Soia: tutte le virtù di un anticancro naturale

Rispetto agli altri legumi presenta una componente lipidica e proteica più elevata e una più scarsa frazione glucidica; inoltre è una fonte di vitamine del gruppo B, fibre e minerali. Tuttavia l’alimento amato dai vegetariani presenta anche alcune controindicazioni

Tutto sulla soia: benefici e controindicazioni.

Utilizzata nell'alimentazione dell'uomo e degli animali, la soia è un legume che, a livello bromatologico, si discosta dalle altre leguminose in quanto presenta una **componente lipidica** (soprattutto acidi grassi polinsaturi) e proteica più elevata e una più scarsa frazione glucidica. Analogamente agli altri legumi, invece, è **ricca in vitamine del gruppo B**, soprattutto di folati, fibre e minerali quali magnesio, potassio, fosforo, calcio e ferro.

Benefici sulla salute umana

La soia presenta, inoltre, altre componenti quali gli **isoflavoni**, definiti "fitoestrogeni" dal punto di vista biochimico. La loro struttura ricorda quella degli estrogeni e, per tale ragione, sono **identificati come modulatori dell'azione estrogenica**: riducono i sintomi della menopausa (secchezza vaginale, vampate di calore) e contrastano l'osteoporosi.

La **lecitina di soia** esercita effetti positivi sul sistema cardiovascolare: avendo azione di emulsionante naturale, riduce il rischio di deposito di colesterolo sulle pareti delle arterie. Inoltre lega il colesterolo derivante dall'alimentazione al colesterolo biliare a livello intestinale e quindi ne riduce l'assorbimento, svolgendo **azione ipocolesterolemizzante**.

La lecitina esercita effetti positivi sul sistema cardiovascolare.

Alla soia è attribuita, inoltre, un'**azione antitumorale**: molti studi epidemiologici hanno dimostrato un'associazione positiva tra consumo di fitoestrogeni e una diminuzione del rischio di tumore del seno. Tuttavia, ad oggi, non esiste una risposta unanime da parte della comunità scientifica e, per tale ragione, non ci sono delle raccomandazioni specifiche.

In quali forme si può trovare

Tale **fonte proteica vegetale** può essere utilizzata sotto molte forme:

- Farina, latte, yogurt, olio di soia
- tofu, derivato cagliato della soia
- miso, prodotto a partire da una pasta di soia fermentata
- salsa di soia, prodotta a partire dai semi fermentati
- polpa di soia, prodotto che rimane dopo la filtrazione di tofu e latte di soia, utilizzato come ingrediente in diverse cucine
- germogli di soia, ottenuti con la germinazione del seme
- caffè di soia, un surrogato del caffè ottenuto dalla tostatura e macinazione dei semi.

Alcuni derivati per l’alimentazione umana.

Controindicazioni

Oltre alle virtù sopra descritte, alcuni studi scientifici hanno dimostrato che i prodotti contenenti soia **inibiscono l’assorbimento degli ormoni tiroidei**. Pur non essendoci accordo nella comunità scientifica su questa controindicazione, gli esperti suggeriscono ai soggetti con disfunzione tiroidea di non eccedere nell’assunzione di prodotti a base del legume.

Così come altri legumi, inoltre, la soia contiene sostanze dette “**antinutrienti**” che inibiscono l’assorbimento dei preziosi micronutrienti che essa contiene. Infine, essa può interferire con l’attività di alcuni anticoagulanti (Warfarin), con ormoni tiroidei e determinati farmaci antitumorali.

Data di creazione
19/04/2021
Autore
miriana-sanzo