PERLAS

Suplemento de S-equol mejora síntomas menopáusicos

Examinan las diferencias de síntomas, estados de ánimo y biomarcadores entre mujeres maduras japonesas productoras y no productoras de equol antes y después de la suplementación de S-equol.

Fuente: Menopause 2009; 16: 141-148

MedWire News: un estudio sugiere que la suplementación con S-equol, un metabolito de la isoflavona daidzeína hallada en la soja, confiere una reducción significativa de los síntomas menopáusicos en las mujeres que carecen de la capacidad de producir equol a partir de los productos de soja.

En un ensayo aleatorizado controlado con placebo de 12 semanas en 134 mujeres, de 40 a 59 años de edad, Naoko Ishiwata (Universidad Atomi, Saitama, Japón) y colaboradores hallaron que el 34.3 por ciento de estas mujeres eran capaces de producir equol.

Ishiwata y cols. encontraron que, en la base, los puntajes totales de síntomas menopáusicos y de ansiedad variaban por estado de producción de equol (puntajes medios de 18.7 vs. 21 y 3.4 vs. 5 para las productoras frente a las no productoras en las mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas, respectivamente).

Los resultados del estudio revelaron que se observaron efectos significativos de la suplementación de equol solamente en las no productoras de equol perimenopáusicas y posmenopáusicas. No se observaron diferencias significativas entre las mujeres asignadas a 10 mg de equol una vez por día y las que recibieron placebo.

Contrariamente, las mujeres perimenopáusicas y posmenopáusicas que recibieron 10 mg de equol tres veces por día mostraron disminuciones significativas desde la base en todos los puntajes de los síntomas menopáusicos excepto en la depresión, aunque se observó una importante disminución cuando se las comparó con las mujeres que recibieron placebo.

Los investigadores hallaron notables disminuciones en los puntajes de Tensión-Ansiedad, Depresión-Abatimiento y Fatiga, y aumentos en el Vigor del cuestionario de Perfil de Estados de Ánimo para los grupos con S-equol versus placebo.

Teniendo en cuenta la ausencia de efectos adversos serios, el equipo investigador concluye: "Este suplemento de equol es una alternativa promisoria a la terapia de estrógeno para las mujeres menopáusicas que no producen equol".