

La menopausia, calidad de vida sin cambios con los suplementos de soya

Fuente: <http://bit.ly/UsyPIY>, *Menopausia 2012*, 14 de diciembre 2012

KERRY GRENS

Nueva York (Reuters Health).

Una prueba hecha a mujeres menopáusicas que tomaron suplementos de soya por dos años no informó diferencias en la calidad de vida en comparación con sus contrapartes que toman píldoras de placebo, informan investigadores de Estados Unidos.

A la luz de los problemas de salud vinculados con la toma de hormonas, la soya se ha visto como una alternativa atractiva para el alivio de los síntomas menopáusicos. Pero la investigación sobre la eficacia de los extractos de soya para los sofocos y otros síntomas molestos ha producido resultados contradictorios hasta ahora.

En el nuevo informe publicado en la revista *Menopause*, el Dr. Paula Amato, de la Oregon Health and Science University en Portland y sus colegas, mostraba apenas síntomas específicos, en la calidad general de las medidas de vida entre mujeres sanas, la mayoría en sus 50 y 56 años o más en la menopausia en promedio. A varios cientos de mujeres se les pidió que tomaran píldoras de suplementos tres veces al día durante dos años. Entre ellas, 126 tomaron un suplemento falso que no contenía extracto de soya, mientras que 135 mujeres tomaron comprimidos que contenían un total de 80 miligramos al día de proteína de soya y otras 123 mujeres tomaron 120 mg cada día.

Al inicio del estudio, y otra vez uno y dos años en las mujeres se les solicitó llenar un cuestionario de calidad de vida que le preguntó sobre su salud mental, física y sexual, así como sobre los sofocos.

«A partir de nuestro estudio y la buena cantidad de la literatura hasta la fecha, parece que la toma de suplementos de soya después de la

menopausia no mejora la calidad de vida», dijo el Dr. Amato. «Realmente no se lo puedo recomendar a nuestros pacientes».

El doctor Mark Messina, presidente de Nutrition Matters, Inc., y profesor adjunto en la Universidad de Loma Linda en California, opinó en contra de la conclusión de que los elementos esenciales de los suplementos de soya (isoflavonas) no tienen ningún efecto sobre los sofocos.

«Desafortunadamente, debido a las graves limitaciones de este estudio, muy poco o nada se puede aprender acerca de las isoflavonas y los sofocos», escribió el doctor Messina, en un correo electrónico a Reuters Health.

Por un lado, dijo que los niveles de un tipo particular de isoflavona —llamada genisteína— fueron más bajos que en otros estudios que han encontrado beneficios en los extractos de soya.

Además, los investigadores originalmente se propusieron examinar los efectos de los extractos de la soya en la salud ósea, y no recurrir a mujeres específicamente con fogajes o preocupaciones de calidad de vida en mente.

«Así que en mi opinión, ninguna información útil acerca de las isoflavonas y los sofocos es proporcionada por este estudio», dijo el doctor Messina, *que consulta periódicamente a las empresas que fabrican o venden alimentos de soya y suplementos*.

Empresas de comercialización de los suplementos de isoflavonas, que se vende por alrededor de \$ 17 por 90 pastillas de 50 mg, dicen que “potencialmente” facilitan los cambios asociados con la menopausia.

El doctor Amato recalcó que el estudio tiene algunas limitaciones, y que los resultados no pueden generalizarse a todas las formas de soya en

cualquier tipo de mujeres. Por ejemplo, «tomar suplementos simplemente no puede ser lo mismo que comer una dieta de alto contenido de soya toda su vida», dijo el doctor a Reuters Health.

Sin embargo, «si nos fijamos en este suplemento, específico para este grupo particular de mujeres, en su la calidad de vida, estoy convencido que este estudio nos es terriblemente **útil**», agregó.