

# LA CONTROVERSIA DE LA SOJA

**Diego Hernández Hernández.**  
**Unidad Metabólica Ósea. HU Insular de GC**

Desde hace unos años se maneja con mucha alegría esta ecuación: *"lo natural es igual a sano"*. Un producto natural tiene un nivel de calidad que nadie lo cuestiona porque una "cosa" natural, tiene que ser sana, necesariamente. Es indudable que la naturaleza nos brinda multitud de elementos que podemos considerar como sanos. Desde hace varios años, la publicidad en diversos medios de comunicación nos vende prodigiosas fuentes de salud a través de productos naturales, como si la naturaleza en sí misma fuera un ente incuestionable de bienestar. La ecuación es sencilla: lo natural es igual a sano. Indudablemente que la naturaleza nos ofrece productos que, además de nutrirnos nos aportan agradables sensaciones: café, azúcar, cacao, té y otras infusiones, aloe... en definitiva: productos naturales. Pero la naturaleza es la que es y, contra ese concepto extendido de naturaleza benevolente y sabia que tanto nos quiere favorecer, que tanta salud nos brinda, no es menos cierto también que los productos naturales matan: la *Amanita Phalloides* es un conocido hongo cuya ingestión puede causar la muerte en menos de 6 horas y la lista de hongos mortales es larga. Otros productos naturales sin llegar a ser letales, están clasificados como tóxicos y un tercer grupo, según la aplicación y dosis, puede ser útil para la salud o causar la muerte. Como ejemplos claros y cotidianos de este último grupo podríamos citar el curare, utilizado por los indígenas del Amazonas para emponzoñar los dardos de sus cerbatanas con los que abaten a los monos al provocarles una parálisis. De este producto natural proceden los fármacos curaizantes utilizados en anestesia. Siguiendo en este apartado de productos presentes en la naturaleza con efecto dual: tóxico y beneficioso, el nombre de *Claviceps Purpúrea* dice poco, pero las matronas con algunos años recordarán el uso del cornezuelo de centeno por sus propiedades uterotónicas. El hongo *Claviceps purpúrea* produce el cornezuelo de centeno, una sustancia natural muy tóxica según el uso que se le dé, de él se extrae el LSD, sustancia alucinógena que los Beatles immortalizaron con su canción *Lucy in the Sky with Diamonds*. Si seguimos por la senda de las alucinaciones, todas las drogas consideradas fuera de la ley, duras o blandas, son claros exponentes de productos naturales. No son pocos los países que dedican grandes extensiones de tierra al cultivo de "productos naturales": coca, opio, cannabis, etc. En conclusión, este primer apartado lo podemos cerrar afirmando: un producto natural no tiene por que ser sano.

El agua, nadie duda de que el agua es un bien necesario no solo para la salud sino para la vida.

Los astronautas cuando buscan en el universo lo primero que hacen es buscar agua en los planetas, ya sea en forma de vapor, de hielo o en forma líquida porque no se concibe la vida sin ella. El agua es necesaria pero la justa, pues tan malo es el exceso como su defecto.

El agua, la justa. ¿El café es malo?, depende. El vino podemos considerarlo un producto natural, procede de la vid, se recolecta, se prensa, se obtiene el mosto, se embotella y poco interviene la mano del hombre en la manipulación.

El vino tomado en cantidad similar a dos dedos al día, no hace daño a nadie, pero dos botellas de vino al día, si.

Por tanto, el concepto de dosis, dentro del producto natural hay que contemplarlo.

Vamos a acercarnos cada vez un poco más a los productos naturales. Un producto natural que se vende en un herbolario está envasado y etiquetado con fecha de caducidad.

Nos acercamos ya a la soja: en la actualidad todo tiene soja y cada vez más soja; empezaron tímidamente con la leche de soja, y yo les adelanto que la leche de soja no existe. La leche sale de un mamífero pero no de una planta. La soja tiene muchos componentes y no todos tienen por qué hacernos bien. Tenemos el concepto erróneo de que cuando un alimento se desglosa en sus componentes ese es el efecto positivo que tiene y eso es falso. Por ejemplo, el hierro de las lentejas: ¿las lentejas tienen hierro? sí y ¿ese hierro a mí me sirve? No, porque no lo podemos absorber.

El ácido cítrico, el citrato es un quelante de calcio. Cuando se esgrime el argumento de que la soja tiene calcio y al mismo tiempo tiene ácido cítrico, ese calcio es inútil porque el quelante impide su absorción, al igual que ocurre con las lentejas.

Es más nutritivo tomar un litro de leche repartido en cuatro tomas a lo largo del día, que tomar el litro de leche de una sola vez. No hace falta que sea leche, ni con calcio ni con soja. Otra cosa es que contenga soja y en qué cantidad.

La cuestión cumbre son las isoflavonas, los estrógenos de los vegetales.

¿Qué hace un hombre tomando un producto que a las mujeres les quita los sofocos? Del libro titulado: "Soja: la legumbre milagrosa" WINTER, RUTH les voy a leer el siguiente párrafo, porque si se lo cuento no se lo van a creer: "Como muchas otras mujeres Hillary Clinton se preocupa por la salud de su marido, especialmente cuando a este marido, el presidente, le encantan las hamburguesas y las patatas fritas. La primera dama se las ha arreglado para que se sirvan hamburguesas en la Casa Blanca y a bordo del avión del presidente, pero en lugar de las de carne, llenas de grasa, están elaboradas con proteína de soja".

Y yo me pregunto ¿sabrá esto la señora Clinton?

