

Suco com soja tem baixo teor de composto benéfico

25/08/2009
Folha de São Paulo

Pesquisa revela que taxa de isoflavonas é maior em bebidas de soja sem suco

Estudo avaliou 65 amostras de produtos de 12 marcas; composto é relacionado à redução do risco de câncer e de doenças cardiovasculares

Uma pesquisa feita na Universidade de São Paulo constatou que a quantidade de isoflavonas nas bebidas à base de soja contendo suco de frutas é muito pequena. Por outro lado, bebidas que não possuem suco -puras ou com aromatizantes sabor morango ou chocolate, por exemplo- podem ser uma boa fonte dessas substâncias.

"As isoflavonas são uma classe de compostos extensivamente estudada até o momento e que parece relacionar-se com a redução de risco de doenças crônicas não transmissíveis", diz a nutricionista Kátia Callou, autora do estudo.

Vários artigos associam o consumo de isoflavonas à queda na incidência de tumores, de doenças cardiovasculares e de osteoporose, entre outros.

Com estrutura química parecida à do estrógeno, elas se ligam a receptores no organismo produzindo um efeito similar ao do hormônio humano, porém muito mais fraco. Por isso, muitos trabalhos também têm apontado benefícios da ingestão desses compostos na redução dos sintomas da menopausa, como os fogachos.

"A soja é a principal fonte desses compostos, e os brasileiros não têm hábito de consumir esse alimento", afirma Callou.

Para chegar aos resultados, foram avaliadas 65 amostras de bebidas disponíveis comercialmente, de doze marcas.

As amostras foram divididas em quatro grupos: com suco de frutas, sem adição de suco, feitas à base de extrato de soja (conhecido popularmente como leite) ou do isolado proteico de soja - a forma mais refinada encontrada no mercado, contendo 90% de proteína.

A quantidade de proteína encontrada nas bebidas correspondeu ao informado no rótulo. "O teor de isoflavonas foi relacionado à quantidade de proteína", diz Callou. Houve ampla variação de isoflavonas entre as bebidas, mas, de modo geral, a pesquisa mostrou que, quanto maior a quantidade de proteína, maior a de isoflavonas.

As bebidas feitas com o isolado proteico da soja tenderam a apresentar menores taxas de isoflavonas do que aquelas que utilizam o extrato. No rótulo dos produtos, é possível saber a forma utilizada.

"A quantidade desses compostos é afetada por vários fatores, desde as condições ambientais do plantio até o processamento", conta Callou.

As conclusões do estudo apontam que o consumo de 300 ml de bebida sem suco, à base de extrato, pode resultar em uma ingestão de 20 mg de isoflavonas, o que equivale ao consumo diário dos coreanos, que consomem soja rotineiramente. "Essas bebidas podem representar uma fonte importante de isoflavonas para nossa dieta", diz a autora da pesquisa.

Para atingir a mesma quantidade tomando bebidas com suco, seriam necessários quase dois litros -o teor médio de isoflavonas ficou em cerca de 2 mg. Em alguns casos, a quantidade desses compostos não chegou a 1 mg.

As quantidades diárias benéficas de isoflavonas não são bem estabelecidas. "Diversos estudos indicam o mesmo teor recomendado pela FDA (agência americana que regulamenta alimentos e remédios), que é de 40 mg a 60 mg de isoflavonas por dia", orienta a nutróloga Eliana Vellozo, da Universidade Federal de São Paulo.

"Mas é preciso lembrar que, para serem absorvidas pelo organismo, as isoflavonas têm que ser decompostas pelas bactérias no intestino. Uma alimentação rica em verduras, legumes e frutas e pobre em gorduras proporciona melhores efeitos", ressalta Vellozo.

Em relação à ingestão de proteínas de soja, a FDA e a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) recomendam o consumo diário de 25 g para ajudar a reduzir o colesterol e o risco de doenças cardiovasculares. Isso corresponde, aproximadamente, a cinco copos (ou um litro) de bebidas sabor original ou chocolate.

"Mas isso nem é recomendado, pois pode desequilibrar a dieta", alerta a nutricionista Kátia Callou. O ideal é consumir outras fontes de proteína de soja, como o alimento puro. Para atingir essa quantidade tomando bebidas com suco, seria necessário ingerir praticamente o dobro.

Mas há estudos que sugerem que uma quantidade menor já surte efeito. Uma pesquisa com cerca de 3.000 mulheres mostrou que aquelas que consumiram aproximadamente 11 g de proteína de soja ao dia tiveram uma chance 50% menor de desenvolver câncer de mama.

"De acordo com esse estudo, efeitos benéficos à saúde poderiam ser atingidos com o consumo de 400 ml de bebidas de soja sabor original ou aromatizadas", afirma Callou.

Já as bebidas com suco de frutas levaram vantagem na capacidade antioxidante. "O efeito foi maior provavelmente porque essas bebidas têm adição de antioxidantes como a vitamina C", diz Callou.