

**SOJA Y CÁNCER DE PRÓSTATA.** Científicos de la Universidad de California demostraron que el consumo de soja y tomates reduce el riesgo de contraer cáncer de próstata. Aunque la Investigación se ha hecho sobre ratones se cree que los resultados son extrapolables a los humanos. Los asiáticos, grandes consumidores de soja, sufren menos ese tipo de cáncer que los occidentales. La sustancia protectora de la soja es la genisteína, una isoflavona, que es un fitoestrógeno con efectos similares a las hormonas estrogénicas naturales. La sustancia protectora en los tomates es el licopeno, un antioxidante eficaz contra los radicales libres.