

ISOFLAVONAS



Las isoflavonas son un conjunto de compuestos presentes en algunos vegetales pero sobre todo especialmente en la soja (100 g de soja contienen 300 mg de isoflavonas, mientras que otras leguminosas contienen sólo 5 mg). Dentro de la familia de las isoflavonas podemos

encontrar la daidzeína, la gliciteína y la genisteína.

Las isoflavonas tienen principalmente propiedades fitoestrogénicas (contiene estrógenos naturales) y antioxidantes. Esto hace que sus utilidades sean muchas y muy amplias:

- ❖ Combaten los síntomas de la menopausia como inestabilidad emocional, ansiedad, insomnio, sofocos y sudoración excesiva (especialmente durante la noche, lo que contribuye a incrementar el insomnio), dolores de cabeza, nerviosismo, irritabilidad y depresión. En esta época de la mujer sus niveles de estrógenos disminuyen y las isoflavonas compensan este desequilibrio sin todas las contraindicaciones de la medicación hormonal sustitutoria.
- ❖ Favorecen la absorción del Calcio ya que sus saponinas ayudan a mantener la densidad ósea. Ideales pues en la osteoporosis relacionada con la menopausia. Ya hacía muchos años que se venía relacionando el consumo de soja y la menor incidencia de osteoporosis en las mujeres asiáticas consumidoras de soja.

- ❖ Ayudan a compensar el aumento de problemas cardiovasculares de la menopausia ya que disminuyen los niveles del colesterol total y del LDL o colesterol "malo".
- ❖ Su acción antioxidante impide a las toxinas adherirse a la pared celular y ayuda a que la persona no se demacra rápidamente (los antioxidantes nos ayudan a mantenernos más sanos, más jóvenes).
- ❖ Acción antitumoral (en pecho y ovarios) y anticancerígena (sobre todo a nivel de próstata, mama y colon).
- ❖ Mejora el sistema inmunológico al producir una mayor actividad de los macrófagos y glóbulos blancos.
- ❖ Crea un mejor clima sexual ya que puede mejorar la tendencia a la sequedad vaginal.
- ❖ Se está estudiando si puede prevenir el Alzheimer, sobre todo en las mujeres posmenopáusicas ya que los científicos creen que pueden reducir los cambios cerebrales relacionados con esta enfermedad.

Contraindicaciones: embarazo, lactancia y niños menores de 6 años.

Dosis recomendada: 1 ó 2 cápsulas diarias media hora antes de las comidas. Cada cápsula contiene 100 mg de isoflavonas de soja.