

El ácido Alfa-linoleico encontrado en el aceite de soya puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, reporta un nuevo estudio

ST. LOUIS, Ene. 12 /PRNewswire/ --

Cada 34 segundos, un hombre o mujer Americana muere de enfermedad cardiovascular. Ahora, la investigación sugiere que una dieta rica en aceite de semilla de soya puede ayudar a reducir el riesgo de ECV. Dos nuevos estudios ilustran el poder del Ácidos Alfa Linoleico (ALA) para reducir el riesgo de ECV. El aceite de semilla de Soya proporciona una fuente excelente de ALA, así como lo hacen los vegetales de hojas verdes, algunas nueces y el lino.



Los científicos ahora creen que el ALA disminuye la Proteína C-Reactiva (CRP), un marcador de inflamación fuertemente asociado con la ECV. En un estudio el Dr. Penny Kris-Etherton de la Universidad de Penn State estudió los efectos de tres dietas experimentales: La dieta promedio Americana, una dieta rica en Ácido Linoleico (LA) y otra en ALA. Después de 6 semanas, los investigadores encontraron que la CRP disminuía después de estar con una dieta LA como la ALA, pero disminuía mucho más significativamente con la dieta ALA. El estudio escogió 23 participantes que representaron al individuo típico en riesgo de sufrir una ECV, seleccionando a 20 hombres y 3 mujeres con sobrepeso, de 50 años de edad en promedio, y que tenían el total de colesterol moderadamente elevado así como el colesterol LDL (malo).

El estudio aparece en la edición de Noviembre del Diario de Nutrición (Journal of Nutrition)

En un segundo estudio, la Dra. Christine Albert de la Escuela de Medicina de Harvard examinó las dietas de mujeres que estaban tomando parte en el Estudio de la Salud de las Enfermeras. La Dra. Albert encontró una asociación protectora entre la ingesta de ALA y enfermedades coronarias entre las mujeres que ella observó en el estudio. El Estudio de Salud de Enfermeras ha monitoreado los estilos de vida y salud de 76,000 mujeres sobre un periodo de tiempo de 16 años.

La Dra. Albert presentó la investigación en una reunión reciente de la Sociedad Americana del Corazón.

Jackie Newgent, una dietista registrada basada en la ciudad de Nueva York, recomienda que los consumidores se fijen en la etiqueta de sus aceites para cocinar. Newgent comentó, "Las compañías de alimentos frecuentemente etiquetan el aceite de soya como un aceite vegetal en la parte frontal de sus botellas. Para una gran fuente de ALA, solo observen la parte trasera de la botella de aceite y generalmente se verá como único ingrediente al aceite de soya." Newgent también notó que el incorporar ALA a la dieta debe ser parte de un plan general de alimentación que también limita la grasa saturada, la grasa "trans" y el colesterol, mientras balancea calorías que entran con calorías que salen.

"Siempre es importante pensar en términos de cucharaditas, no cucharadas, cuando se usa el aceite para cocinar," advirtió Newgent.

Los beneficios para la salud del corazón que proporciona la proteína de soya ha ganado amplio reconocimiento desde que la Administración de Alimentos y Drogas (FDA) aprobó una etiqueta de salud en 1999. Tal etiqueta enfatiza que 25 gramos de soya al día puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. La nueva investigación sobre el ALA ofrece información importante de que el aceite producido a partir de semilla de soya puede jugar un papel muy importante en la salud del corazón. El aceite de Soya representa aproximadamente el 80% del aceite comestible en los Estados Unidos.

Según las estadísticas del año 2004 de la Asociación Americana del Corazón (AHA), las ECV continúan siendo la causa No. 1 de muerte tanto en hombres como de mujeres en EUA. La enfermedad del corazón reclame más vidas que las siguientes cinco causas de muerte combinadas, las cuales son: cáncer, enfermedades crónicas respiratorias, accidentes, diabetes mellitus, influenza y neumonía.

Fuente: United Soyabean Board

Todos los créditos son propiedad de la fuente antes mencionada

Web site: <http://www.talksoy.com/>