

Consumir soja para prevenir el riesgo de cáncer de mama

Soy consumption for the prevention of breast cancer risk

Durante el XIX Congreso de la Sociedad Española de Senología y Patología Mamaria se puso de manifiesto la asociación entre el consumo de soja y la reducción del riesgo de padecer cáncer de mama, así como trastornos y enfermedades como la osteoporosis e infartos asociados a la menopausia. Los fitoestrógenos, concretamente la isoflavonas, son unas moléculas contenidas en plantas como la soja que presentan propiedades similares a la de los estrógenos naturales.

Según el Dr. Antonio Cano, jefe clínico de Ginecología del Hospital Clínico de Valencia, la eficacia de estas partículas se debe «a que poseen una estructura química que, sin ser hormonas, se difunden en el organismo de la mujer supliendo el papel de los estrógenos, cuya ausencia durante la menopausia provoca la aparición de sofocos, sudoraciones y enfermedades cardiovasculares, cáncer y osteoporosis». Estudios recientes han despertado expectativas sobre el papel de estas moléculas frente al cán-

cer hormonodependiente, como el de mama y endometrio.

El Dr. Antonio Castro, jefe de Ginecología del Hospital «La Paz» de Madrid, afirma que «se ha observado una clara reducción en las tasas de estos cánceres en mujeres de origen asiático, consumidoras de altas cantidades de alimentos ricos en fitoestrógenos, cuando se comparan con poblaciones occidentales». Según los especialistas, la incidencia del cáncer de mama radica en factores ambientales y no genéticos.

El consumo medio de isoflavonas de soja en la mujer oriental es de 40 mg y el de la occidental no llega a 5 mg. Los expertos recomiendan administrar dos dosis de soja, una por la mañana y otra por la tarde, para mantener de forma constante los niveles de fitoestrógenos. El Dr. Antonio Cano asegura que aunque todavía se necesitan estudios más completos, actualmente estas moléculas tienen «un perfil extraordinariamente prometedor».