



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO IX – N. 22 – 2015

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n22/486.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en **FORO I+E "Impacto social del conocimiento" - II Reunión Internacional de Investigación y Educación Superior en Enfermería – II Encuentro de Investigación de Estudiantes de Enfermería y Ciencias de la Salud**, reunión celebrada del 12 al 13 de noviembre de 2015 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Efectividad de las isoflavonas de soja en la menopausia sintomática**

Autores María del Carmen *Fuentes Callejón*, Teófilo *Gutiérrez Higuera*, Francisca *Uceda Melero*

Centro/institución Centro de Salud Puerta de Madrid

Ciudad/país Jaén, España

Dirección e-mail mary_fuentes87@hotmail.com

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

En los últimos años la esperanza de vida esta en aumento, esto conlleva que mayor número de mujeres lleguen a los 50 años en un estado de salud óptimo. Entre los factores que afectan a la calidad de vida de la mujer en esta etapa fisiológica, se encuentran los relacionados con los efectos secundarios del cambio hormonal que se produce durante la menopausia, lo cual se puede controlar mediante diferentes aproximaciones terapéuticas, incluidas la alimentación y el estilo de vida.¹

La menopausia, según la Asociación española para el estudio de la menopausia (AEEM) y la International Menopause Society (IMS) se define como el momento de la vida de la mujer en el que se produce el cese de la menstruación y se inicia el climaterio o período de envejecimiento reproductivo en el que se concluye el período fértil de la mujer. El aumento de la esperanza de vida del ser humano hace que el climaterio pueda durar un tercio de la vida de la mujer, por lo que ya a mediados del siglo XX se empezó a estudiar como tratar la sintomatología derivada de la menopausia.² El primer tratamiento propuesto fue la Terapia hormonal sustitutiva (THS). Numerosos estudios han cuestionado la THS en cuanto a su seguridad. Las Autoridades Sanitarias Europeas basándose en estos estudios han puesto en duda el balance positivo riesgo/beneficio de la THS y por ello cada vez más profesionales sanitarios y mujeres rechazan este tratamiento y consultan por alternativas como las isoflavonas de la soja.^{3,4,5}

La soja es una leguminosa cuyo interés ha ido en aumento debido a sus propiedades en el ámbito de la salud.⁶ Estudios epidemiológicos indican una menor prevalencia de algunas enfermedades en zonas asiáticas y existe un creciente aumento en el número de

evidencias que destacan sus propiedades saludables. La semilla de la soja está constituida por un alto porcentaje de proteínas, triglicéridos, agua, vitaminas y minerales. El resto de la composición de la semilla lo forman los flavonoides, fundamentalmente las isoflavonas.¹ Las isoflavonas al activarse por la microbiota intestinal son fitoestrógenos, su principal acción en el organismo, además de antioxidante, antiinflamatoria, antitrombótica y anticancerígena, es la fitoestrogénica, es decir, las isoflavonas son capaces de ejercer efectos similares a los de los estrógenos de origen animal aunque con menor intensidad.⁶

Objetivo

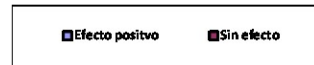
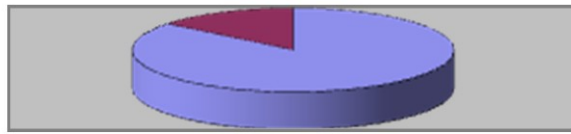
El objetivo de este trabajo es conocer la evidencia científica existente respecto a la efectividad de isoflavonas de la soja como tratamiento de la sintomatología menopáusica.

Material y metodo

Se realiza un estudio descriptivo mediante una revisión de la literatura científica. La estrategia de búsqueda se centra en la selección de bibliografía a través de la base de datos PubMed, Cuiden y Scielo. Los descriptores se interrelacionaron mediante conectores. Se seleccionaron Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis. Se obtuvieron 38 estudios de los cuales fueron seleccionados por el investigador para su completa lectura 11 que, atendiendo a su título y a su abstract, reunían la información deseada. La extracción y análisis de datos se realizó por el investigador de forma paralela a la búsqueda entre los meses de Junio y Septiembre de 2015.

Resultados

Tras la lectura de 11 estudios, predominan los estudios en los que se demuestran efectos positivos de los fitoestrógenos en la sintomatología climática, 9 de ellos muestran efectos positivos, mientras que en 2 estudios no se demuestra ni efectos positivos ni negativos. Las isoflavonas de la soja tienen efectos beneficiosos para la salud de las mujeres sobre el aparato genitourinario, hueso, sistema cardiovascular, perfil lipídico, función cognitiva, obesidad y diabetes y sobre todo frente al síndrome climático, principalmente sobre los sofocos.^{7,8} En Europa el 70-80% de las mujeres desarrollan sofocos con la llegada de la menopausia, en China el porcentaje se reduce a cifras cercanas al 10%, algunos autores lo relacionan con aspectos culturales indicando la posibilidad de que exista una relación inversamente proporcional entre la ingesta de isoflavonas desde edades tempranas y las tasas de sofocos en la menopausia. Las isoflavonas se transforman y se absorben en el colon de la mujer, los estudios concluyen que la base de los diferentes efectos encontrados en mujeres a tratamiento con isoflavonas de soja radica en la microbiota intestinal presente en el tránsito intestinal de cada una de ellas, apuntando además que las mujeres que han consumido soja desde edades más tempranas presentan menos sintomatología durante la menopausia.^{10,11} El tratamiento ideal para la evitar la sintomatología menopáusica no existe, pero las isoflavonas de soja tienen muchas ventajas que las hacen ser consideradas como un tratamiento sencillo, eficaz y sin contraindicaciones conocidas, por ello pueden ejercer un papel clave en el mantenimiento de la salud de la mujer para paliar el déficit estrogénico derivado de la menopausia.¹²



