

LA CRUDA REALIDAD SOBRE LA SOJA

Cuando por primera vez me interesé en alimentos naturales, creí que la soja era un “alimento milagroso”. Sus beneficios respecto a la salud decían ser buenos para todo: empezando por el cáncer de mamas y el colesterol alto hasta las enfermedades cardíacas. A quienes seguían un régimen vegetariano se les decía que la soja era la fuente proteica más conveniente y que podía suplantar a la carne. Pero luego de conocer al Dr. Brian Clement en *Hippocrates Health Institute*, me sorprendí al enterarme que lo que yo creía acerca de la soja eran mitos.

En el 2002, la cosecha de soja en EE.UU. produjo casi 18 mil millones de dólares y, según registros, fue plantada en 75 millones de acres. En el mercado nacional, la soja representaba un 80 por ciento del consumo de grasas y aceites comestibles en Estados Unidos solamente, quien exporta a 100 países de todo del mundo. Por cuestiones económicas, un grupo importante de la industria alimenticia utiliza soja en los aderezos, aceites comestibles, emulsivos (lecitina), pan, galletas y cereales, comidas hechas, crema no láctea, y normalmente, como principal alimento proteico para el ganado, aves y pescado de piscifactoría. Por lo general nuestra primera exposición a la soja se da cuando recibimos leche para bebés, seguida por barras de proteína y bebidas, sucedáneos de la leche, queso de soja, etc.

Este gigante de los alimentos, como se denomina, fue sometido a pruebas. Los últimos descubrimientos sobre el consumo alimenticio prolongado sirven como investigación suficiente. Antes el contenido alto de estrógeno en la soja se consideraba un efecto beneficioso, hoy es considerado -en su mayor parte- un perjuicio para la salud. Por si fuera poco, la soja es el alimento más expuesto al avance de la biotecnología: 97 por ciento de las cosechas de Norteamérica fueron genéticamente modificadas.

La soja, estudiada en laboratorio, contiene una plétora de componentes nutritivos –como por ejemplo aminoácidos esenciales – sin embargo, es prácticamente imposible absorber tales nutrientes debido a los miles de años de hibridación de dicha legumbre. El mezclar un poroto de soja con otro repetidas veces ha hecho que la estructura molecular del mismo cambie radicalmente y sea, de esta forma, casi impermeable para el sistema digestivo. Es por esta razón que hay cada vez más pruebas que testifican que la mayoría de las personas sufren problemas digestivos asociados con el consumo de productos a base de soja. Ni siquiera los isoflavonoides de la misma son absorbidos por el cuerpo ya que se transforman en daidzein y genistein. Tales elementos se unen con el zinc, interfieren con la tripsina (enzima digestiva) y antagonizan el estrógeno. También se ha descubierto que la soja contiene ácido fítico, el cual interviene en la asimilación de calcio, magnesio, cobre, hierro y zinc. Los alimentos a base soja procesada contienen niveles altos de glutamato monosódico, fluoruro y aluminio - todos tóxicos para el sistema nervioso. Cuando se procesa soja en la producción de alimentos, se crean carcinógenos como el lisina-alanina y la nitrosamina.

En los porotos de soja creados por la ingeniería genética existen otras sustancias que contribuyen a problemas digestivos comúnmente encontrados en personas con problemas de tiroides. Entre ellas se incluyen los inhibidores enzimáticos poderosos que impiden la descomposición de proteínas y la

creación de lectinas, las cuales son altamente inflamatorias en el tracto digestivo. Recién estamos comenzando a descubrir los peligros en la salud ocasionados por cosechas modificadas genéticamente. Actualmente, es más difícil evaluar cuan seguros son estos alimentos en comparación con sustancias químicas, drogas o aditivos alimenticios bien documentados. Esto no significa que los alimentos OGM sean menos perjudiciales.

Cuando las cosechas de alimentos se modifican genéticamente, uno o más genes se incorporan en el genoma de la cosecha utilizando un vector con otros genes. A veces el ADN no llega a descomponerse totalmente en el tracto alimenticio. Las bacterias en el intestino pueden tomar genes y plasmids genéticamente modificados los cuales pueden causar resistencia al antibiótico. La introducción de genes puede ser impredecible y derivar al desarrollo de efectos alérgicos desconocidos. En la actualidad se requieren técnicas de control para chequear las consecuencias en la salud. Como no es obligatorio que los alimentos modificados genéticamente estén marcados, la gente no sabe que está consumiendo alimentos transgénicos. En 1966, un grupo de científicos descubrieron que la soja creada por la ingeniería genética para incluir genes ricos en proteínas tomados de la nuez de Brasil también contenía propiedades alergénicas. Los productos farmacéuticos que contienen antibiótico poseen marcadores en prácticamente todos los organismos modificados genéticamente para mostrar que dicho organismo ha sido creado exitosamente por la ingeniería genética. Esto contribuye a que los antibióticos sean cada vez menos eficaces contra las enfermedades.

