



Τα φυτοοιστρογόνα έχουν χρησιμοποιηθεί ευρύτατα σε διαφορετικές χρονικές περιόδους και από διαφορετικούς πολιτισμούς, ειδικότερα τους Ασιατικούς. Εξ' αυτών τα ευρύτερα χρησιμοποιηθέντα είναι η σόγια και το κόκκινο τριφύλλι στα οποία εμπεριέχονται μεγάλες ποσότητες ισοφλαβονών. Επιπλέον, στα φυτοοιστρογόνα έχει αποδοθεί μια μεγάλη σειρά από οφέλη σε ποικίλους τομείς όσον αφορά την υγεία των γυναικών. Σε αυτά περιλαμβάνονται: η μείωση του κινδύνου οστεοπόρωσης, καρδιαγγειακής νόσου (έγκριση των τροφών που περιέχουν σόγια από τον FDA των Η.Π.Α. για την πρόληψη της στεφανιαίας νόσου το 1999), σακχαρώδους διαβήτη, καρκίνου του μαστού και η βελτίωση των συμπτωμάτων και των σημείων του κλιμακτηριακού συνδρόμου.

Τα προϊόντα σόγιας παρουσιάζουν αγγειοδιασταλτική (και συνεπώς αντιϋπερτασική δράση), αντιθρομβωτική και αντιαθηρωματική δράση, ενώ παράλληλα είναι πηγή πρωτεϊνών υψηλής

ποιότητας, έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, κάτι που εξηγεί τη θετική επίδρασή τους στο λιπιδαιμικό προφίλ.

Παράλληλα, σε διαβητικές ασθενείς οι οποίες ελάμβαναν προϊόντα σόγιας διαπιστώθηκε βελτίωση της ανοχής στη γλυκόζη καθώς και μείωση της γλυκόζης του πλάσματος, ενώ τα προϊόντα που εμπριέχουν σόγια ωφελούν τις διαβητικές ασθενείς λόγω της θετικής επίδρασης των φυτοοιστρογόνων στην υπέρταση, στην υπερχοληστερολαιμία, στην αθηροσκλήρωση και στην παχυσαρκία.

Η μακροχρόνια λήψη φυτοοιστρογόνων είναι ασφαλής, ενώ δεν επάγει την ανάπτυξη κακοήθειας σε ορμονο-εξαρτώμενους ιστούς. Οι Lamartiniere et al. κατέδειξαν πως η λήψη ισοφλαβονών νωρίς στη ζωή μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Η χορήγηση της σόγιας σε γυναίκες με πρόσφατη εμμηνόπαυση, μπορεί να επιφέρει βελτίωση των εξάψεων. Αυτό παρουσιάστηκε από 5 διπλές, τυφλές, τυχαιοποιημένες μελέτες ενώ υποστηρίζεται και από την Εταιρεία Εμμηνόπαυσης Βορείου Αμερικής.

Η ωφέλεια των φυτοοιστρογόνων για την υγεία της γυναίκας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως η ηλικία, η κατάσταση της υγείας της γυναίκας, η δοσολογία, η σύνθεση της διαίτας σε φυτοοιστρογόνα, η διάρκεια χορήγησής τους, ακόμα και από την παρουσία συγκεκριμένης μικροχλωρίδας του εντέρου. Η παγκόσμια κατανάλωση των προϊόντων σόγιας, όσο και ο συνολικός όγκος παραγωγής τους διαρκώς αυξάνεται, με τα προϊόντα που περιέχουν σόγια και προορίζονται για βρέφη να προσεγγίζουν το 1/3 της αγοράς των Η.Π.Α., ενώ παράλληλα χρησιμοποιούνται ως εναλλακτική λύση ήπιας θεραπείας ορμονικής υποκατάστασης.

Τα παραπάνω, μεταξύ άλλων, ανέφερε σε ομιλία του ο αναπληρωτής καθηγητής της Μαιευτικής – Γυναικολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών Ε. Δεληγεώρογλου στα πλαίσια του 12ου Διεθνούς Συνεδρίου Παχυσαρκίας Κέρκυρας που διοργάνωσε η Ελληνική Εταιρία Μελέτης της Παχυσαρκίας, του Μεταβολισμού και των Διαταραχών Διατροφής (ΕΠΑΜΕΔΙ) στις 26-27 Οκτωβρίου 2012.

Σε παρέμβασή του ο πρόεδρος της ΕΠΑΜΕΔΙ κ. Θανάσης Μιχαλόπουλος, Παθολόγος-Διαβητολόγος, υπενθύμισε ότι, σε πρόσφατα δημοσιευμένη εργασία η κατανάλωση γάλακτος σόγιας είχε ιδιαίτερα ευνοϊκή επίδραση στην πηκτικότητα του αίματος και κατά συνέπεια αντιθρομβωτική δράση σε άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη και

## Τα οφέλη της σόγιας στη γυναικεία υγεία

Συντάχθηκε απο τον/την Σοφία Νέτα

---

νεφροπάθεια. Το εύρημα αυτό εκτός των άλλων, υποστηρίζει την κατανάλωση γάλακτος σόγιας στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διαίτας, με σκοπό την πρόληψη των καρδιαγγειακών συμπτωμάτων.