

recurrencia de cáncer en aproximadamente un 30 por ciento, agrega.

Para las mujeres posmenopáusicas que no pueden seguir una dieta adecuada, introducir 500 mg de calcio y 700 UI de suplemento de vitamina D podría ayudar a mantener la salud ósea después de sólo seis meses.

Además de buscar opciones nutricionales más sanas, las mujeres posmenopáusicas deberían participar de ejercicios de actividad cardiovascular de levantamiento de peso o de flexibilidad. Estas actividades en conjunto ayudan a mantener bajo el peso, mientras que

mejoran el equilibrio y la postura, y reducen los síntomas artríticos, sugiere el estudio.

El investigador subraya que la osteoporosis, el cáncer y las enfermedades cardíacas, los que son particularmente problemáticos en las mujeres posmenopáusicas, pueden ser limitados en cuanto a su gravedad siguiendo unas pocas directrices de estilo de vida, incluso a una edad avanzada.

“Las medidas de estilo de vida apuntan a un enfoque prometedor y optimista para conservar la salud en las personas mayores, por la que todos nosotros deberíamos luchar”, concluye Rivlin.

PERLAS

Una dieta rica en soja ayuda a prevenir la aterosclerosis posmenopáusica

Evalúan los efectos de la suplementación con isoflavonas dietarias en marcadores proteicos de aterosclerosis en mujeres posmenopáusicas.

Fuente: *American Journal of Clinical Nutrition* 2007; 86: 1369-1375

MedWire News: las mujeres posmenopáusicas que consumen una dieta rica en soja podrían tener un riesgo menor de desarrollar aterosclerosis, sugiere una investigación alemana.

Los investigadores explican que la investigación en torno a los beneficios cardíacos de la suplementación de proteínas de soja es escasa.

Para abordar esta brecha en el conocimiento, evaluaron a 27 mujeres posmenopáusicas que consumieron placebo en forma de barras de cereal dos veces al día durante 8 semanas, y luego barras de cereal suplementadas con 25 mg de isoflavona de soja dos veces al día durante las 8 semanas subsiguientes.

Se tomaron muestras de células sanguíneas mononucleares periféricas (PMBCs) de 10 mujeres después de cada una de las etapas con placebo y con suplementación de soja y fueron sometidas a análisis proteómico.

Después de la alta ingesta de isoflavonas de soja, se identificaron 29 proteínas que mostraron una expresión de PMBC significativamente alterada. Estas consistían principalmente de

proteínas citoesqueléticas y del metabolismo, comentan los investigadores.

Se hallaron proteínas de respuesta inflamatoria tales como la proteína 70 de choque térmico y proteínas fosfatasa específicas de linfocitos en intensidades elevadas en comparación con después de comer las barras de cereal placebo.

Una proteína conocida por promover la fibrinólisis vascular, alfa-enolasa, también fue detectada en altas concentraciones, muestran los resultados del estudio.

Después del consumo del extracto de soja, se identificaron proteínas que aumentan la diferenciación y migración de células de músculo liso vascular, tales como la galectina-1, en concentraciones reducidas en comparación con las muestras tomadas durante el consumo de placebo.

“Se necesitan más... estudios para validar los cambios en el proteoma PMBC... y los efectos in vivo de las isoflavonas de soja”, concluyen Dagmar Fuchs (de la Universidad Técnica de Munich) y equipo.