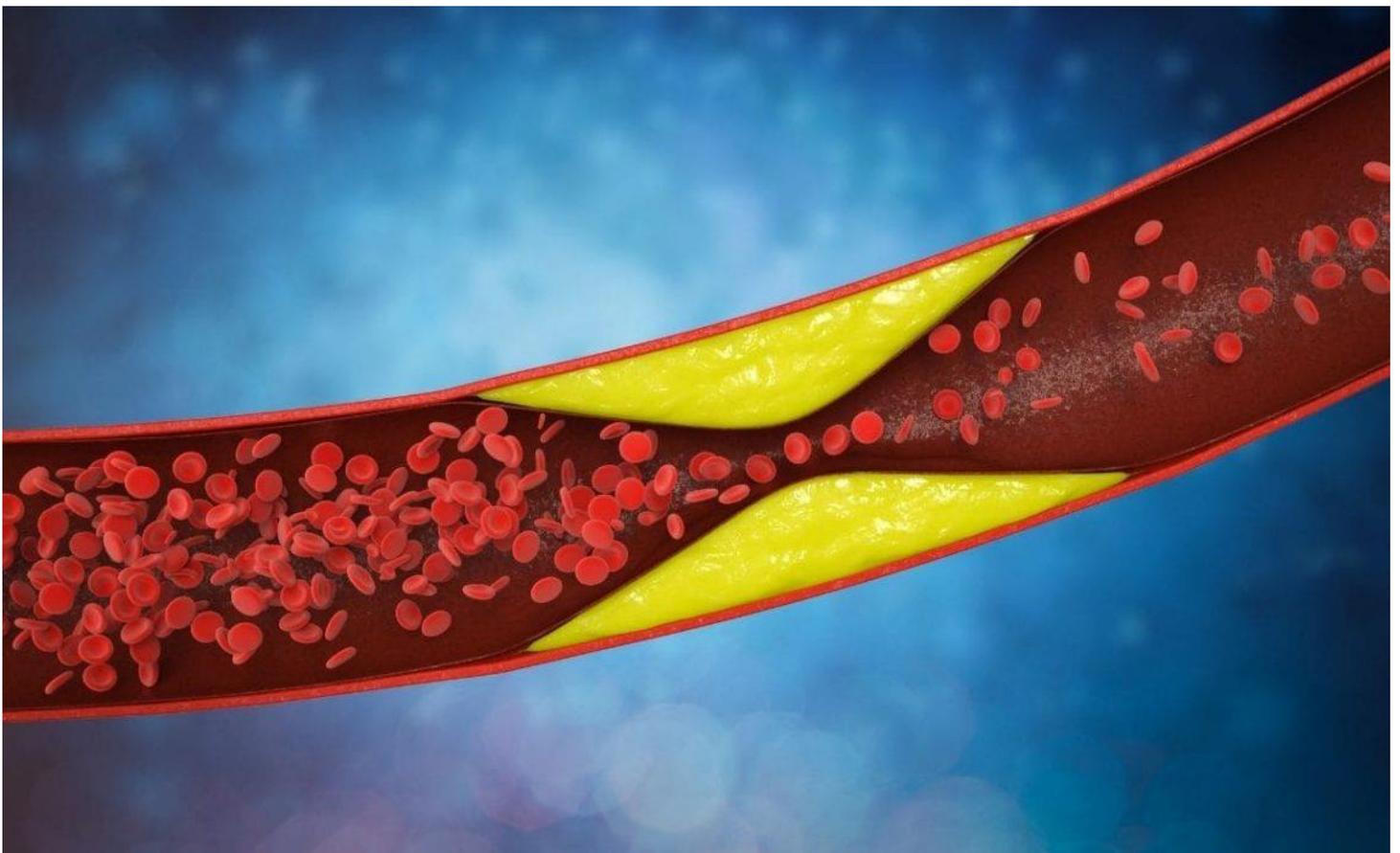


Descubren que los desechos de soja mejoran los niveles de colesterol

Investigadores descubren los beneficios de los desechos de la soja para reducir el colesterol y bajar los niveles de grasas



Alejandro Perdígones — 30/03/2022 15:30 en Estilo y Bienestar



Colesterol

Semilla milagrosa: Beneficios del té de hueso de aguacate
Los 5 alimentos que reducen la presión sanguínea y te ayudan a bajar de peso
¿Qué ocurre si bebo zumo de naranja todos los días?

Un nuevo trabajo de investigación ha encontrado que los desechos de la soja fermentada, también conocidos como okara, podrían ayudar a mejorar el metabolismo de las grasas como el [colesterol](#); así como paliar los efectos de la obesidad inducida por la dieta.

Este interesante estudio publicado en la revista '*Metabolites*' ha sido desarrollado por un equipo internacional de científicos de la Universidad Tecnológica de Nanyang, en Singapur, y la Universidad de Waseda (Japón).

<https://www.tododisca.com/descubren-desechos-soja-mejoran-metabolismo-colesterol/>

Así, este nuevo análisis vuelve a poner de manifiesto la importancia de la ciencia y la medicina, así como las continuas investigaciones para encontrar posibles terapias y tratamientos para diferentes **enfermedades** o afecciones que ponen en riesgo la salud.

Desechos de la soja y metabolismo del colesterol

Concretamente, este trabajo de investigación ha demostrado en ratones que una dieta alta en grasas complementada con soja fermentada ayuda a ganar menos **grasa corporal** y tener **niveles más bajos de colesterol** después de tres semanas.



Soja

Así, lo observaron los investigadores en comparación a otro grupo de ratones que siguió la misma dieta alta en grasas pero que no tomaron la soja fermentada.

Hay que tener en cuenta que se trata de un trabajo de investigación inicial realizado con ratones. No obstante, los investigadores esperan que pueda aplicarse también en humanos para que la soja fermentada pase a formar parte de la estructura nutricional de alimentos saludables. Además, podría tener efectos beneficiosos frente al [colesterol](#).

Y es que contar con unos niveles de colesterol adecuados en sangre es fundamental para reducir el riesgo de **enfermedad cardiovascular**. En este aspecto, la alimentación juega un papel clave.

El próximo paso de la investigación

El autor principal de esta prometedora investigación es Ken Lee, que argumenta qque «usando un proceso similar al que se usa para producir miso y salsa de soja, fermentamos okara y se lo dimos de comer a los ratones. en una dieta rica en grasas. Tres semanas después, encontramos que estos ratones ganaron

<https://www.tododisca.com/descubren-desechos-soja-mejoran-metabolismo-colesterol/>

menos peso en comparación con los ratones con una dieta alta en grasas pero sin okara fermentada. Los ratones que fueron alimentados con okara fermentada también tenían menos grasa y **niveles más bajos de colesterol**«.

Si bien, es necesario matizar que para mejorar el **perfil nutricional** de la okara, el equipo de investigación de la NTU y Waseda fermentaron la okara recolectada a través de un proceso que se usa tradicionalmente en países de Asia.

Gracias a ello también han podido comprobar que soja fermentada cuenta con más proteínas y un contenido fenólico más elevado. Además de un mayor número de **propiedades antioxidantes** y menos fibra dietética insoluble.

En definitiva, se trata de una interesante investigación que pone de manifiesto los posibles beneficios del desecho de la soja para el metabolismo de las grasas como el colesterol en el organismo. Aunque se trata de un estudio inicial en ratones, podría abrir un nuevo camino para abordar los problemas de desperdicio de alimentos y obesidad al mismo tiempo.

Temas: [colesterol](#)