

¡Alerta con la soya!



FUNDACIÓN
WESTON A. PRICE®

SABIDURÍA
EN LAS
TRADICIONES

ALIMENTARIAS, MEDICINALES Y AGROPECUARIAS
Educación • Investigación • Activismo

Copyright © 2017 The Weston A. Price Foundation
All Rights Reserved

Mitos y verdades sobre la soya

Mito: El uso de la soya como alimento inició varios miles de años atrás.

Realidad: La soya ha sido utilizada por menos que eso. Su uso como alimento inició durante la última etapa de la dinastía Chou (1134-246 A.C), solo luego de que los chinos aprendieran a fermentar las semillas de soya para preparar alimentos como el *tempeh*, el *natto* y el *tamari*.

Mito: los asiáticos consumen grandes cantidades de alimentos con soya.

Realidad: en China, el consumo diario promedio de alimentos con soya es de 10 gramos (alrededor de 2 cucharaditas); en Japón es de 30-60 gramos (1-2 cucharadas). Los asiáticos regularmente consumen alimentos hechos de soya en cantidades pequeñas, a manera de condimento, y no como reemplazo de los alimentos de origen animal.

Mito: los alimentos modernos de soya brindan los mismos beneficios a la salud que los alimentos tradicionales fermentados de soya.

Realidad: la mayor parte de los alimentos modernos de soya no han sido fermentados para neutralizar las toxinas presentes en los granos de soya, y son procesados en una manera que desnatura las proteínas e incrementa los niveles de elementos carcinogénicos.

Mito: los alimentos de soya son una fuente completa de proteína.

Realidad: al igual que el resto de las legumbres, la soya es deficiente en los aminoácidos que contienen sulfuro metionina y cistina. Además, el procesamiento moderno deteriora al aminoácido lisina.

Mito: los alimentos fermentados de soya pueden ser la fuente de vitamina B12 en dietas vegetarianas.

Realidad: el compuesto de la soya que se asemeja a la vitamina B12 no puede ser utilizado por el cuerpo humano. De hecho, los alimentos hechos de soya incrementan la necesidad de nuestro cuerpo de consumir vitamina B12.

Mito: las fórmulas de soya son seguras para los infantes.

Realidad: los alimentos de soya contienen inhibidores de tripsina que inhiben la digestión de proteínas y afectan adversamente al funcionamiento pancreático. En estudios en animales de experimentación, las dietas altas en inhibidores de tripsina resultaron en retardo del crecimiento y desórdenes pancreáticos. Los alimentos de soya incrementan los requerimientos del cuerpo de vitamina D, necesaria para la mineralización de los huesos y el crecimiento normal. El ácido fítico en los alimentos de soya resulta en una reducción de la biodisponibilidad del hierro y el zinc, necesarios para la salud y el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. Además, la soya carece de colesterol; el colesterol es esencial para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. Las megadosis de fitoestrógenos, presentes en la fórmula de soya, han sido implicadas en la inclinación actual hacia el desarrollo sexual prematuro en las niñas y el retardo del desarrollo sexual en los niños.

Mito: Los alimentos de soya pueden prevenir la osteoporosis.

Realidad: los alimentos de soya pueden causar deficiencias en calcio y en vitamina D, ambos necesarias para huesos fuertes. El calcio del caldo de huesos, y la vitamina D de la comida marina, la manteca y los órganos, previenen la osteoporosis en los países asiáticos -no los productos a base de soya.

Mito: la soya -de los alimentos industriales modernos- tiene un rol protector contra muchos tipos de cáncer.

Realidad: un reporte del gobierno británico concluyó que existe muy poca evidencia en cuanto al rol de la soya frente al cáncer de mama -o algún otro tipo de cáncer. De hecho, una dieta que contenga productos de soya puede resultar en un **incremento** en el riesgo de contraer cáncer.

Mito: los alimentos de soya son buenos y seguros para las mujeres en la menopausia.

Realidad: los alimentos de soya pueden estimular el crecimiento de tumores dependientes del estrógeno y causar problemas tiroideos. Un bajo funcionamiento de la tiroides está asociado con dificultados en la menopausia.

Mito: los alimentos de soya nos protegen de enfermedades del corazón.

Realidad: en algunas personas, el consumo de soya disminuye los niveles de colesterol, sin embargo, no existe evidencia alguna que pruebe que disminuir el colesterol con proteína de soya disminuya nuestro riesgo de tener enfermedades del corazón.

Mito: los fitoestrógenos en los alimentos de soya pueden potenciar nuestra capacidad cerebral.

Realidad: un estudio reciente encontró que las mujeres con los mayores niveles de estrógenos en sangre tenían los niveles más bajos de funcionamiento cognitivo; en los estadounidenses japoneses el consumo de tofú en la juventud está asociado con la ocurrencia de la enfermedad de Alzheimer en la vejez.

Mito: los estrógenos de la soya (isoflavonas) son buenos para tu salud.

Realidad: las isoflavonas de la soya son disruptores endocrinos de origen vegetal. En la dieta, las isoflavonas pueden impedir la ovulación y estimular el crecimiento de células cancerosas. Tan solo cuatro cucharadas de soya diarias pueden resultar en hipotiroidismo, con síntomas de letargo, constipación, ganancia de peso y fatiga.

Mito: las isoflavonas y la proteína aislada de soya han sido reconocidas como seguras para su consumo. (Con la denominación de GRAS, por sus siglas en inglés)

Realidad: Archer Daniel Midland recientemente retiró su aplicación a la Agencia de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos para denominar a las isoflavonas de la soya como seguras, luego de un flujo de protestas desde la comunidad científica. La Agencia de Alimentos y Medicamentos nunca aprobó el estatus de segura para la proteína aislada de soya, debido a preocupaciones sobre la presencia de toxinas y carcinógenos en la soya procesada.