La soja previene el cáncer de próstata. Si aplicamos el sentido común, los tratamientos con estrógenos en un varón no se deben aplicar. Para el cáncer de próstata hace unos años la única terapia era dar hormonas femeninas a los varones añosos, pues importaba poco el temor de la impotencia en un hombre de 70 años.

El cáncer de mama, ¿por qué un estrógeno va a impedir o mejorar el cáncer de mama? Parece ser que la explicación está en que compite con los receptores endógenos que son potentes pues son los que produce el ovario. Ocuparía el receptor el fitoestrógeno por tanto la incidencia en la mama del estrógeno sería menor y posiblemente se comportaría como el ramoxifeno que compite con los receptores y se comporta como un antiestrógeno de los nuestros.

Cabría pensar, que si aplicamos el sentido común, el consumo de la soja puede prevenir de alguna manera el cáncer de mama, aunque esto no hay que tomarlo como un dogma de fe.

El consumo de soja no previene la osteoporosis, pues el calcio de la soja es inútil. Los fitoestrógenos tienen una acción sobre el hueso sumamente débil y además, hoy en día, se ha quedado relegado a un segundo o tercer plano el tratamiento con la terapia hormonal sustitutoria (THS)

Si se animan a buscar información tenemos a nuestro alcance Internet, que nos ha puesto el mundo en nuestras manos aunque, todo hay que decirlo, Internet a la vez sea un cubo de basura, sin ningún tipo de filtro. Por ello les animo a que cuando lean algún artículo sobre este u otro tema, sean ustedes críticos con lo que puedan leer.

La búsqueda e interpretación de las publicaciones científicas no están al alcance de todos, pero si para muchos Internet supone una fuente de información en un sentido positivo, también los es para encontrar información contraria, de la que nada se dice. (El registro de la mayoría de las revistas médicas y de enfermería del mundo es Medline. Un revista mínimamente prestigiosa debe estar indexada, aunque no lo están todas, también deben tener lo que se llama "factor de impacto", que es la puntuación que da la comunidad científica en cuanto a su influencia, (número de lectores que hacen referencia a ella).

El hecho de que un trabajo se publique no significa que esté bien hecho ni que sea de calidad.

Al interrogar a Medline utilizando las palabras; soja y osteoporosis para que buscara cualquier revista de trabajos randomizados realizados en humanos, solo aparecieron 20, de los cuales, el tamaño muestral oscilaba de 10 a 200.

Observando el de 200 pacientes que debe tener dividido en dos la muestra o sea 100 persona en el grupo estudio y 100 en el control, no debe concluir que la soja o cualquier otro elemento mejoran el cáncer.

No debemos compararnos con los chinos pues ellos no sólo no consumen soja transgénica, sino que consumen mayor cantidad de pescado.

En el otro extremo, muchas de ustedes conocen el estudio WHI, que se publicó hace unos años en la revista JAMA e hizo que se disminuyera el uso de la terapia hormonal sustitutiva. Este trabajo contaba con una muestra 167.000 mujeres, que junto con el trabajo inglés de M.W.Stady son casi de un millón de mujeres. El peso estadístico de este trabajo si puede ser influyente, aunque debe estar bien hecho, desde la correcta recogida de la muestra hasta el perfecto planteamiento del trabajo.

Por eso observarán que la inmensa mayoría de los trabajos que lean sobre la soja llegan a unas conclusiones tan maravillosas como decir que pueden prevenir un cáncer del tipo que sea, lo que puede influir en la población, creando una expectativa de esperanza que no se ajusta a la realidad.

## **CONCLUSIONES**

¿La soja es mala para la salud? No

La soja es un vegetal, es una legumbre que tiene sus propiedades buenas y que no debe ser consumida en grandes cantidades por todo el mundo. Podemos quitar la soja y poner café o alcohol.

Las mujeres fértiles que toman un litro de leche de soja al día, es tóxico pues produce trastornos en el tiroides, inquietud, insomnio, desasosiego, se acorta el ciclo menstrual.

Un vaso de leche de soja o derivados al día no pasa nada

En la mujer menopaúsica se puede consumir en mayor cantidad.

En los niños habría que averiguar la cantidad de fitoestrógenos que contiene, hay que ser prudentes con las sustancias hormonales.

En las mujeres embarazadas el consumo masivo de leche de soja puede dar lugar a que el bebé varón presente hipospadias.

En los adolescentes puede adelantar la telarquia y los trastornos menstruales.

Por lo tanto, el manejo, es dosificar y vigilar la ingesta de soja pero no excluir.

El consumo indiscriminado de soja NO

Los comprimidos de fitoestrógenos tienen la ventaja de que se sabe ese componente por tanto se sabe lo que se toma y que cantidad, además de poder pautar un horario.

Los transgénicos es un alimento modificado genéticamente al que se le ha introducido un gen que produce una proteína que cuando la larva se la come se muere porque le resulta tóxica.

Imagino que por comer una piña transgénica asada no me va a pasar nada porque la proporción de mi peso es muy superior a la del gusano, pero los americanos son muy aficionados a hacer barbacoas y consumen mucha piña asada y todavía no sabemos si esa toxina después de comer muchas piñas asadas a lo largo de la vida, ¿qué efecto producirá en el organismo?

Debemos ser críticos con lo que se publicita y mantener esa misma actitud crítica con lo que leemos.

Diego Hernández Hernández: Unidad Metabólica Ósea. HU Insular de GC  
[dherher@gobiernodecanarias.org](mailto:dherher@gobiernodecanarias.org)