

**LIBRO: TOFU**

**AUTOR: MARTHA YAMASAKI**

## **Beneficios de la soja en la salud**

Existen estudios que sugieren que una alimentación regular basada en productos de soja reduce el colesterol, previene las enfermedades cardiacas, ayuda en los bochornos o sofocos de la menopausia, previene el cáncer de seno y de próstata, ayuda a bajar de peso y previene la osteoporosis.

Estos beneficios en la salud humana se atribuyen a la característica única de la soja: su alto contenido en isoflavonas, un tipo de estrógenos presentes en las plantas.

Los datos publicados e investigaciones presentadas en el <<IV Simposio Internacional sobre el papel de la soja en el tratamiento y prevención de enfermedades crónicas>>, realizado en San Diego, California (4-7 noviembre 2001), muestran que el consumo de solo 10g de proteína de soja al día (consumo típico de los países asiáticos) puede asociarse con los beneficios de las isoflavonas.

En los últimos años, los beneficios de la soja en la salud han sido reconocidos en Estados Unidos por agencias de salud, tanto gubernamentales como privadas.