



Από τον Α. Μιχαλόπουλο\*

Καθημερινά επιβεβαιώνεται πλέον ο ευεργετικός ρόλος της πρωτεΐνης της σόγιας στη βελτίωση της καλής μας υγείας και ζωής.

Μια νέα μελέτη επιβεβαιώνει την επίδραση της σόγιας στη μείωση της χοληστερόλης. Η κατανάλωση 1-2 μερίδων των τροφίμων σόγιας καθημερινά μειώνει σημαντικά τη χοληστερόλη, σύμφωνα με πρόσφατη μετανάλυση 43 κλινικών μελετών υψηλής ποιότητας με πάνω από 3.000 συμμετέχοντες. Τα συμπεράσματα από αυτήν την ανάλυση υψηλής ποιότητας επιβεβαιώνουν τους διατροφικούς ισχυρισμούς που έχουν ήδη εγκριθεί στη Μεγάλη Βρετανία και τις ΗΠΑ για τη μείωση χοληστερόλης αλλά και τον εν γένει ευεργετικό ρόλο στην καρδιά που ασκούν οι πρωτεΐνες σόγιας. Η ανάλυση, από την ομάδα του καθηγητή Anderson, επιβεβαίωσε ότι η καταναλωση τουλάχιστον 15 γραμμαρίων/ημέρα πρωτεϊνών σόγιας (που περιέχονται σε 1-2 μερίδες τροφίμων σόγιας ) για μία περίοδο 8 εβδομάδων, μειώνει τη χαμηλής πυκνότητας χοληστερόλη (LDL) («κακή» χοληστερόλη) κατά 4.2% ως 5.2%.

Τέτοιες μειώσεις χοληστερόλης LDL υπολογίστηκαν ότι βοηθούν να **μειωθεί ο κίνδυνος**

### **ενός ατόμου να εμφανίσει στεφανιαία νόσο κατά 10%**

. Μερικές μελέτες μέσα στη μετανάλυση έδειξαν επίσης, πέραν της μείωσης στην κακή χοληστερόλη, επιπρόσθετες ευεργετικές ιδιότητες όπως

### **βελτιώσεις στα επίπεδα της καλής χοληστερόλης «HDL»**

και

### **μειώσεις των τριγλυκεριδίων**

- ένας άλλος τύπος λίπους που συνδέθηκε με τις καρδιακές παθήσεις σε υπερβολικά επίπεδα. Παρά την τεράστια διαφορά στην ποσότητα πρωτεΐνης σόγιας που χρησιμοποιήθηκε μεταξύ των 43 μελετών (15-50gr) η μείωση χοληστερόλης ήταν παρόμοια ανεξάρτητα από την ποσότητα πρωτεΐνης σόγιας που καταναλώθηκε.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλες οι πηγές πρωτεΐνης σόγιας ήταν αποτελεσματικές στη μείωση της χοληστερόλης –(π.χ.ολόκληροι καρποί σόγιας και γάλα σόγιας).

Τα συμπεράσματα της μελέτης του καθ. Anderson προσομοιάζουν με εκείνα της μετανάλυσης του 2010 από την ομάδα του Jenkins, η οποία έδειξε μια μείωση της κακής χοληστερόλης κατά 4.2% από τη δράση της πρωτεΐνης σόγιας αλλά και μια επιπρόσθετη μείωση της κακής χοληστερόλης κατά 3.6-6% μιας και τα τρόφιμα σόγιας που δεν περιέχουν κεκορεσμένα λιπαρά αντικαθιστούν άλλα τρόφιμα στο διαιτολόγιο με υψηλή περιεκτικότητα σε κεκορεσμένα λιπαρά.

Συμπερασματικά, η νέα μετανάλυση επιβεβαιώνει ότι η κατανάλωση μέτριων επιπέδων πρωτεΐνης σόγιας (15 γραμμάρια/ημέρα) μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης. (*Source: Anderson JW, Bush HM. Soy protein effects on serum lipoproteins: a quality assessment and meta-analysis of randomized, controlled studies. J Am Coll Nutr 2011;30:79-91.*

)

### **Παράλληλα, μια εξίσου σημαντική μελέτη αποδεικνύει ότι η μερική αντικατάσταση των Υδατανθράκων με πρωτεΐνη Σόγιας αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο για την πρόληψη και θεραπεία της Υπέρτασης**

. Σύμφωνα με τον Dr Jiang He (Tulane University School of Public Health and Tropical Medicine, New Orleans, LA) και τους συνεργάτες του στο άρθρο που δημοσιεύτηκε στο *Circulation*, η πρωτεΐνη της σόγιας ελαττώνει τη Συστολική Αρτηριακή Πίεση συγκρινόμενα με αντίστοιχη ποσότητα Υδατανθράκων, σύμφωνα με τα ευρήματα μιας τυχαίοποιημένης ελεγχόμενης μελέτης η οποία για πρώτη φορά συνέκρινε την επίδραση της σόγιας με αυτή των Υδατανθράκων πάνω στη Αρτηριακή Πίεση.

