La soja protegge il cuore

Data 30 novembre 1999
Categoria cardiovascolare

30.9.1999
Il potere ipocolesterolemizzante della soja è dovuto a composti del gruppo dei flavonoidi. In uno studio americano, la somministrazione di proteine della soja contenenti alte dosi di questi composti ha indotto nei pazienti un notevole abbassamento dei tassi di colesterolo.
La capacità della soja di abbassare il tasso ematico di colesterolo dipende dal suo contenuto in isoflavoni, composti del gruppo dei flavonoidi, largamente rappresentato nelle piante superiori.
Secondo uno studio svolto presso l'Università della Wake Forest, nel North Carolina, gli isoflavoni conferiscono alla soja un vero e proprio potenziale terapeutico, ma il loro effetto si esplica solo alle alte dosi: questi i risultati riportati nell'ultimo numero di Archives of Internal Medicine.
Gli effetti dell'introduzione della soja nella dieta sono stati studiati in quattro gruppi di pazienti, ai quali sono stati somministrate per nove settimane proteine della soja a diverso contenuto in isoflavoni. In tutti i soggetti sono stati monitorati i livelli ematici di colesterolo totale e di lipoproteine a bassa densità (LDL), che del colesterolo totale rappresentano la quota più strettamente legata al rischio coronarico.
I risultati più eclatanti si sono ottenuti nei pazienti che hanno assunto soja ad elevato contenuto in isoflavoni (62 mg): in quelli che alla partenza presentavano livelli di LDL piuttosto elevati, i valori sono scesi del 10 per cento e il colesterolo totale si è abbassato a tassi del 9 per cento inferiori a quelli iniziali. Anche nei soggetti con colesterolemia nella norma si è verificata una diminuzione, meno cospicua ma ancora statisticamente significativa, sia delle LDL sia del colesterolo totale. La dose media di isoflavoni (37 mg) si è, invece, dimostrata efficace solo sui soggetti con ipercolesterolemia, mentre alle basse dosi (i 27 e i 3 mg somministrati agli ultimi due gruppi) i risultati sono stati scarsi.
È emerso dunque chiaramente come l'effetto di questi composti sia dose-dipendente, e come questa loro proprietà possa essere sfruttata nel controllo dell'ipercolesterolemia.
In più, l'assunzione di soja ad alto contenuto in isoflavoni ha determinato nella popolazione femminile del campione un abbassamento della pressione arteriosa: un altro elelmento di grande valore se si considera che l'ipertensione è anch'essa un fattore prognostico negativo nell'insorgenza dei problemi cardio-vascolari.
Un dato epidemiologico a sostegno dell'interesse per le proteine vegetali: nell'alimentazione delle popolazioni asiatiche la soja è presente in quantità da 30 a 50 volte superiori che nelle diete occidentali e, parallelamente, in esse vi è una bassa incidenza di tumori della ghiandola mammaria e dell'utero nonché di disturbi cardio-circolatori.
Con questo studio si è finalmente potuto attribuire il potere ipocolesterolemizzante della soja (già da tempo noto) ad un composto ben preciso, anche se resta da stabilire il meccanismo con il quale gli isoflavoni agiscono sul metabolismo del colesterolo. È ipotizzabile che esso sia legato alla loro somiglianza chimica e biologica con gli estrogeni, di cui è stato sperimentalmente dimostrato un analogo effetto nell'uomo e in altri primati.
Le Scienze www.lescienze.it