La mayoría de los porotos de soja creados por la ingeniería genética, como por ejemplo el "Rodeo", fueron diseñados para que los granjeros pudiesen aumentar la dosis de pesticida sin poner en riesgo la cosecha de la soja. Uno de los expertos británicos más importantes en seguridad, Malcolm Kanc, manifestó que el residuo de pesticida en la soja es doscientas veces más alto y podría encontrarse en una amplia variedad de alimentos.

Cada año se plantan millones de acres de soja genéticamente alterada que luego se expone en los estantes de la verdulería sin marcar. Los científicos aún estudian la seguridad de estos nuevos alimentos. Durante los últimos cinco años, tanto la FDA (*Food and Drug Administration*) como la EPA (*Environmental Protection Agency*) afirmaron que intentaron establecer normas para minimizar los riesgos de que el consumidor padezca efectos negativos derivados del consumo de alimentos alterados genéticamente. La UE reaccionó con prudencia y se mantuvo en contra de la compra de alimentos genéticamente modificados - exige estudios definitivos a largo plazo antes de volver a comprar comida fabricada de esa manera.

A nivel mundial, millones de bebés toman leche de soja procesada, la cual seguramente contiene distintas variedades alteradas genéticamente. Un estudio causó escándalo al indicar que la leche de soja era la causa directa de anomalías en los genitales masculinos. Además, se descubrió que la leche de soja carece de muchos factores que son necesarios para el desarrollo normal de la mente; dentro de estos factores se encuentran los ácidos grasos, el DHA y el colesterol.

Un número importante de pruebas científicas indican que la leche de soja puede ser perjudicial para los recién nacidos porque contiene niveles altos de ácido fítico, inhibidores enzimáticos, magnesio y fitoestrógenos. Los niveles altos de magnesio son tóxicos para los niños porque afectan la barrera

sangre/cerebro que se desarrolla más adelante. El Dr. W. C. Douglass informó que según sus descubrimientos el comienzo temprano de la pubertad en las niñas (tan pequeñas como de 7 años) y la pubertad tardía con identidad sexual confusa en los niños es cada vez más frecuente debido a que la lactancia materna se reemplaza por la leche de soja. Douglass afirma que los bebés criados con leche de soja reciben el equivalente a cinco píldoras anticonceptivas por día en lo que respecta al estrógeno. El gobierno británico, el francés, el israelí y el neozelandés, todos, se oponen al consumo de leche de soja. FASEB (*Federation of American Societies for Experimental Biology*) evaluó el uso potencial de productos a base de soja en las comidas y concluyó que el único uso seguro es como "sellador de paquetes de cartón". En la antigua China, los porotos de soja se utilizaban como cosecha de cubierta y para fertilizar la tierra. Al principio los chinos comían pequeñas cantidades de alimentos de soja fermentada, pero no el poroto en sí mismo. Todos los males que han aparecido a partir del consumo de soja se reducen enormemente cuando la misma esta fermentada, dado que la fermentación hace que la soja sea digerible y transforma los componentes densos en nutrientes secundarios utilizables. En la mayoría de los casos, el uso esporádico de soja fermentada puede formar parte de una dieta saludable.

En lo personal, disuado a mis pacientes de que consuman soja y los fomento a que chequeen ese tipo de productos. Es difícil hacer que la gente crea firmemente en algo, aunque la sabiduría es el regalo más grande que Dios concede.

El Dr. Monahan, B.S. (Licenciado en Ciencia), D.C. (Doctor en Quiropráctica), N.M.D (Doctor en Naturopatía), se graduó en Logan College of Chiro-practic en 1975 con el título de Licenciado en Ciencia y Doctor en Quiropráctica. Ejerció en St. Augustine durante 30 años y es director y dueño de cinco clínicas en el noreste de Florida. Una amplia gama de diagnósticos y tratamientos están disponibles en estos centros dado que son multidisciplinarios. Además de los servicios de quiropráctica, estos ofrecen asistencia médica holística natural a cargo de un M.D. (Doctor en Medicina) internista y odontología natural libre de mercurio.

El Dr. Monahan es conocido a nivel nacional por sus charlas sobre quiropráctica e incluso sobre venenos ambientales, eliminación de la toxicidad de metales pesados, nutrición, reemplazo de hormonas naturales para hombres y mujeres, y el gran avance del antienvjecimiento. En marzo de 2005, le confirieron otro doctorado en Naturopatía.

Fuentes:

SoyStats.com 2005 Purdue University

The American soybean Association, St. Louis, Missouri

"Genetically Modified Foods-Are they a Risk to human and Animal Health" por Arpad Pustar, junio, 2001

"The Dangers of Soy protein" by Roy B. Kupsinel, M.D.

Phillips, Jack, American free Press, agosto 7, 2006

Page 2:

... el 97% de la cosecha de porotos de soja en Norteamérica fue genéticamente modificada

Below each page:

ALIMENTOS FALSOS 2006