente en cualquier supermercado, y las grandes marcas buscan continuamente productos que la incluyan, desde las mal llamadas leches a galletas o panes.

En Asia se ha consumido siempre la soja entera, en grano, así como productos obtenidos de ella de manera artesanal, como el tofu y los fermentados tempeh, natto y miso. En EE UU y en Europa

se toman la leche, los texturizados y concentrados de proteínas.

La soja concentra macronutrientes, minerales, vitaminas y compuestos vegetales beneficiosos para la salud.

El auge de esta leguminosa como producto alimentario fuera de los países asiáticos,

donde forma parte de su día a día desde hace miles de años, se inició en la década de los noventa, al tiempo que se desarrollaba la fobia por los alimentos grasientos y tomaban nuevo impulso las apuestas por los vegetales. Expertos en nutrición estaban convencidos de que podía com-

batir la obesidad, las enfermedades cardíacas e, incluso, el cáncer. Y aunque algunos estudios demuestran tales bonanzas, no es un alimento, ni mucho menos, milagroso. Solo uno más en la cocina, en brotes y ensalada, en guisos o en leche y yogures.

Ya en este siglo, muchas mujeres occidentales sustituyeron la leche de vaca por la de soja, entre otras cosas porque se afirmaba que evitaba los sofocos y otros síntomas de la menopausia. Ahora se sabe que sí guarda relación, pero no en todos los casos. Tiene que ver con un tipo de isoflavonas conocido como equol, que el organismo produce de forma natural: pero no en todas las mujeres, solo lo ‘fabrican’ menos de la mitad de las féminas.

Un análisis de orina permite comprobarlo, aunque también puede hacerse una prueba más casera, como es la de probar a incluir soja en la dieta durante algo más de un mes y comprobar si hay mejoría. En cuanto a la cantidad de soja que conviene consumir, coinciden los especialistas en señalar que debe ser moderada, dos o tres raciones a la semana de alimentos mínimamente procesados.

UN POCO DE HISTORIA

UNO DE LOS CINCO ALIMENTOS SAGRADOS

La planta de soja (*Glycine max*) tiene su origen en las regiones centrales de China, donde se inició su cultivo hace unos seis mil años y desde donde se extendió al resto de Asia. Según la leyenda, el emperador Yan decretó en el año 2853 a. C. que era una de las cinco plantas sagradas, junto con el arroz, el trigo, el centeno y el mijo. Actualmente, sigue siendo un alimento importante en China, Japón y Corea. Así pasó a ser considerada sagrada en Oriente, donde también se empezaban a conocer todas sus propiedades. En estas zonas había escasez de proteínas y esta legumbre fue un alimento muy importante para compensarlo. Se cuenta que existieron algunos pioneros que consiguieron llevar la legumbre a Europa ya en el siglo VII. Antes incluso de su expansión en el propio continente oriental. Mientras que, por otro lado, la primera referencia de la legumbre se dató ya por el siglo XVII. No obstante, la fecha oficial y generalizada de la introducción de la soja como alimento fue el siglo XX.



**ANA
SANTIAGO**