25

Discusión

Ante la evidencia científica respecto a las isoflavonas de la soja cabe destacar la importancia de microbiota intestinal a la hora de conseguir los efectos beneficiosos del compuesto. A pesar de la gran cantidad de mujeres que no presentan en su tracto gastrointestinal los microorganismos que permiten bioconvertir las isoflavonas en sus metabolitos activos capaces de producir las propiedades beneficiosas, el uso de este compuesto no es nocivo para la salud. En las mujeres que si poseen microbiota intestinal capaz de bioconvertir las isoflavonas, éstas se presentan como una alternativa eficaz y segura para aliviar los síntomas relacionados con la menopausia.¹⁰

Sería interesante valorar la posibilidad de incorporar a la dieta la soja desde edades tempranas pues la evidencia científica demuestra menor sintomatología menopáusica en las mujeres orientales que consumen esta leguminosa desde la infancia. Destacar que medidas como la deshabituación tabáquica y el control del peso corporal suponen una ayuda para el control de la sintomatología menopáusica.⁹ A través de este trabajo hemos comprobado que la THS supone un riesgo para la salud de las mujeres menopáusicas debido a la aparición de efectos secundarios como las enfermedades cardiovasculares. La alternativa segura a la THS es el tratamiento con isoflavonas de soja, puesto que hasta el momento no se conocen efectos adversos o contraindicaciones.^{3,4}

Conclusión

Con respecto a la eficacia de las isoflavonas, existe evidencia que demuestre que los suplementos con fitoestrogenos reducen y/o mejoran los síntomas vasomotores en algunas mujeres durante la menopausia, además de no tener efectos adversos conocidos ni contraindicaciones. Como prevención frente a la aparición de síntomas tras la menopausia sería interesante que la comunidad científica lograra desarrollar alimentos funcionales con probióticos que facilitasen la transformación de las isoflavonas de la soja en sus formas activas para que todas las mujeres pudiesen beneficiarse del tratamiento con isoflavonas.

Bibliografía

1. Schinca N, Marques-Lopes I. La soja como tratamiento complementario de los síntomas de la menopausia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* 2012;16(2):43-44.
2. De Villiers T, Pines A, Panay N, Gambacciani M, Archer D, Baber R, et al. Updated 2013 International Menopause Society recommendations on menopausal hormone therapy and preventive strategies for midlife health. *Climacteric* 2013;16(3):316-337.
3. Hulley S1, Grady D, Bush T, Furberg C, Herrington D, Riggs B, Vittinghoff E. Randomized trial of estrogen plus progestin for secondary prevention of coronary heart disease in postmenopausal women. Heart and Estrogen/progestin Replacement Study (HERS) Research Group. *JAMA*. 1998 Aug 19;280(7):605-13
4. Hillard T, Whicroft S, Ellerington M, Whitehead M. Riesgos y beneficios a largo plazo de la terapia mediante sustitución de hormonas. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia* 2015;38(13):60-68.
5. Al-safi, Z. A. y Santoro, N. Menopausal hormone therapy and menopausal symptoms. *Fertil. Steril.* 101, 905-915 (2014).
6. Pastor, V. y Perote, A. *La Soja y La Salud*. Edimsa. 2007.
7. Cañete NG, Agüero SD. Isoflavonas de soja y evidencias sobre la protección cardiovascular. *Nutrición Hospitalaria* 2014;29(n06):1271-1282.
8. Silva, Hellen Cristina dos Santos, Prata JN, Rezende, Luciana Mateus da Silva. Efeitos das isoflavonas de soja sobre os sintomas climatérios. *UNOPAR Cient., Ciênc.biol.saude* 2013;15(3).
9. Guadamuro L, Flórez García AB, Suárez A, Fernández Iñarrea JM, Mayo Pérez B, Delgado S. Menopausia, isoflavonas, equol y poblaciones microbianas intestinales. 2014.
10. Sánchez-Calvo J.M., Rodríguez-Iglesias M.A., Molinillo J. M. G. y Macías F. A.. Soy isoflavones and their relationship with microflora: beneficial effects on human health in equol producers. *Phytochemistry Reviews*. 2013;12(4):970-1000
11. Xu, X., Harris, K. S., Wang, H. J., Murphy, P. A. y Hendrich, S. Bioavailability of soybean isoflavones depends upon gut microflora in women. *J. Nutr.* 1995;125, 2307-2315.
12. García-Martín A, Charneco MQ, Guisado AA, Moleón JJJ, Joya JF, Muñoz-Torres M. Efecto de un preparado lácteo con isoflavonas de la soja sobre la calidad de vida y el metabolismo óseo en mujeres posmenopáusicas: estudio aleatorizado. *Medicina Clínica* 2012;138(2):47-51.