

La Soya y el Cáncer de Seno

Una Actualización

Ha sido incrustado en muchas mujeres con cáncer de seno o con riesgo, el evitar consumir productos de soya. Esta recomendación ha sido basada en el hecho que la soya es alta en isoflavones, un componente que imita el estrógeno. Altos niveles de estrógeno en el cuerpo es conocido con alto riesgo de cáncer de seno. La teoría era de qué comer alimentos de soya podría aumentar el riesgo de obtener este cáncer. Estudios realizados con ratones aparentaron confirmar este concepto. Aunque han sido solo estudios con animales y de laboratorio, muchos profesionales de salud se equivocaron en el lado de advertir y han disuadido el consumo de soya. Sin embargo, estudios con humanos de años pasados han traído nueva información a esta historia y sugieren que la comida con soya no eleva el riesgo de cáncer de seno.

Tres de estos estudios fueron realizados en Asia, donde los productos de soya son consumidos regularmente y el incidente de cáncer de seno es menos que en el de los EU. Las participantes del estudio fueron sobrevivientes de cáncer. Las mujeres que consumieron mayor cantidad de soya tuvieron menor riesgo de recurrencia y menor riesgo de muerte a comparación de las que consumieron menor cantidad de soya. Sin embargo, algunas personas dudaron que estos resultados pudieran ser verdaderos para las mujeres en los EU, pues la soya no es consumida regularmente.

Afortunadamente, dos estudios fueron realizados en los Estados Unidos con relación a la conexión de cáncer de seno y el consumo de soya. Un estudio tuvo 3,088 sobrevivientes de cáncer de seno (estudio "WHEL") y otro tuvo 2,280 personas (estudio "LACE"). Estos dos estudios confirmaron el trabajo realizado en Asia. Así como en los estudios en Asia, los resultados de EU probaron un mayor beneficio para las mujeres con receptores positivos de estrógeno de cáncer. Uno de los estudios también demostró mejores resultados para las mujeres en postmenopausia y las mujeres que usan tamoxifen. Para las mujeres con otro tipo de cáncer de seno, incluyendo receptores negativos de estrógeno, las comidas de soya aparecieron neutrales, es decir, no se comprobó un beneficio significativo pero tampoco un daño.

Otro resultado interesante de estos estudios fue que empezando a consumir comidas con soya desde por lo menos los años adolescentes cuando el cuerpo está en desarrollo, podría ser la mejor manera de protegerse contra el cáncer de seno.

Cuantos productos con soya consumieron estas mujeres para obtener el beneficio?

En los estudios americanos, teniendo alrededor de cuatro raciones por semana fue suficiente para poner a las participantes en el grupo de consumo alto. Así mismo, no estamos hablando de consumir soya todos los días y a cada momento.

La Soya y el Cáncer de Seno

En culturas asiáticas, el consumo de dos a tres raciones por día es común. En uno de los estudios realizados en China, fue notado que no habría mejor beneficio si la soya fuese consumida más de dos veces al día.

La comida típica con soya en este país son el tofu, tempeh, edamame, nueces de soya y leche o yogurt de soya (ver la tabla para las cantidades). Cada ración provee alrededor de 7 gramos de proteína y 25 miligramos de isoflavones. Para comidas procesadas, como barras nutricionales y hamburguesas de vegetales (veggie burgers), tendrá Ud. que chequear con el fabricante para determinar el contenido de isoflavones.

Más allá del efecto de estrógeno, la soya aparenta proteger contra el cáncer en otras maneras. La soya contiene antioxidantes, los cuales protegen las células contra algún daño, y antiinflamatorios, los cuales ayudan a crear un ambiente anti-cancerígeno en el cuerpo.

Aunque estos estudios han dado alguna luz en la controversia del consumo de soya y el cáncer de seno, todavía hay algunos asuntos que requieren mayor estudio. Por ejemplo, entre mujeres consumiendo soya, hay otros factores que puedan contribuir a mejores resultados? Por ejemplo, a caso, ellas siguen un tipo de vida saludable, incluyendo una dieta saludable, ejercicios y cuidan su peso?

En conclusión, las comidas con soya parecen protectoras o por lo menos neutrales en términos de riesgo de cáncer de seno. Así mismo, las mujeres deben sentirse a gusto y cómodas consumiendo una dieta balanceada que incluya productos de soya.

Comida con Soya	Porción
Tofu	½ taza (4 onzas)
Tempeh	½ taza (3 onzas)
Edamame	½ taza
Semilla de soya (cocinada)	½ taza
Leche de soya / yogurt	1 taza
Nueces de soya	¼ taza

Cada porción contiene aproximadamente 7 gramos de proteína y 25 miligramos de isoflavones.

Fuente: Smart Bytes newsletter, Karen Collins, MS, RD, CDN, February 6, 2013.