

²⁰²Proteína da soja melhora qualidade de vida

NEW ORLEANS — Os efeitos benéficos da soja sobre o sistema cardiovascular, reconhecidos há mais de 50 anos, ainda intrigam os cientistas. Quatro pesquisas sobre o uso desses grãos foram apresentadas durante a 69ª reunião da Associação Americana do Coração encerrada quarta-feira nos Estados Unidos.

Cientistas sugerem que uma suplementação alimentar à base de soja ajuda na redução de doenças crônicas. Eles dizem que a incidência de doenças coronárias, câncer e sintomas de

menopausa é menor em países que consomem mais soja.

Pesquisadores do Medical Center Boulevard da Carolina do Norte mostraram que a soja reduz os sintomas de menopausa e melhora a qualidade de vida dos pacientes. O estudo feito com 51 mulheres em períodos de seis semanas de tratamento mostra a influência positiva da soja sobre as lipoproteínas e os níveis de pressão arterial. Os componentes responsáveis por esses benefícios, porém, ainda não foram suficientemente explorados.

Um grupo de trabalho da Universidade de Illinois sugere que os efeitos da soja sobre homens e mulheres são diferentes. O consumo dos grãos por pessoa do sexo masculino reduz as concentrações de lipoproteína de baixa densidade (LDL) no sangue. Popularmente conhecido como colesterol ruim, o LDL circula no fluxo sanguíneo e pode se acumular na parede arterial.

No caso das mulheres, a soja parece reduzir o LDL, mas aumentar a concentração da lipoproteína de alta densidade (HDL). O HDL pode ser consi-

derado o colesterol bom porque é responsável pelo transporte de excesso de gordura das células para o fígado, onde é excretada.

Os cientistas ainda não sabem por que os efeitos sobre os dois sexos são diferentes, explicou Susan M. Potter, da Faculdade de Agricultura da Universidade de Illinois. Alguns acreditam que a proteína da soja prejudica a reabsorção de ácido biliar. Esse mecanismo já foi observado em certas espécies animais como ratos e coelhos, mas nunca foi observado em humanos. (C.S.)