

Alimento à base de soja combate os sintomas da menopausa



Pesquisa da **Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp** com resultado publicado na revista europeia *Maturitas*, da Sociedade Europeia de Menopausa e Andropausa, comprova ação de alimento à base de soja sobre os sintomas da menopausa. O trabalho, coordenado pelo médico **Lúcio Carmignani**, com orientação da ginecologista Adriana Orcesi Pedro, comparou os efeitos da ingestão diária de um alimento à base de soja – **Previna®**– com o uso da terapia hormonal de baixa dosagem e placebo sobre os sintomas psicológicos, somáticos e urogenitais em mulheres na pós-menopausa.

O estudo avaliou 60 mulheres saudáveis com idade entre 40 e 60 anos divididas em três grupos e analisadas por 16 semanas. Um grupo recebeu o alimento à base de soja, o segundo recebeu terapia hormonal de baixa dosagem e o terceiro somente placebo.

Nenhuma diferença estatisticamente significativa foi encontrada entre os grupos com relação às características clínicas e sociodemográficas. Os sintomas psicológicos, somáticos e urogenitais analisados melhoraram durante o tratamento em todos os grupos, exceto os sintomas de secura vaginal do grupo placebo que não apresentaram mudanças significativas.

A comparação entre os grupos revelou uma melhora significativa nos sintomas somáticos (ondas de calor e dor muscular) nas usuárias de terapia hormonal (-45,6%) e com **suplementação à base de soja (-49,8%)**. Os sintomas urogenitais (secura vaginal) melhoraram significativamente nas usuárias de terapia hormonal (-38,%) e no grupo usando a suplementação à base de soja (-31,2%). Não houve diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em relação aos sintomas psicológicos.

O artigo da publicação internacional concluiu que a **suplementação à base de soja pode ser considerada uma terapia alternativa** efetiva para os sintomas somáticos e urogenitais da menopausa.

O **Previna®** foi desenvolvido por uma equipe de especialistas em nutrição do Centro de Pesquisa Sanavita, com a assessoria científica da doutora Jocelem Salgado, pesquisadora e professora titular em nutrição da ESALQ/USP. Trata-se de um composto concentrado à base de isolado protéico de soja, rico em isoflavonas e proteínas, enriquecido com cálcio e que concentra em apenas uma porção quantidades adequadas de nutrientes importantes para a saúde da mulher que se encontra na menopausa.

O Protein Powder da Herbalife também é considerado um ótimo alimento que auxilia na amenização dos efeitos da menopausa.

Mais informações no site do estudo: <http://www.estudosojamenopausa.com.br/>