

## LA SAGRADA SOJA

**Shen Nung (cuyo significado chino es el de Divino esposo) fue el segundo de los míticos emperadores chinos. Vivió en el siglo 28 antes de Cristo y según ciertos relatos nació dotado con cabeza de toro y cuerpo humano. Cuentos maravillosos relatan que era capaz de hablar sin descanso durante tres días, andar durante siete y capaz de labrar un gran campo a la edad de tres años.**

Dejando aparte sus aspectos míticos, el emperador Shen Nung estableció una sociedad agrícola estable en la antigua China al inventar la carreta y el arado, domesticar el buey, uncir los caballos o enseñar a preparar terrenos cultivables con incendios. Su catálogo de 365 especies de plantas medicinales tuvo un gran valor. Y su aprecio por la soja le llevó a declararla como una de las cinco cosechas sagradas. Es curioso que las propiedades beneficiosas de la soja cobren ahora total actualidad, casi cinco mil años después, al conocerse algunos de sus excelentes beneficios para la Salud.

**HISTORIA.** Las plantas silvestres precursoras de la soja crecían, hace miles de años, en el este asiático. Las virtudes culinarias de sus semillas fueron pronto apreciadas y los cultivos se extendieron a Corea y el Sudeste asiático. Los misioneros budistas se encargaron de diseminar su uso en el Japón, en forma de tofu, en el siglo VIII d.C. Posiblemente, en el siglo XVI, los viajeros y misioneros europeos las introdujeron en Europa. En América fue el propio Benjamin Franklin quien propulsó que semillas procedentes de Londres fueran plantadas en Filadelfia, hacia el año 1770. Y uno de los grandes defensores americanos de la soja fue John Harvey Kellogg, médico y vegetariano, celebre, asimismo, por el desarrollo comercial de los copos de cereales.

Actualmente la mayoría de la soja se consume en Asia, pero se produce en Occidente. Concretamente la mitad de la producción mundial, unas 140 millones de toneladas métricas, se cultiva en los Estados Unidos, destinadas tanto al consumo animal como al humano.

Los alimentos basados en la soja son muy variados y versátiles pudiéndose agrupar en varias categorías. La primera es la de las semillas, que se pueden cocinar verdes o bien secas, tras ser rehidratadas. Otras formas, que se pueden denominar tradicionales, incluyen a la leche de soja y a alimentos tan diferentes como: tofu, okara, yuba, tempeh, miso y salsa de soja, sin olvidar al popular aceite de soja. Posiblemente el tofu es el más tradicional y en Oriente es casi un alimento sagrado (en Japón se le llama o-tofu, que significa "honorable tofu" y cada japonés consume anualmente más de 25 kilos del mismo). Se obtiene añadiendo sal a la leche de soja hasta que ésta se corta o precipita, prensando los coágulos correspondientes, de una manera que recuerda a la producción de nuestros requesones. Actualmente, en todo el mundo son muy utilizadas como aditivos alimentarios la harina y la proteína de soja. Esta última se obtiene de aquella, una vez desprovista de la parte grasa que se extrae como aceite.

**NUTRICIÓN.** Las propiedades nutritivas de la soja son de gran interés. La soja es una planta leguminosa que produce, por hectárea, más proteína utilizable que ningún otro tipo de cosecha. Las semillas contienen una proporción muy alta de proteínas, que representan un 35% de su contenido calórico total. Y lo mejor de todo

es que la calidad de sus proteínas es muy alta, equivalente a las de las proteínas de origen animal. La soja, asimismo, es muy buena fuente de vitaminas B, especialmente vitamina B6 y ácido fólico. La mayor parte de los productos de la soja, y en especial el tofu, contienen altas proporciones de calcio. Su contenido en hierro también es alto y el problema de la absorción del hierro puede resolverse con la ingesta simultánea de alimentos ricos en vitamina C, como puede ser una naranjada.

Respecto al resto de legumbres la soja es única por su alto contenido en grasa. Además, la mayor parte de esta grasa consiste en ácidos grasos insaturados, careciendo de colesterol. La soja es una de las pocas fuentes vegetales ricas en ácido linolénico, un ácido graso del tipo omega-3, esencial en nuestra alimentación, que abunda en el pescado y el aceite de pescado. No es extraño, pues, que la soja se haya hecho popular en buena parte del mundo por sus versátiles características nutricionales. A todo ello se añade, ahora, la evidencia creciente de su potencialidad para reducir el riesgo de ciertas enfermedades crónicas, especialmente el cáncer, las enfermedades cardíacas y la osteoporosis.

**SALUD.** Entre los componentes no nutritivos, característicos de la soja, se encuentran un grupo de sustancias, las isoflavonas, que son una especie de estrógenos vegetales, fitoestrógenos, que poseen una acción estrogénica muy pequeña comparada con la de los verdaderos estrógenos corporales. Sin embargo, son buenos competidores de los estrógenos bloqueando sus receptores específicos celulares, reduciendo, de este modo, la acción estrogénica.

Se cree que en este mecanismo radica la comprobada acción protectora, al menos parcial, de la soja respecto al cáncer de mama, en las mujeres. Otras isoflavonas de la soja, como la genisteína, por sí solas, con independencia de su actividad antiestrogénica, son capaces de inhibir los cultivos de células cancerosas. Aunque hacen falta más estudios, los científicos opinan que un servicio de soja diario (soja entera, harina de soja, tofu, leche de soja, etc.) es capaz de reducir significativamente el riesgo de contraer ciertos tipos de cánceres.

Respecto al sistema cardiovascular, desde 1967 se han realizado casi un centenar de investigaciones que señalan que las proteínas de la soja reducen el colesterol hasta un 15% más que las dietas tradicionales que limitan la ingesta de grasas y colesterol. El efecto es más ostensible en las personas cuya colesterolemia es alta (más de 240 mg por decilitro) y para que tenga lugar se necesitan ingestas diarias de 25-50 gramos de proteína de soja. Las proteínas de la soja también reducen la velocidad de la oxidación con oxígeno del colesterol (factor muy importante en la génesis de las aterosclerosis). Además, la isoflavona genisteína disminuye la agregación plaquetaria.

Respecto a la osteoporosis los efectos también son muy favorables. Se sabe que las proteínas animales, ricas en aminoácidos azufrados, favorecen la descalcificación al estimular la eliminación urinaria del calcio. La sustitución de esas proteínas por las de la soja inhibe ese proceso y ayuda a conservar el calcio corporal. Aparte de ello, una taza de semillas de soja, por sí sola, contiene una cuarta parte de los requerimientos necesarios de calcio, en una forma fácilmente absorbible.

Además, las isoflavonas de la soja inhiben el proceso de resorción (destrucción) ósea. Otros muchos efectos favorables de la soja se están descubriendo continuamente afectando, por ejemplo, a un mejor funcionamiento renal, al alivio de

las molestias menopáusicas, etcétera, por lo que no podemos, por menos que rendirnos ante la sabiduría del emperador chino Shen Nung al considerar la soja, hace casi cinco mil años, como una cosecha sagrada..