

## ¿Sabía que...

...En **países orientales** como China, Singapur y Japón, donde **la soja** es la fuente principal de proteína, los índices de sofocos como síntomas menopausicos son de un 16 %, comparado con un 70-80% en Europa?

...En un **Estudio Clínico** hecho en la **Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Moldavia** se consiguió una espectacular regulación de la presión sanguínea de 173/96 a 146/83 tomando **27 gr. de soja al día?**

...El índice promedio de fracturas de cadera en países occidentales (E.E.U.U., Reino Unido, Noruega), con una dieta alta en proteína animal y calcio (también en suplementos) es de **140 fracturas por cada 100.000 habitantes**, frente al de los países orientales, donde el consumo de proteína animal es bajo, el de calcio también lo es, pero tienen una **dieta alta en proteína de soja**, es de **30 fracturas por cada 100.000 habitantes?** *Messina, M., Messina, V. The Simple Soybean and Your Health. 1994.*

...Un **meta-análisis de 38 estudios** mostró que el consumo de **proteína de soja**, comparado con dietas control significativamente diferentes demostró:

- Disminuía el colesterol total en 23.2 mg/dl (9.3%)
- Disminuía el colesterol LDL en 21.7 mg/dl (12.9%)
- Disminuía los triglicéridos en 13.3 mg/dl (10.5%)
- Incrementaba el colesterol HDL en 1.2 mg/dl (2.4%)?

*Anderson, J.W., Johnstone, B.M., Cook-Newell, M.E. N Engl J Med 1995;333:276-282.*

...La **Proteína de la Soja** ha sido declarada clínicamente adecuada en el tratamiento de las enfermedades vasculares: 25 gramos de proteína de soja al día, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y en colesterol, pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas: FDA, 1999 e Iniciativa Conjunta de Declaraciones Sanitarias Reino Unido, 2002?

...Según el **Libro Blanco de los Omega 3**, de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada, la ingesta de **3 a 4 gr. diarios de Omega 3** en pacientes con hipertrigliceridemia reduce casi a la mitad las concentraciones de triglicéridos en sangre?

...Según ese **mismo Libro Blanco**, un estudio en pacientes infartados que consumieron **850 mg. diarios de Omega 3** demostró una reducción de muerte por causa cardiovascular del 30% y por muerte súbita cardiaca del 44%?

...Las catequinas del **té verde** son 100 veces más efectivas como antioxidantes que la vitamina C y 25 veces más potentes que la vitamina E?

Una sola taza de té verde contiene 150 miligramos de la catequina EGCG. Esta catequina por si sola concentra el 32% de toda la actividad antioxidante del té verde. Inhibe la formación de radicales libres y la peroxidación de lípidos. Reduce el riesgo de sufrir cáncer de próstata, pulmón, estómago y colon. *J Med Microbiol 2001 Apr; 50(4):299-302.*