



La **soia** è un legume proveniente dall'Asia, e negli ultimi anni è stata spesso rivalutata da tutti i nutrizionisti per le sue qualità.

L'ultima scoperta un merito la vedrebbe come ottima arma contro il cancro, soprattutto quello ai polmoni: a sostenerlo sono alcuni studiosi del **National Cancer Center di Tokyo**, che hanno appena pubblicato la loro ricerca sull'

American Journal of Clinical Nutrition



Germogli di soia, ottimi con l'insalata

Anni addietro si era già visto che nella parte orientale del pianeta, dove questa leguminosa era inserita correntemente nella dieta della popolazione si riscontrava una **minore incidenza** di tumori al seno, colon e prostata: si stima che circa un terzo dei decessi causati da tumori si sarebbe potuto evitare se si fosse seguita una dieta corretta e ricca di soia.

I semi della soia sono ricchi di proteine, glucidi, vitamine, minerali, lipidi, fibre, saponine e isoflavoni: sarebbero proprio i fitoestrogeni a garantire la protezione contro il cancro in quanto capaci di bloccare l'azione del cancro della prostata, della mammella, l'endometriosi, la mastopatia fibrocistica, i fibromi dell'utero e i vari disturbi legati alla menopausa.

Lo studio condotto dal centro tumori nipponico è stato effettuato su 76.000 giapponesi sani tra i 45 e i 74 anni: sono stati monitorati per ben undici anni e in questo periodo solo 559 di loro hanno contratto un tumore.

L'incidenza era molto diversa a seconda del sesso: su 40.000 **donne** solo **178** sono state colpite, mentre tra i restanti 36.000

uomini

si sono verificati ben

481

casi: ciò ha fatto presupporre che l'efficacia anti cancro della soia dipenda dalla minor quantità di ormoni sessuali maschili.

Riassumendo la soia è un alimenti molto completo, digeribile, costruttore per muscoli, ossa e nervi, potente energetico rimineralizzante, equilibrante cellulare e anti carcinoma.

Approfondimenti: Sito della rivista [American Journal of Clinical Nutrition](#)