



La proteína de soya favorece la salud, la masa muscular y la fuerza de los hombres

Por el Instituto de Nutrición de Soya (Soy Nutrition Institute)
29 de abril de 2021

Un reciente aumento de la evidencia procedente de diversas fuentes destaca las propiedades nutricionales y saludables de la proteína de soya para los hombres. Estas fuentes incluyen investigaciones recién publicadas, las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans) 2020-2025 recientemente publicadas y una afirmación de propiedades saludables autorizada por la FDA.

Los científicos especializados en nutrición reconocen cada vez más la importancia de mantener la fuerza y masa muscular durante toda la vida. El consumo de una cantidad suficiente de proteínas en la dieta ayuda a lograr este objetivo, pero algunos han cuestionado si el tipo de proteínas importa. En respuesta, los investigadores analizaron estadísticamente los resultados de 9 estudios clínicos en los que participaron hombres que realizaban ejercicios de resistencia.¹ Según los resultados, los suplementos de proteína de soya condujeron a un aumento de la fuerza y masa muscular en el mismo grado que los suplementos de proteína animal (incluida la proteína de suero de leche, que suele considerarse la proteína de referencia para el desarrollo muscular).

“A pesar de la creencia persistente entre algunas personas de que quienes realizan entrenamiento de ejercicios de resistencia necesitan consumir proteína animal para alcanzar resultados óptimos, nuestro trabajo encontró que la proteína de soya funciona igual de bien”, dijo Heidi Lynch, PhD, RDN, profesora asociada de kinesiología, Universidad Point Loma Nazarene, y uno de los autores del análisis. “Los resultados confirman que los suplementos de proteína de soya conducen a ganancias similares en fuerza y masa corporal magra que con la proteína de suero”.

Los expertos recomiendan que las personas que intentan aumentar su volumen consuman aproximadamente el doble de proteínas que las personas sedentarias (1.6 g/kg de peso corporal o aproximadamente 0.7 g/lb). Las personas mayores también pueden necesitar más proteínas que los jóvenes. Un estudio recientemente publicado en China encontró que el simple hecho de agregar 16 gramos adicionales de proteína al día mantenía o aumentaba la fuerza y masa muscular y el rendimiento físico de hombres y mujeres mayores con masa magra baja, a pesar de que no participaban en ejercicios de fortalecimiento y consumían la cantidad recomendada de proteína al inicio del estudio.² Además, en este estudio la proteína de soya se desempeñó tan bien como la proteína de suero.

En la mayoría de los estudios que han examinado el impacto de los suplementos de proteínas, los participantes consumen una dieta omnívora, que incluye fuentes de proteínas tanto vegetales como animales. Una excepción es un estudio realizado en la Universidad de Sao Paulo y publicado a principios de este año que comparó los efectos de añadir proteína de soya a la dieta de los veganos con los de añadir proteína de suero a la dieta de los

omnívoros.³ Después de 12 semanas de entrenamiento de ejercicios de resistencia, los que consumieron la dieta vegana con soya experimentaron ganancias de fuerza y masa muscular similares a los que consumían la dieta omnívora con proteína de suero.

La proteína de soya es una buena opción para los hombres que desean aumentar su volumen y puede reducir directamente los niveles de colesterol en la sangre; sin embargo, algunos hombres pueden ser reacios a consumir alimentos de soya debido a las inquietudes erróneas de que los estrógenos vegetales (isoflavonas) de la soya causen efectos no deseados. Una investigación reciente pone fin a esas inquietudes. En 2021, un análisis estadístico de 41 ensayos clínicos en los que participaron casi 2,000 hombres, descubrió que ni la proteína de soya ni las isoflavonas tenían ningún impacto en los niveles de testosterona o estrógenos.⁴

“Una y otra vez, la investigación ha demostrado que la proteína de soya es una excelente opción para su salud y no tendrá un impacto negativo en sus niveles hormonales”, dijo Jim White, RDN, fisiólogo del ejercicio del Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva (American College of Sports Medicine), propietario de Jim White Fitness & Nutrition Studios. “Con tanta desinformación circulando, es imperioso que busquemos fuentes creíbles como estos estudios”.

Estos hallazgos hormonales coinciden con las conclusiones de una revisión técnica integral de la seguridad de los alimentos de soya y las isoflavonas que se publicó en marzo de este año.⁵ Además de los niveles hormonales, esta revisión examinó otros resultados específicos para los hombres, como los parámetros de esperma y semen y la ginecomastia (agrandamiento de los senos en los hombres). La soya recibió un visto bueno en salud.

