



La Soia

L'umile fagiolo di soia, per secoli alimento base della cucina asiatica, ha avuto grande successo fra i consumatori occidentali coscienti della propria salute. I prodotti a base di soia inoltre rappresentano la base alimentare di molti vegetariani che hanno scrupoli etici per il consumo di carne o che semplicemente desiderano spiritualizzare il corpo.

La soia è un alimento ricco di sostanze nutritive e contiene tutti gli aminoacidi essenziali richiesti per il nostro corpo, rendendola così una proteina completa. Gli alimenti a base di soia hanno un alto contenuto di fibre senza presenza di colesterolo. In aggiunta alle molte vitamine e ai minerali, gli alimenti a base di soia contengono anche composti fitochimici (come gli isoflavoni) complici di numerosi benefici per la salute.

In particolare gli isoflavoni nella soia abbassano il colesterolo "cattivo" LDL e diminuiscono la coagulazione del sangue che diminuisce il rischio di attacchi cardiaci e ictus. La ricerca all'Università dell'Illinois suggerisce che il consumo di soia può aiutare a prevenire due delle complicazioni più gravi nei pazienti con diabete del secondo tipo (malattie renali e cardiache). Si pensa che i cibi a base di soia aumentino la capacità del corpo di trattenere ed assorbire il calcio nelle ossa, aiutando a prevenire l'osteoporosi.

Negli anni recenti uno degli usi popolari per alimenti ed integratori a base di soia è l'alleviamento dei sintomi della menopausa. Gli isoflavoni nella soia possono aiutare a regolare l'estrogeno quando questo ormone sta fluttuando e declinando. I cibi a base di soia sono stati estremamente utili per persone con intolleranza al latte. L'intolleranza al latte risulta dall'incapacità del corpo di digerire uno zucchero chiamato lattosio che è presente nel latte e nei latticini. L'Associazione Dietetica Americana stima che tra i trenta e i cinquanta milioni di americani sono intolleranti al latte. I sintomi di questa malattia comune includono gas addominale, gonfiore, crampi allo stomaco e diarrea. Dato che la soia non contiene lattosio, gli integratori a base di latte di soia prevengono questi fastidiosi problemi di digestione.

Domande sulla Soia

La Ricerca all'Università dell'Illinois suggerisce che i benefici per la salute grazie al consumo di soia nelle culture asiatiche possono in gran parte essere perdute a causa delle tecniche di trattamento usate nell'Occidente.

In particolare le proprietà anti cancro della soia non solo possono essere assenti negli alimenti ed integratori occidentali a base di soia, ma i prodotti di soia fortemente trattati possono effettivamente stimolare la crescita di tumori al seno preesistenti, dipendenti dall'estrogeno. La ricerca con risultati inquietanti fu eseguita sui topi ed è quindi inconcludente per quanto riguarda le persone umane. Anche una ricerca precedente fatta da un team di scienziati olandesi ha messo in luce le differenze fra alimenti a base di soia fortemente trattati e alimenti dietetici più naturali a base di soia che tradizionalmente vengono consumati in Asia. Gli studiosi

olandesi non sono arrivati al punto di suggerire che i prodotti trattati a base di soia potrebbero essere un fattore a rischio per la crescita dei tumori.

Ciò che Cayce disse sulla Soia

Edgar Cayce discusse i cibi a base di soia in quindici letture date per individui di tutte le età. Le letture affermano che la soia è il migliore surrogato della carne (257-252).

Uno dei temi significativi in questo gruppo di letture è l'importanza della reazione alla soia di ogni individuo. Chiedendogli per esempio se una ragazza tredicenne doveva bere il latte di soia e non il latte di mucca, Cayce dichiarò che la ragazza stessa avrebbe dovuto deciderlo a base del suo appetito. Fece rilevare che a volte il latte di soia "non funziona bene con altre influenze." Continuò dicendo che se c'era il desiderio di latte di soia preferendolo al latte di mucca, il sistema si sarebbe equilibrato da solo (1206-9).

Ad una bambina di nove anni disse che il latte di soia non era preferibile al latte di mucca. Letture successive dopo uno e due anni furono più favorevoli al latte di soia e alla fine dichiararono che bere il latte di soia "per una parte del tempo è, come troviamo, eccellente." (1179-7) Forse il sistema di digestione della bambina era cambiato durante quel lasso di tempo tanto da assimilare meglio il latte di soia. Anche il tema dell'individualità era presente nelle letture per un ragazzo di otto anni a cui dissero: "Per questo corpo sarebbe ottimo" sostituire il latte di mucca con il latte di soia (1188-7, corsivo aggiunto). Altre due letture per bambini (2153-2 e 1206-11) raccomandarono il latte di soia.

Un paio di letture curiose per adulti suggeriscono un altro aspetto peculiare della digestione dei cibi a base di soia in relazione allo stile di vita. Una donna quarantottenne in menopausa domandò se doveva bere il latte di soia. Cayce rispose: "Questo dipende molto dalle attività del corpo. Se verrà usata sufficiente energia per attività fisiche per assimilarlo più facilmente, allora va bene. Se queste energie vengono usate per attività che sono più mentali che fisiche, non sarebbe altrettanto positivo." (1158-18) Questa lettura può chiaramente essere rilevante per le donne considerando i prodotti di soia come sollievo nei sintomi della menopausa. Una situazione simile fu presente nella lettura 340-31 data per una donna quarantasettenne che domandò se doveva alternare il pane di soia con quello integrale. Cayce rispose: "Il pane di soia fa bene a certi caratteri e condizioni; a condizione che il corpo sia fuori all'aria aperta, molto attivo, impetuoso o dittatoriale, allora che mangi il pane di soia ! Ma se deve stare al chiuso, con la maggior parte delle reazioni emotive normali, lascia stare!" Questa donna aveva un vecchio problema con la "colite spastica" chiamata anche sindrome da intestino irritabile.

Gli ultimi due esempi suggeriscono che essere fisicamente attivi può essere essenziale per alcuni individui per l'assimilazione corretta dei cibi a base di soia. Se vi sembra adeguato includere alcuni cibi a base di soia nella vostra dieta, ecco qualche alternativa con la soia che potete considerare:

- Scegliete dei prodotti di soia naturali che siano trattati il meno possibile.
- Fate attenzione alla risposta individuale del vostro corpo ai cibi a base di soia.
- Includete la soia come parte di una dieta ampiamente bilanciata con preferenza di frutta e verdura.
- Integrate degli esercizi all'aria aperta il più possibile nel vostro stile di vita.

True Health, ottobre 2004