

Dieta rica en soja logra reducir un 88% los sofocos de la menopausia

Los sofocos son uno de los síntomas de la menopausia más frecuentes y molestos, ya que se pueden experimentar varias veces al día e interferir con las actividades cotidianas, y también durante la noche, dificultando conciliar el sueño, o provocando despertares nocturnos. El descenso del nivel de estrógenos (hormonas femeninas) que se produce durante esta etapa parece ser el responsable de la aparición de los sofocos, y por ello se recurre a la terapia hormonal sustitutiva (THS) para combatirlos.

Unos buenos hábitos también contribuyen a tener una mejor calidad de vida durante la menopausia y, de hecho, un nuevo estudio ha demostrado que una intervención dietética puede reducir un 88% los sofocos asociados a la menopausia; es decir, que ese tipo de alimentación es casi tan efectiva como la THS, que los reduce entre un 70 y un 90%, y no conllevaría ningún efecto adverso.

El ensayo WAVS, el Estudio de Mujeres para el Alivio de los Síntomas Vasomotores, que ha publicado la Sociedad Norteamericana de Menopausia en la revista *Menopause*, ha encontrado que una dieta basada en verduras y rica en soja disminuyó los sofocos de moderados a severos en un 88% y ayudó a que las mujeres perdieran peso, 3,6 kilos en promedio en 12 semanas.

En el estudio participaron 84 mujeres posmenopáusicas que informaron sufrir dos o más sofocos por día entre moderados y severos, y que fueron asignadas al azar a un grupo de intervención, que consistía en seguir una dieta vegana baja en grasas, que incluía media taza de soja cocida al día, o a un grupo de control que no introdujo cambios en la dieta, durante un periodo de 12 semanas. Para registrar la frecuencia y gravedad de los sofocos se empleó una aplicación móvil, mientras que los síntomas vasomotores, psicosociales, físicos y sexuales se evaluaron con el cuestionario Menopause-Specific Quality of Life.

Más verduras y soja y menos grasas para

prevenir sofocos

“Aún no entendemos completamente por qué funciona esta combinación, pero parece que estos tres elementos son clave: evitar los productos de origen animal, reducir la grasa y agregar una porción de soja”, explica el investigador principal, el Dr. Neal Barnard, presidente del Comité de Médicos y profesor adjunto de la Facultad de Medicina de la Universidad George Washington. “Nuestros resultados reflejan las dietas de lugares del mundo, como el Japón pre-occidentalizado y la actual península de Yucatán, donde prevalece una dieta baja en grasas y basada en plantas, incluida la soja, y donde las mujeres posmenopáusicas experimentan menos síntomas”.

El estudio que se acaba de publicar es la segunda fase de un ensayo que consta de dos partes, la primera de las cuales se publicó en *Menopause* en octubre de 2021. En el primer ensayo la época de otoño hizo que los investigadores se planteasen la duda de si la mejora de la sintomatología experimentada por las mujeres menopáusicas podría tener que ver con las temperaturas más frías, pero aquellas que comenzaron el estudio en primavera cuando el clima era más cálido obtuvieron los mismos beneficios con la intervención dietética, por lo que el impacto de la temperatura exterior se descartó como causa.

“Estos nuevos resultados sugieren que un cambio en la dieta debe considerarse como un tratamiento de primera línea para los síntomas vasomotores molestos, incluidos los sudores nocturnos y los sofocos”, ha afirmado el Dr. Barnard, que concluye: “Este estudio demuestra la eficacia de una intervención dietética para los síntomas de la menopausia”. “Además, es precisamente la dieta la que se esperaría que reduzca los problemas de salud de muchas mujeres que llegan a la menopausia: un riesgo creciente de enfermedad cardíaca, cáncer de mama y problemas de memoria”.

Con información de [Web Consultas](#)