Σ' αυτή τη μελέτη βρέθηκε ότι 40 g/day πρωτεΐνη σόγιας ελαττώνει την Συστολική Αρτηριακή Πίεση κατά 2 mm Hg συγκρινόμενα με 40 γραμ. ημερησίως Υδατάνθρακες και σε διάστημα 8 εβδομάδων. Μολονότι αυτή η ελάττωση είναι μικρή σε ατομικό επίπεδο, σε επίπεδο γενικού πληθυσμού μια τέτοια ελάττωση μεταφράζεται σε

- 6% μείωση των Εγκεφαλικών επεισοδίων,
- 4% μείωση των θανάτων από στεφανιαία νόσο και
- 3% μείωση της θνητότητας από κάθε αιτιολογία.

" Η μελέτη μας δείχνει ότι η μερική αντικατάσταση των Υδατανθράκων με πρωτεΐνη Σόγιας μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό στοιχείο στις στρατηγικές διατροφικής παρέμβασης για την πρόληψη και θεραπεία της Υπέρτασης " τόνισαν οι ερευνητές. Η αυξημένη πρόσληψη γάλατος σόγιας ή γάλατος με μειωμένα λιπαρά μπορεί να πετύχει αυτό το στόχο..

### Τεχνικό μέρος

Στη μελέτη τους συνέκριναν την επίδραση της πρωτεΐνης της σόγιας, της πρωτεΐνης του γάλακτος και των σύμπλοκων Υδατανθράκων ( άμυλο) στην ΑΠ σε μια τυχαίοποιημένη διπλή - τυφλή ελεγχόμενη μελέτη ( η πιο αξιόπιστη μορφή μελέτης) σε 352 ενήλικους με Προϋπέρταση και 1ου βαθμού Υπέρταση μεταξύ του 2003 και 2008. Οι συμμετέχοντες τυχαίοποιήθηκαν είτε σε 40 g/ημέρα πρωτεΐνης της σόγιας είτε πρωτεΐνη γάλακτος είτε Υδατάνθρακες . Όλα δόθηκαν σαν συμπλήρωμα διατροφής (σκόνη διαλυμένη σε νερό) με τυχαία σειρά και για διάστημα 8 εβδομάδων με περίοδο έκπλυσης 3 εβδομάδων μεταξύ των παρεμβάσεων. Το συμπλήρωμα ήταν έτσι φτιαγμένο που περιείχε την ίδια περιεκτικότητα σε Νάτριο (αλάτι), Κάλιο και Ασβέστιο, ούτως ώστε οι αλλαγές της ΑΠ να μην μπορούν να αποδοθούν σε αυτά τα στοιχεία.

Η μέτρηση της ΑΠ γινόταν τρεις φορές σε κάθε επίσκεψη στη Κλινική μετά το τέλος κάθε φάσης 8 εβδομάδων ούτως ώστε να υπολογιστεί η αλλαγή της ΑΠ για κάθε διατροφικό στοιχείο. Σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου ( σύγκρισης) που ήταν οι Υδατάνθρακες η ομάδα της σόγιας και του γάλατος είχε μια στατιστικά σημαντική μείωση της συστολικής ΑΠ 2.0 mm Hg ( $p=0.002$ ) και 2.3 mm Hg ( $p=0.0007$ ) αντίστοιχα.

" Η παρούσα μελέτη παρέχει επιπλέον αποδείξεις ότι η κατανάλωση πρωτεΐνης της σόγιας ή πρωτεΐνη γάλακτος ελαττώνει τη Αρτηριακή Πίεση και στη φάση της Προϋπέρτασης όπως και στην υπέρταση 1ου σταδίου " όπως τόνισαν οι ερευνητές.

**A. Μιχαλόπουλος** , Παθολόγος-Διαβητολόγος, Scope Fellow, Πρόεδρος ΕΠΑΜΕΔΙ