

# Artritis reumatoide ¿Cuáles son los beneficios de la soya?

Inhibe las sustancias proinflamatorias en la **artritis reumatoide**, previene el deterioro de las células que recubren la articulación y puede ayudar a regenerar el tejido conectivo normal.



## Soya

- Es un alimento altamente proteico con un contenido de proteínas mínimo del 90%. Contiene casi todos los aminoácidos esenciales necesarios en el organismo para elaborar sus propias proteínas.
- Está compuesta químicamente por hidratos de carbono, proteínas de alto valor biológico, lípidos, fibras, saponósidos, vitaminas y minerales, además de enzimas, ácido fítico e isoflavonas, que son las sustancias que le confieren sus características especiales.
- **De las leguminosas, la soya es la que más contiene antioxidantes** (isoflavonas, daidzeína, genisteína, gliciteína); estas ayudan a mantener el buen funcionamiento del sistema inmunológico, lo cual es indispensable para mantener un efecto antiinflamatorio en el organismo y tener controlada la **artritis reumatoide**.

## Beneficios para la salud

- **Inhibe sustancias químicas proinflamatorias**, disminuyendo la inflamación que provoca la **artritis reumatoide**.
- **Previene el deterioro de las células que recubren la articulación** ayudando a regenerar el tejido conectivo normal.
- **Favorece la retención del calcio** en el organismo.

- La soya aporta proteína de origen vegetal, grasas poliinsaturadas, fibra, vitaminas y minerales.
- La Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos reconoció que 25 gramos por día de proteína de soya pueden **reducir los niveles de colesterol y triglicéridos**, así como el riesgo de padecer cardiopatías, complicaciones frecuentes en la **artritis reumatoide**.
- El gran valor de proteína de esta legumbre la hace un gran sustituto de la carne en dietas veganas. La soya es limitante en un aminoácido metionina, por lo tanto, es importante que sea combinada con un cereal (arroz, quinoa, avena) para poder formar una buena calidad de proteína.
- **Ayuda en los trastornos de la menopausia** y durante los periodos menstruales por presentar isoflavonas, un tipo de fitoestrógenos.
- **Los alimentos a base de soya son recomendados para pacientes obesos y diabéticos**, debido a que presentan un bajo índice glicémico.
- **Reduce la presión arterial** y ayuda a que el cuerpo produzca óxido nítrico, el cual dilata los vasos sanguíneos.
- **Actúa como antioxidante e hidratante para la piel** y evita que el cutis del rostro se vea seco, estimulando la formación de colágeno.
- Es un **restaurador de la piel** para mejorar la textura de manos, pies, codos y rodillas.
- El aceite de soya sirve para promover el **crecimiento capilar**, así como para agregar resistencia y brillo al cabello.

En resumen, si usted padece de **artritis reumatoide** preste especial atención a su alimentación y solicite la asesoría de un especialista en nutrición para que le ayude a mantener una alimentación saludable, que mantenga controlada su enfermedad reumática.

### Bibliografía

1. <https://www.foodnewslatam.com/sectores/33-ingredientes/2708-la-proteina-aislada-de-la-soya.html>
2. <https://www.suplementospro.net/proteina-de-soja-vs-suero-de-leche>
3. <https://www.lechepuleva.es/huesos-fuertes/beneficios-isoflavonas-soja-mujeres>.