

*Gli editoriali.*

## Le proprietà della soia

Scopri le proprietà della soia, un legume originario dell'Oriente che oggi è diffuso in tutto il mondo e che comporta molti benefici per l'organismo.

La **soia** è un **vegetale** originario dell'**Oriente** dove viene consumata in grandi quantità. Oggi viene **coltivata e consumata in tutto il mondo** ed è sempre più apprezzata, soprattutto da vegani e vegetariani, perché è un'**ottima fonte proteica** in alternativa alla carne. Scopriamo insieme quali sono le proprietà della soia e i suoi benefici per l'organismo.

### Cos'è la soia

La soia è un **legume** simile a fagioli o lenticchie. La pianta è originaria dell'**estremo Oriente**, dove veniva coltivata già 5000 anni fa: in Occidente, invece, è arrivata solo tra l'Ottocento e il Novecento. Oggi viene coltivata molto soprattutto in **Cina** e **Giappone**, ma anche in **Sud America** e negli **Stati Uniti**, e viene consumata in tutto il mondo.

La soia ha un **elevato contenuto proteico** ed è anche **più digeribile** rispetto ad altri legumi, in quanto contiene **molte fibre**, oltre a **vitamine del gruppo B** e **minerali**, come **calcio**, **fosforo** e **potassio**. Inoltre, **non contiene colesterolo**, altro elemento che la rende preziosa nella nostra alimentazione.



I valori nutrizionali medi della soia per **100 gr di prodotto** sono:

- Kcal: 446
- Proteine: 36,49 gr
- Carboidrati: 30,16 gr
- Grassi: 19,94 gr
- Fibre: 9,3 gr

- Sodio: 2 mg
- Calcio: 277 mg
- Ferro: 15,7 mg
- Magnesio: 280 mg

## Le proprietà della soia

La soia possiede numerose **proprietà benefiche** per il nostro organismo che si possono riassumere così:

- È in grado di **regolarizzare l'attività intestinale**, grazie alle fibre che contiene;
- Può aiutare a **tenere sotto controllo i livelli di glicemia e colesterolo**. In quest'ultimo caso in particolare, alcuni studi hanno dimostrato che la soia è in grado di abbattere del 10-15% la quantità del colesterolo LDL, ossia quello cattivo che può causare danni alle nostre arterie;
- Aiuta a **proteggere il cuore**, riducendo il rischio di malattie cardiache, e può anche aiutare ad **abbassare la pressione sanguigna**, grazie all'arginina, un amminoacido utile per regolare la pressione;
- Può aiutare a **combattere i disturbi della menopausa**, grazie agli **isoflavoni** e ai **fitoestrogeni**, ossia composti come genisteina, daidzeina e gliciteina, sostanze molto simili agli estrogeni, gli ormoni sessuali femminili. Per le stesse ragioni, la soia aiuterebbe a **contrastare anche i sintomi della sindrome premestruale** e gli sbalzi ormonali a essa correlati;
- **Aiuta a ridurre il rischio di cancro**, in particolare di quello alla prostata e al seno: alcuni studi hanno evidenziato che la molecola genisteina riuscirebbe a contrastare l'insorgenza dei tumori, interferendo con la proliferazione delle cellule tumorali, anche grazie alla sua capacità di ridurre i livelli degli ormoni sessuali;
- **Fa bene alle ossa**, sia per l'elevato contenuto di calcio, sia per la daidzeina, molecola in grado di contrastare la decalcificazione ossea e dunque l'osteoporosi.

## Soia: benefici ma anche controindicazioni

Nonostante le numerose proprietà benefiche dei germogli di soia, questo legume può avere anche delle **controindicazioni**, ovviamente solo nel caso in cui venga **consumata in eccesso** e solo **in presenza di alcune condizioni**, come del resto accade anche con tanti altri alimenti. Ecco quali sono le principali:

- In **gravidanza e nei primi anni di vita** la soia andrebbe consumata con cautela, in quanto i fitoestrogeni potrebbero interferire con il **corretto sviluppo delle ghiandole endocrine** e con la regolarizzazione della loro attività;
- Il consumo della soia è **sconsigliato** alle donne che hanno avuto il **cancro al seno**: in realtà, come spiegato in precedenza, le sostanze contenute nella soia sarebbero in grado di contrastare l'insorgenza dei tumori; alcuni studi hanno però evidenziato che i fitoestrogeni potrebbero interferire con le terapie ormonali o stimolare le cellule

tumorali nel caso di cancro alla mammella. In attesa di ulteriori studi sull'argomento, alle donne che hanno avuto questo tipo di tumore è quindi sconsigliato il consumo di questo prodotto;

- Sempre per la presenza di fitoestrogeni, il consumo della soia è **sconsigliato** a chi soffre di **patologie ginecologiche e patologie tiroidee**, in quanto queste sostanze potrebbero interferire con la funzionalità della tiroide;
- L'acido fitico contenuto nella soia potrebbe **interferire con l'assorbimento di minerali** quali ferro, calcio e magnesio. Tuttavia, l'ammollo, la cottura e il consumo di prodotti fermentati come il tofu, diminuirebbe questo effetto;
- I prodotti a base di soia potrebbero **interferire con l'efficacia di alcuni farmaci**, per questa ragione è sempre meglio chiedere consiglio al proprio medico.

In generale, dunque, è bene limitare il consumo della soia in presenza di determinate patologie o condizioni; in ogni caso, è sempre meglio acquistare prodotti a base di soia proveniente da **agricoltura biologica** e possibilmente non OGM.