

Los desechos de soja podrían reducir los niveles de colesterol, según un estudio

Los científicos aseguran que los desechos de soja ayudan a mejorar el metabolismo y reducir los niveles de colesterol.



Los desechos de soja mejoran los niveles de **colesterol**. Es la principal conclusión a la que han llegado investigadores de la Universidad Tecnológica de Nanyang, en Singapur, y la Universidad de Waseda, en Japón.

Descubren posibles beneficios del desecho de la soja

Los científicos, cuyo trabajo se ha publicado en la revista 'Metabolites', han determinado que la pulpa de soja, también conocida como okara, podría ayudar a **mejorar el metabolismo** de las grasas como el colesterol. No sería el único beneficio ya que los expertos también han apuntado que podría mitigar los efectos de la [obesidad](#).

Para llevar a cabo la investigación se han utilizado ratones que han demostrado que una dieta alta en grasas combinada con soja fermentada **disminuye los niveles de colesterol** después de tres semanas. En este sentido, los roedores que han seguido la misma dieta en la que no se ha incluido la soja han presentado un nivel superior de colesterol.

Tras el hallazgo, los investigadores esperan que el resultado pueda aplicarse también en humanos para que la soja fermentada pase a formar parte de la pirámide nutricional de alimentos saludables.

Colesterol y riesgo cardiovascular

Son muchos los estudios médicos que han demostrado una estrecha relación entre los niveles de **colesterol en sangre** y la incidencia de **enfermedades cardiovasculares**. Al respecto, Victoria Cachofeiro, doctora y profesora titular de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, explica que "el nivel de colesterol en la sangre está determinado por **factores genéticos y ambientales** que incluyen: la edad, el sexo, el peso corporal, la dieta, el consumo de alcohol y tabaco, el ejercicio físico, los antecedentes familiares, los fármacos y también la presencia de diferentes situaciones patológicas".

Entre las **enfermedades derivadas** de unas tasas de colesterol anormales se encuentran: **diabetes, hipotiroidismo, enfermedad renal y síndrome de ovárico poliquístico**.