Niente soia ed isoflavoni per la prevenzione cardiologica

Data 01 febbraio 2006
Categoria cardiovascolare

Proteine della soia e isoflavoni non sono raccomandati per la prevenzione cardiologica.

L'American Heart Associaton ha passato in rassegna 22 RCT in cui erano state usate proteine della soia paragonate con latte o proteine di altra origine. Le proteine di soia riducono le concentrazioni del colesterolo LDL solo del 3%, una riduzione ritenuta modesta rispetto alla quantità che si deve assumere per ottenerla (circa 50 grammi o il 50% dell'introito proteico totale giornaliero). Non ci sono effetti significativi su colesterolo HDL, trigliceridi, lipoporoteina (a) e pressione arteriosa.
Sono stati esaminati inoltre 19 RCT in cui venivano usati isoflavoni, che non evidenziano alcun effetto sul colesterolo LDL o sui altri fattori lipidici. Gli esperti dell'AHA non hanno trovato nessun beneficio sui sintomi vasomotori menopausali e risultati contrastanti sul rallentamento della perdita della massa ossea che si verifica in post-menopausa. Per quanto riguarda gli effetti degli isoflavoni sulla prevenzione e sul trattamento dei tumori della mammella, dell'endometrio, della prostata non è possibile raggiungere conclusioni anche se gli studi suggerisocno un possibile effetto avverso.
Pertanto l'AHA non raccomanda supplementi di isoflavoni in alimenti o in farmaci mentre per quanto riguarda le proteine di soia la ricerca non ha confermato alcuni studi che suggerivano un loro effetto benefico rispetto ad altri tipi di proteine.

Fonte: Circulation. Posted online January 17, 2006.

Commento di Renato Rossi

Nel 1999 la FDA aveva raccomandato il consumo di proteine della soia (ma non di isoflavoni) ritenendole in grado di ridurre il colesterolo totale e quello LDL.
La ricerca sponsorizzata dall'AHA mostra però che le proteine della soia hanno un impatto modesto sul colesterolo LDL e per ottenerlo è necessario assumere un dose circa doppia di quella raccomandata dalla FDA. Per gli isoflavoni non ci sono invece effetti apprezabili sui parametri lipidici. Gli isoflavoni sono la categoria più importante di fitoestrogeni, ossia di estrogeni di origine vegetale e le fonti primarie sono gli alimenti di soia integrale. Sembra che non ci siano importanti effetti neppure sui sintomi della menopausa come le vampate di calore.
Diverso è il discorso sugli alimenti contenenti soia integrale: l'AHA ritiene che potrebbero essere utili dal punto di vista cardiovascolare e sulla salute in generale in quanto essi, di solito, contengono acidi grassi polinsaturi, fibre, vitamine, minerali ed hanno uno scarso contenuto in acidi grassi saturi: per questo ne raccomanda il consumo.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 11:30 | Pagina 1 di 1