



Dos nuevos estudios destacan el potencial de la soya para reducir los bochornos

Por el Dr. Mark Messina
10 de agosto de 2021

Dos nuevos estudios destacan el potencial de la soya para reducir los bochornos, aunque ambos adolecen de limitaciones de diseño.

En muchos aspectos, el posible alivio de los bochornos menopáusicos mediante el consumo de soya es el beneficio —más que cualquier otro— que hizo que muchas mujeres se fijaran en la soya. Las charlas sobre este beneficio, junto con la afirmación de que los alimentos de soya podían prevenir el cáncer de mama, surgieron aproximadamente al mismo tiempo: a principios de la década de 1990.¹⁻³ Desde una perspectiva de salud pública, la prevención del cáncer de mama es lo más importante. Pero la idea de que los alimentos de soya podrían mejorar rápidamente la calidad de vida de quienes padecen bochornos ciertamente resonó en muchas mujeres.

En 1992, Herman Adlercreutz y sus colegas propusieron por primera vez que los alimentos de soya aliviaban los bochornos.³ El Dr. Adlercreutz fue un verdadero investigador pionero en el campo de la soya y las isoflavonas. Tres años después, se publicó el primer ensayo clínico que evaluó la eficacia de la soya. Por lo tanto, es válido decir que durante tres décadas se ha estudiado la repercusión de la soya en los bochornos. Como muestran los dos estudios que se analizan a continuación, se sigue investigando esta relación.

En un estudio publicado en la revista *Menopause*, investigadores del Comité de Médicos para una Medicina Responsable (Physician's Committee for Responsible Medicine, PCRM) examinaron el efecto que una dieta vegana baja en grasas con $\frac{1}{2}$ taza de soya cocida al día tenía sobre el alivio de los bochornos.⁴ Aunque los resultados fueron bastante sorprendentes hay una salvedad importante sobre el diseño del estudio. La frecuencia total de los bochornos disminuyó en un 79% en el grupo de dieta vegana y en un 49% en el grupo de control, al que se le indicó que continuara consumiendo su dieta habitual. Además, hubo una reducción del 84% en los bochornos moderados/severos en el grupo vegano frente a solo una disminución del 42% en el grupo de control. Para ambas comparaciones, los resultados fueron estadísticamente significativos.

La soya consumida por las participantes del estudio contenía aproximadamente 55-60 mg de isoflavonas. Esa es la cantidad que se demostró que reduce los bochornos en un metaanálisis publicado hace casi una década.⁵ Sin embargo, el diseño de este estudio de PCRM impide que los resultados se atribuyan a algún componente específico de la dieta experimental. Más problemático, es que debido a que los bochornos se determinan subjetivamente, es decir, las mujeres registran la cantidad de bochornos que experimentan, es crucial que los participantes del estudio no sepan si están en el grupo de control o en el activo.

Las participantes no solo sabían que estaban consumiendo una dieta vegana baja en grasas, algo que era prácticamente inevitable, sino que las mujeres del grupo de control sabían que no estaban en el grupo activo. Por lo tanto, si bien los resultados del estudio son coherentes con la literatura, son solo sugerentes. Los investigadores podrían haber abordado al menos parcialmente las limitaciones del diseño al hacer que el grupo de control consumiera ½ taza de legumbres cocidas sin soya al día.

En el otro estudio, la ingesta a corto plazo de una combinación botánica mejoró la calidad de vida global de las mujeres menopáusicas españolas, según la Escala de Cervantes⁶. La Escala de Cervantes es un cuestionario específico de calidad de vida relacionada con la salud que se desarrolló originalmente en español para ser utilizada en España para mujeres durante y después de la menopausia. En este estudio de 8 semanas, las mujeres fueron asignadas al azar al grupo placebo o al grupo que recibió una combinación de isoflavonas de soya (~ 40 mg/día) y extractos de semillas de *Aframomum melegueta* y *Punica granatum*.

A diferencia del estudio PCRM, las participantes no sabían si estaban en el grupo activo o en el de control. Pero nuevamente, debido a que las isoflavonas se combinaron con otros ingredientes bioactivos, no es posible atribuir específicamente los beneficios a estos componentes de la soya. Dicho esto, es destacable que en su análisis sobre *Aframomum melegueta* y *Punica granatum*, los autores del estudio no citaron ningún estudio clínico que demostrara la eficacia de alguno de los botánicos para aliviar los bochornos.

En conclusión, dos estudios recientemente publicados que involucran isoflavonas indican mejoras en los síntomas de la menopausia y la calidad de vida. Aunque los resultados de ambos son coherentes con la literatura existente, que da fe de la eficacia de las isoflavonas, los problemas de diseño limitan el valor informativo de esta nueva investigación.

Referencias

1. Messina M, Barnes S. The role of soy products in reducing risk of cancer. *J Natl Cancer Inst.* 1991;83:541-6.
2. Messina M, Messina V. Increasing use of soyfoods and their potential role in cancer prevention. *J Am Diet Assoc.* 1991;91:836-40.
3. Adlercreutz H, Hamalainen E, Gorbach S, *et al.* Dietary phyto-oestrogens and the menopause in Japan. *Lancet.* 1992;339:1233.
4. Barnard ND, Kahleova H, Holtz DN, *et al.* The Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms (WAVS): a randomized, controlled trial of a plant-based diet and whole soybeans for postmenopausal women. *Menopause.* 2021.
5. Taku K, Melby MK, Kronenberg F, *et al.* Extracted or synthesized soybean isoflavones reduce menopausal hot flash frequency and severity: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Menopause.* 2012;19:776-90.
6. Lopez-Rios L, Barber MA, Wiebe J, *et al.* Influence of a new botanical combination on quality of life in menopausal Spanish women: Results of a randomized, placebo-controlled pilot study. *PloS one.* 2021;16:e0255015.

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

Todos los derechos reservados, *Soy Nutrition Institute Global*