Es importante tener en cuenta que la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU. (FDA) autorizó una afirmación de propiedades saludables en 1999 que declara: “25 gramos de proteína de soya al día, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, pueden reducir el riesgo de enfermedad coronaria”. Además, al evaluar la evidencia en apoyo de los efectos reductores del colesterol de la proteína de soya, la FDA también rechazó las inquietudes sobre la seguridad de la soya.

Finalmente, en las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses 2020-2025, los alimentos de soya recibieron varias menciones importantes.⁶ Por ejemplo, el tofu y el tempeh, y la proteína de soya en polvo fueron incluidos específicamente en la categoría de proteínas. La leche de soya enriquecida y el yogur de soya fueron las únicas alternativas lácteas de origen vegetal consideradas por las pautas como sustitutos nutricionalmente apropiados de la leche y el yogur.

Los alimentos de soya proporcionan proteínas de alta calidad en cantidades variables: tofu (6-13 g de proteína/3 oz), tempeh (11-17 g de proteína/3 oz), edamame (9-11 g/0.5 taza), leche de soya (7-8 g/1 taza), barra nutritiva de soya (6-14 g/1 barra) y hamburguesa a base de soya (9-16 g/1 hamburguesa).⁷ Una gran cantidad de investigaciones, la afirmación de propiedades saludables para el corazón de la proteína de soya por parte de la FDA y la inclusión de la soya en las Pautas Alimentarias, demuestran que la soya es una opción saludable y nutritiva para hombres y mujeres de todas las edades.

El Instituto de Nutrición de Soya (Soy Nutrition Institute) es una organización científica dedicada a la investigación sobre la soya y la salud. Establecida en 2004, la organización

incluye un consejo asesor científico y profesionales de la salud e investigación de empresas y organizaciones relacionadas con la soya, como United Soybean Board, IFF, ADM, Cargill, Kellogg, Danone North America, Medifast, Impossible Foods, Herbalife, Soylent, House Foods America, Benson Hill, LIVEKINDLY, el Instituto de Recursos de Utilización Agrícola (Agricultural Utilization Resource Institute, AURI), el Consejo de Exportación de Soya de los Estados Unidos (United States Soybean Export Council), la Iniciativa Mundial de la Soya en la Salud Humana de la Asociación Estadounidense de la Soya (American Soybean Association's World Initiative for Soy in Human Health) y el Consejo de Alimentos de Soya (Soyfoods Council).

Para obtener más información sobre el Instituto de Nutrición de Soya, visite www.thesoynutritioninstitute.com.

Referencias

1. Messina, M., Lynch, H., Dickinson, J. M., Reed, K. E. No difference between the effects of supplementing with soy protein versus animal protein on gains in muscle mass and strength in response to resistance exercise. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2018; 28(6), 674-685. doi:10.1123/ijsnem.2018-0071
2. Li C, Meng H, Wu S, et al. Daily supplementation with whey, soy, or whey-soy blended protein for 6 months maintained lean muscle mass and physical performance in older adults with low lean mass [published online ahead of print, 2021 Feb 18]. *J Acad Nutr Diet.* 2021;S2212-2672(21)00006-X. doi:10.1016/j.jand.2021.01.006
3. Hevia-Larraín V, Gualano B, Longobardi I, et al. High-protein plant-based diet versus a protein-matched omnivorous diet to support resistance training adaptations: A comparison between habitual vegans and omnivores [published online ahead of print, 2021 Feb 18]. *Sports Med.* 2021. doi:10.1007/s40279-021-01434-9
4. Reed KE, Camargo J, Hamilton-Reeves J, et al. Neither soy nor isoflavone intake affects male reproductive hormones: An expanded and updated meta-analysis of clinical studies. *Reprod Toxicol.* 2021;100:60-7.
5. Messina M, Mejia SB, Cassidy A, et al. Neither soyfoods nor isoflavones warrant classification as endocrine disruptors: a technical review of the observational and clinical data. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2021.
6. S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025.* 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
7. USDA Food Composition Databases, <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>.

Fuente: Soy Nutrition Institute Global y el United Soybean Board.

Todos los derechos reservados, Soy Nutrition Institute Global