**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**A IMPORTÂNCIA DA SOJA PARA REDUZIR O COLESTEROL**

**O aumento do consumo de produtos que contenham a soja pode levar a importante redução nos níveis de colesterol, informa um novo estudo publicado na revista Archives of Internal Medicine do mês de outubro de 1999.**

**Pesquisadores do Wake Forest University Baptist Medical Center, na Carolina do Norte, Estados Unidos, verificaram que as pessoas que consomem produtos à base de soja e que contenham grandes quantidades de isoflavonas (que são os estrógenos vegetais) apresentaram uma redução substancial nos níveis do chamado "colesterol ruim", o** **LDL** **("low-density lipoprotein") e nos níveis do colesterol total, em apenas 9 semanas. Entretanto, a soja que contenha níveis baixos de isoflavonas não é capaz de reduzir o colesterol.**

**Os 156 participantes do estudo (homens e mulheres saudáveis) foram divididos em 5 grupos, que receberam durante nove semanas 4 tipos de dietas de soja e de baixo nível de colesterol, cada qual com uma quantidade diferente de isoflavona - 3, 27, 37 ou 62 miligramas (mg) de isoflavona por dia. O 5o grupo recebeu a mesma dieta, porém sem isoflavonas.**

**Os melhores resultados foram obtidos no grupo que consumiu os 62 mg/dia de isoflavona na dieta - neste grupo, os participantes apresentaram uma redução do colesterol total em 4% e do** **LDL** **em 6%. Entre os participantes níveis de colesterol mais altos (aqueles maiores do que 164 mg/dL), os efeitos da dieta foram ainda mais evidentes - nestas pessoas, os níveis de colesterol caíram em 9% (total) e em 10% (LDL) .**

**Os grupos que consumiram dietas pobres em isoflavona (3 mg) ou sem isoflavona, não apresentaram redução nos níveis de colesterol.**

**Não se sabe exatamente como funcionam as isoflavonas, conclui o estudo, mas elas necessitam da proteína da soja para funcionar - trabalhos anteriores mostram que, sem a proteína da soja presente, as isoflavonas não conseguem reduzir o colesterol.**

**Fonte: Archives of Internal Medicine 1999; 159:2070-2076.**

[***www.boasaude.uol.com.br***](http://www.boasaude.uol.com.br)