Mito: el consumo de soya beneficiará tu vida sexual.

Realidad: numerosos estudios animales demuestran que los alimentos de soya causan infertilidad en animales. El consumo de soya disminuye los niveles de testosterona. El tofú era consumido por los monjes budistas como una manera de reducir la libido.

Mito: consumir soya es bueno para el medio ambiente.

Realidad: la mayor parte de la soya que se produce en Estados Unidos es soya genéticamente modificada, que permite a los granjeros el uso de grandes cantidades de herbicidas, generando gran contaminación a la naturaleza.

Mito: la producción de soya es fuente de progreso.

Realidad: en países en vías de desarrollo, la producción de soya reemplaza a los cultivos tradicionales y transfiere la adición de valor de pequeños productores locales a gigantes corporaciones multinacionales.

Fórmulas infantiles a base de soya

Los bebés alimentados con soya tienen entre 13000 y 22000 veces más compuestos de estrógeno en su sangre en comparación a los bebés alimentados con la leche de sus madres. Los infantes alimentados exclusivamente de fórmulas de soya reciben el equivalente estrogénico de al menos cinco pastillas anticonceptivas al día.

Durante los primeros meses de vida, los infantes varones pasan por un aumento de testosterona en el que los niveles de testosterona llegan a ser tan altos como los de un hombre adulto. Este es el periodo en que los infantes varones son “programados” para expresar características masculinas en el desarrollo de sus órganos sexuales a partir de la pubertad, así como en otras características físicas masculinas y en el establecimiento de patrones en el cerebro característicos del comportamiento masculino.

Los estudios en animales indican que los fitoestrógenos en la soya son disruptores endocrinos poderosos. La alimentación infantil a base de soya inunda la sangre con hormonas femeninas que inhiben a la testosterona, y no puede ser ignorada como una posible causa de las distorsiones en el desarrollo de los niños, incluyendo los problemas en el aprendizaje y el desorden de déficit de atención. En la maduración de los niños que han sido expuestos al estrógeno sintético DES, los testículos muestran menor tamaño de lo normal, mientras que los infantes de los monos *marmoset* alimentados con isoflavonas de la soya, tuvieron una reducción en los niveles de testosterona por encima del 70 por ciento en comparación con los controles alimentados con leche.

Casi el 15 por ciento de las niñas blancas y el cincuenta por ciento de las niñas afroestadounidenses muestran signos de pubertad antes de los ocho años, como el desarrollo de las mamas y la aparición de vello púbico. Algunas niñas muestran desarrollo sexual antes de la edad de tres años. El desarrollo sexual prematuro de las niñas ha sido relacionado con el uso de fórmula de soya y la exposición a sustancias ambientales que imitan al estrógeno, como los PCBs y el DDE (metabolito principal del insecticida DDT).

La ingesta de fitoestrógenos en el embarazo, incluso a niveles moderados, puede tener efectos adversos en el desarrollo del feto y en la aparición de la pubertad más adelante.

Resumen de los peligros de la soya

- Los niveles altos de ácido fítico en la soya reducen la asimilación del calcio, el magnesio, el cobre, el hierro y el zinc. El ácido fítico de la soya no es neutralizado por los métodos ordinarios de preparación como el remojo, la germinación y la cocción lenta y prolongada, sino que ocurre solo con una larga fermentación. Las dietas altas en fitatos han causado problemas de crecimiento en niños.
- Los inhibidores de tripsina en la soya interfieren con la digestión de la proteína y pueden causar desórdenes del páncreas. En animales de laboratorio, los inhibidores de tripsina que están contenidos en la soya causan retardo en el crecimiento.
- Los fitoestrógenos de la soya interrumpen el funcionamiento endocrino y tienen el potencial de causar infertilidad y cáncer de mama en las mujeres adultas.
- Los fitoestrógenos de la soya son potentes agentes antitiroideos, que causan hipotiroidismo y pueden causar cáncer de tiroides. El consumo de fórmula de soya en infantes ha sido relacionado con la enfermedad autoinmune de la tiroides.
- Los agentes análogos de la vitamina B12 en la soya no se absorben como tal; por el contrario, incrementan la necesidad del cuerpo por vitamina B12.
- Los alimentos de soya incrementan el requerimiento del cuerpo de vitamina D. La vitamina D2 sintética, que es tóxica, suele ser añadida a la leche de soya.
- Las proteínas más sensibles son desnaturalizadas en exceso durante los procesamientos a altas temperaturas que se realizan en la fabricación de la proteína aislada de soya y la proteína vegetal texturizada.
- El procesamiento de la proteína de soya resulta en la formación del aminoácido tóxico lisinoalanina, y en las nitrosaminas -altamente carcinogénicas.

- Durante el procesamiento de la soya se forma el ácido glutámico libre, o GMS, una potente neurotoxina. Además, en el caso de muchos alimentos hechos a base de soya, el GMS se añade para intentar cubrir el sabor de la soya.
- Los alimentos hechos de soya contienen altos niveles de aluminio, tóxico para el sistema nervioso y los riñones.

La Weston A. Price Foundation (WAPF) se sostiene exclusivamente de la contribución de sus miembros y las donaciones privadas. La WAPF no recibe financiamiento de las industrias de la carne ni de la leche.

Para mayor información y referencias, ir a nuestra sección: westonaprice.org/soy-alert/