

NOTA DE PRENSA

Es dudoso que los productos y suplementos de soja alivien los síntomas de la menopausia

- La popularidad del consumo de los estrógenos vegetales en la menopausia no se fundamenta en pruebas científicas sólidas
- Hacen falta más estudios y de más calidad para determinar si los complementos dietéticos basados en la soja son o no son eficaces

Barcelona, 30 de enero de 2018.– Una nueva evaluación de Nutrimedia, un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica (OCC-UPF) en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamericano (CCIb), pone de relieve la falta de datos científicos fiables para afirmar que el consumo de productos de soja es eficaz para aliviar los sofocos y otros síntomas asociados a la menopausia. El análisis de las numerosas investigaciones disponibles sobre los efectos del consumo de estrógenos vegetales de la soja para paliar el déficit hormonal de la menopausia y reducir sus síntomas ha determinado que la eficacia de estos productos es incierta. Esto significa que hacen falta más estudios y de más calidad para saber si estos complementos dietéticos funcionan o no. Los análisis de Nutrimedia establecen cinco grados de certeza sobre los mensajes de alimentación y salud: cierto, probablemente cierto, probablemente falso, falso e incierto.

A pesar de la idea generalizada de que el consumo de soja y sus derivados mitiga los síntomas de la menopausia, el mensaje se considera incierto porque la evidencia científica disponible muestra que los fitoestrógenos (como las isoflavonas de la soja) no producen ningún efecto apreciable sobre los sofocos o, en todo caso, es mínimo; además, la confianza que merecen los resultados de las investigaciones es muy baja, según la evaluación de las evidencias disponibles realizada por los investigadores de Nutrimedia. Lo mismo sucede con los datos disponibles sobre los síntomas vaginales y cognitivos (deterioro de la memoria, etc.). Por tanto, solo se puede concluir que el alivio de los síntomas de la menopausia con el consumo de productos y suplementos de soja es hoy por hoy dudoso.

En la década de 1990, la terapia de sustitución hormonal (TSH) fue ampliamente recomendada para tratar los síntomas asociados a la menopausia, hasta que se observó que presentaba demasiados riesgos para la salud (tromboembolismos, ictus, diversos tipos de cáncer, deterioro cognitivo, etc.), para los beneficios que aportaba. Ahora, cuando esta terapia se administra con mucha más cautela y de forma personalizada, la esperanza se ha desplazado al tratamiento no farmacológico a base de fitoestrógenos (estrógenos vegetales) de la soja y productos derivados. Los fitoestrógenos que encontramos en la soja son las isoflavonas, con una estructura muy parecida a los estrógenos que genera el organismo. Estos compuestos parecen ejercer un efecto estrogénico o antiestrogénico dependiendo del nivel de estrógeno que haya en la sangre (antiestrogénico cuando el nivel de estrógeno plasmático es alto, estrogénico cuando es bajo).

La menopausia se inicia tras 12 meses sin menstruación. En esta nueva fase, los ovarios dejan de generar óvulos y se reduce la producción de hormonas femeninas (estrógenos y progestágenos), lo cual se relaciona con el final de la vida reproductiva de la mujer. Como consecuencia de estos cambios, algunas mujeres pueden presentar una variedad de síntomas o problemas de salud que pueden afectar a su calidad de vida: los sofocos se manifiestan afectan al 50-82% de las mujeres, mientras que síntomas vaginales como la sequedad o el dolor durante el coito (asociados con la atrofia vaginal) afectan al 47%. Existen otros síntomas como la alteración del sueño, la pérdida de memoria, la ansiedad, la depresión o la reducción del apetito sexual, entre otros, que no se ha acabado de demostrar que estén relacionados con la menopausia.

Para acceder al informe técnico: <https://tinyurl.com/yclzvl6a>

Sobre Nutrimedia (www.upf.edu/web/nutrimedia)

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar en los últimos 20 años la manera en que se toman las decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información, contactar con:

Alba Irigoyen Gómez

Responsable de comunicación de Nutrimedia (OCC-UPF)

nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343