Perlas

La menopausia: calidad de vida sin cambios con los suplementos de soya

KERRY GRENS

Nueva York (Reuters Health), 14 de diciembre.

Las mujeres menopáusicas que tomaron suplementos de soya durante una prueba de dos años no informaron diferencias en la calidad de vida en comparación con sus contrapartes que toman píldoras de placebo, informan investigadores de EE. UU.

A la luz de los problemas de salud vinculados a tomar hormonas, la soya se ha visto como una alternativa atractiva para el alivio de los síntomas menopáusicos. Pero la investigación sobre la eficacia de los extractos de soya para los sofocos y otros síntomas molestos ha producido resultados contradictorios hasta ahora.

En el nuevo informe, publicado en la revista Menopause por el Dr. Paula Amato, de la Oregon Health and Science University en Portland, y sus colegas, apenas se consideraban síntomas específicos, pero no la calidad general de las medidas de vida entre mujeres sanas, la mayoría en sus 50 años y seis años o más en la menopausia en promedio.

A varios cientos de mujeres se les pidió que tomaran píldoras de suplementos tres veces al día durante dos años. Entre ellas, 126 tomaron un suplemento falso que no contenía extracto de soya, mientras que 135 mujeres tomaron comprimidos que contenían un total de 80 miligramos al día de proteína de soya y otras 123 mujeres tomaron 120 mg cada día.

Al inicio del estudio y uno y dos años después, las mujeres diligenciaron un cuestionario de calidad de vida que les preguntó sobre su salud mental, física y sexual, así como sobre los sofocos.

En cada una de las encuestas, las mujeres de los tres grupos obtuvieron resultados similares en las principales medidas del cuestionario.

«A partir de nuestro estudio y la buena cantidad de la literatura hasta la fecha, parece que la toma de suplementos de soya después de la menopausia no mejora la calidad de vida», dijo el Dr. Amato. «Realmente no puedo recomendar a nuestras pacientes».

Sin embargo, el Dr. Mark Messina, presidente de Nutrition Matters, Inc., y profesor adjunto en la Universidad de Loma Linda en California, advirtió en contra de la conclusión de que los elementos esenciales de los suplementos de soya (isoflavonas) no tienen ningún efecto sobre los sofocos..

«Desafortunadamente, debido a las graves limitaciones de este estudio, muy poco o nada se puede aprender acerca de las isoflavonas y los sofocos», escribió el Dr. Messina, en un correo electrónico a Reuters Health.

Por un lado, dijo, los niveles de un tipo particular de isoflavona -llamada genisteína- fueron más bajos que en otros estudios que han encontrado los beneficios de los extractos de soya.

Además, los investigadores originalmente se propusieron examinar los efectos de los extractos de la soya en la salud ósea, y no recurrir a mujeres específicamente con fogajes o preocupaciones de calidad de vida en mente.

«Así que en mi opinión, ninguna información útil acerca de las isoflavonas y los sofocos es proporcionada por este estudio», dijo el Dr. Messina, que consulta periódicamente a las empresas que fabrican o venden alimentos de soya y suplementos. Empresas de comercialización de los suplementos de isoflavonas, que se venden por alrededor de $ 17 por 90 pastillas de 50 mg, ya que facilitan «potencialmente» los cambios asociados con la menopausia.

El Dr. Amato acordó que el estudio tiene algunas limitaciones, y que los resultados no pueden generalizarse a todas las formas de soja en todo tipo de mujeres.

Por ejemplo, «tomar suplementos simplemente no puede ser lo mismo que tener una dieta de alto contenido de soya toda su vida», dijo a Reuters Health.

Sin embargo, «si nos fijamos en este suplemento específico para este grupo particular de mujeres, en cuanto a la calidad de vida, estoy convencido de que este estudio no es muy útil», agregó.

Fuente: http://bit.ly/UsyPIY, Menopausia 2012, 14 de diciembre 2012.