

## PROPIEDADES DE LA LECITINA DE SOJA

La **soja** es el vegetal que mejor calidad proteica ofrece, no sólo por las recientes investigaciones que así lo demuestran, sino porque durante milenios ha sido la principal fuente proteica de los países asiáticos, de dónde es originaria.

La fosfatidilcolina, principal fosfolípido ( molécula orgánica de gran importancia fisiológica, que forman las estructuras básicas de las membranas biológicas de todas las células del organismo humano ) del aceite de soja, recibe el nombre de **LECITINA**.

La **LECITINA** es un complejo puro y natural que aumenta la digestibilidad y absorción de las grasas, previene su acumulación en el hígado y contiene agentes que las metabolizan y reduce los problemas relacionados con las malas digestiones al mejorar la absorción de grasas. Ayuda a combatir la arteriosclerosis, e incrementa la actividad cerebral.



### > RAZONES PARA TOMAR SOJA

#### ***Controla el colesterol y las grasas :***

Está comprobado que consumir habitualmente soja , o sus derivados , hace disminuir el colesterol perjudicial en personas con una tasa elevada de este enemigo de la sangre, y en personas con tasas normales cuando su régimen es rico en colesterol.

Se ha demostrado en investigaciones de científicos canadienses que el 70% de las personas que consumían tres vasos de leche de soja y un postre de soja diarios, disminuyeron su colesterol perjudicial ( Low Density Lipoprotein ) en un 10%, y aumentaron en un 9% el colesterol bueno ( High Denisty Lipoprotein ).

La lecitina facilita la digestión de las grasas con las que se combine, ayudando a los órganos encargados de esa función, principalmente al hígado. Esto hará que se absorban los nutrientes asociados a esas grasas, como son las vitaminas A y D.

#### ***Hace frente a algunos tumores y alivian la menopausia :***

La soja, y algunas legumbres ( judías o lentejas ), contiene una sustancia denominada fitoestrógenos ( isoflavonoides, fitoesteroles, saponinas e inositol hexafosfato ).

Estos fitoestrógenos muestran una acción protectora frente algunos cánceres de tipo hormonodependiente, como el cáncer de mama o de próstata, y ayuda a prevenir enfermedades coronarias.

Los fitoestrógenos también “imitan” la acción de los estrógenos – hormona femenina – en el organismo, aliviando los problemas que conlleva la menopausia. Ingeriendo unos 40 grs. d soja al día, se pueden obtener efectos beneficios en las mujeres post menopáusicas, sobre todo en lo relacionado con la osteoporosis y los sofocos.

#### ***Estimulan la concentración :***

Su contenido en un 8% de ácido alfa – linoléico ( ácido graso poliinsaturado indispensable para el correcto desarrollo funcionamiento de las células cerebrales ), hace de la soja un excelente aliado en periodos de exámenes, para superar el agotamiento físico y aumentar la resistencia.

Además, también cuenta con fosfatidilcolina, la cuál ofrece un aporte de colina ( pseudo vitamina ) al organismo, que mejora la pérdida de memoria en las personas mayores.

La colina también aumenta los niveles de acetilcolina, un neurotransmisor que interviene en el desarrollo de muchas funciones orgánicas, muchas de ellas relacionadas con la memoria. Los fosfolípidos atraviesan la barrera hematoencefálica y hacen aumentar la concentración cerebral de este neurotransmisor; lo que da lugar a un incremento de las conexiones entre las neuronas..

#### ***Rica en vitaminas y minerales :***

Son de destacar las vitaminas del grupo B ( B1, B2 y B5 ). La forma en aceite de la soja ( perlas de aceite de lecitina de soja )también contienen vitaminas A y E. De entre los minerales, la soja posee más cantidad que otras legumbre, destacando el potasio y el fósforo, y 8 aminoácidos esencial que el organismo no puede sintetizar en otros alimentos deficitarios en aminoácidos esenciales y que son indispensables ingerirlos por medio de la alimentación.

#### ***Embelledor de la piel :***

La presencia de fosfolípidos y ácidos grasos poliinsaturados, convierten a la le lecitina en una fuente de la vitamina antioxidante por naturaleza – la vitamina E – protegen a la piel frente a agresiones externas, reactivando los epitelios de la piel y de las mucosas.

#### ***Gran aporte proteico :***

Aporta dos veces más proteínas que la carne, tres veces más que los huevos y nueve veces más que la leche de vaca ( sin contener tanta grasa saturada como esta ).

Estas proteínas presentan un alto valor biológico por su contenido en aminoácidos esenciales.

#### **> FORMAS DE ADMINISTRACIÓN**

La lecitina se puede encontrar en forma granulada ( que es la más común ), aunque también se puede dosificar en perlas o en comprimidos, que pueden facilitar su ingestión.

Es preferible tomarla en ayunas o un rato antes de las comidas, lo que hace que se absorba mejor y que ayude a digerir las grasas que tomemos a continuación.



### **> INDICACIONES**

Hipercolesterolemia o riesgo de enfermedad cardiovascular.

Sistemas de trastornos de la memoria, confusión... o antecedentes familiares de Parkinson o Alzheimer.

Dificultad para digerir las grasas.

Patologías hepáticas crónicas.

Estudiantes o personas sometidas a estrés o actividad intelectual intensa.

### **> A TENER EN CUENTA**

Los niveles de ciertos minerales dependen directamente de la relación que mantengan con algún otro mineral, con el que se relacionan y “compiten” en nuestro organismo.

Este es el caso del calcio y el fósforo, que deben mantenerse equilibrados para mantener un correcto funcionamiento en nuestro organismo.

La manipulación industrial de los productos ha elevado la cantidad de fosfatos en nuestra alimentación, ingeridos, sobre todo, en forma de refrescos, harinas refinadas, repostería, congelados o embutidos.

El exceso de fósforo da lugar a una descalcificación ósea para que el calcio compense el fósforo que se haya en nuestra sangre, una eliminación excesiva de ambos minerales por la orina, lo que genera la aparición de cálculos renales y un déficit en magnesio.

Las personas que deseen hacer un tratamiento prolongado con lecitina deben compensar la entrada de fósforo en nuestro organismo con un aporte suficiente de calcio ( la proporción adecuada es de 1 a 1 ).

También convendría aportar una parte de magnesio por cada dos partes de calcio ( o dos de magnesio por tres de calcio ). De todas formas, siempre que hablemos de “grandes dosis” es conveniente ponerse en contacto con un especialista en el tema que nos dirija el tratamiento.

Sobre todo, si ha habido anteriores problemas como osteoporosis, cálculos renales, calcificaciones de tejidos blandos...

Sin embargo, en un tratamiento a dosis bajas ( como las recomendadas ), no hay ese problema, ya que el aporte de fósforo que se encuentra en la lecitina es de un 3%. Si se quiere, se puede reducir el aporte de embutidos, refrescos, repostería..., cosa que tampoco estaría de más.