

# Excesso de soja pode inibir absorção de nutrientes e antecipar puberdade



A **soja** virou umas das "queridinhas" de praticamente todas as **dietas** da moda. Por seu alto valor proteico, as pessoas que praticam atividades físicas e buscam uma alimentação mais saudável tentam colocá-la em praticamente todas as refeições, consumindo-a na forma de salada, queijo, suco e leite. Mas o consumo em **excesso** do vegetal pode trazer **riscos à saúde**, já que ele possui compostos que inibem a absorção de nutrientes no organismo, além de fitoestrógeno, similar ao hormônio feminino que pode antecipar a **puberdade em meninas**.

Segundo a nutricionista da Associação Brasileira de Nutrição Alessandra Paula Nunes, "a forma de preparo, cozida ou fermentada, é que traz benefícios à saúde. Quando consumida crua, apresenta fitato, que inibe a absorção de alguns minerais como cálcio, magnésio, ferro, cromo e zinco".

Mas a soja pode ser sim uma grande aliada da vida saudável, já que "pode reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, além de controlar a glicemia, reduzir os níveis de colesterol total no sangue, da fração ruim do colesterol (LDL) e de triglicérides", ressalta Nunes.

## HORMÔNIO

A soja possui fitoestrógeno, ou seja, ela tem uma composição molecular que lembra muito o hormônio feminino, o estrógeno. Por conta disso, muitos médicos receitam para mulheres que estão na menopausa uma dieta com o consumo do vegetal, pois ele poderia ajudar a controlar e reduzir os sintomas, como por exemplo os fortes calores seguidos de mal-estar.

Entretanto, o alimento não é suficiente para tratar casos de queda expressiva do hormônio no organismo e não previne qualquer mal-estar da menopausa se consumido anteriormente ao problema. Além disso, a soja atua na absorção do cálcio e, em longo prazo, pode ajudar a provocar osteoporose, anemia e desnutrição.

Segundo o endocrinologista do hospital São Luiz Morumbi Luis Eduardo Calliari, **o uso em excesso do vegetal é preocupante**, pois ele pode atuar como um desregular endócrino.

"A soja é um alimento a mais dentro da oferta que temos disponível, mas o que temos de estudos não permite que a gente a utilize em grandes quantidades, por conta de riscos que ainda são pouco conhecidos e dos benefícios questionáveis", pondera Calliari.

De acordo com a médica doutorada em endocrinologia pela Universidade de São Paulo Claudia Chang, também deve-se ficar atento com o uso em **excesso de derivados de soja por crianças e adolescentes em período de pré-puberdade**.

"As crianças que têm alergia a lactose e fazem o uso muito grande de derivados de soja podem ter algum comprometimento hormonal. (...) As meninas podem entrar em processo de puberdade mais cedo, como o desenvolvimento da mama antes da idade. (...) Nos meninos é mais raro, e [a soja] teria de ser consumida em uma quantidade muito grande", alerta a médica.

### SOJA FERMENTADA É MELHOR

A cultura oriental consome soja diariamente em forma de molhos como *shoyu*, a 'sopa' missô e o queijo tofu. Mas o vegetal passa por um processo de fermentação, que destrói as toxinas naturais presentes.

Sem ter o costume, o **brasileiro inseriu a soja de uma hora para outra em sua rotina alimentar** e de maneira exacerbada. Isso ajudou a ocorrer outro problema: a prevalência de alergia alimentar.

De acordo com a nutricionista clínica e funcional do hospital Albert Einstein Fabiana Carvalho de Sousa, o consumo em excesso de um determinado alimento, mesmo que de maneiras diferentes, em grãos ou leite, por exemplo, pode levar a uma rejeição do organismo.

"A alergia alimentar não existe só quando a pessoa come um alimento pela primeira vez e dá a reação alérgica. E sim, pelo consumo aumentado do alimento", diz.

Além disso, a soja possui uma proteína muito íntegra, isto é, de difícil digestão, que pode levar a pessoa a ter desconfortos físicos, como **inchaço**, e até algo mais sério no sistema digestivo, completa Sousa.

A quantidade recomendada de soja são de 25 a 30 gramas por dia, o que equivale a 1/2 colher de sopa cheia de grãos ou 1 fatia pequena de tofu. A literatura recomenda o consumo de soja apenas para crianças acima de 2 anos (abaixo dessa idade, só por orientação médica).

**Fonte: UOL**