VI CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Impacto Positivo de la Seguridad del Paciente en la Atención Sanitaria al Ciudadano"

EVIDENCIA CIENTÍFICA A CERCA DE LAS ISOFLAVONAS DE LA SOJA. RECOMENDACIONES EN LA MENOPAUSIA SINTOMÁTICA.

Autor principal BEATRIZ COLINAS RODRIGUEZ

CoAutor 1

CoAutor 2

Área Temática La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería Comunitaria

Palabras clave Menopausia Isoflavonas Soja Terapia

» RESUMEN. Se recomienda utilizar estructura IMRAD (Introduction, Methods and Materials, Results, and Discussion — introducción, materiales y métodos, resultados y discusión)

La menopausia supone el inicio de una nueva etapa en la vida de la mujer y puede conllevar la aparición de síntomas que alteran el bienestar como sofocos, palpitaciones, sudores, alteraciones cutáneas y óseas. El primer tratamiento desarrollado fue la Terapia Hormonal Sustitutiva (TSH), tratamiento con análogos sintéticos de los estrógenos. Años después se demostró la aparición de efectos adversos relacionados con ese tratamiento.
El objetivo de este trabajo es conocer la evidencia científica existente respecto a la recomendación de isoflavonas de la soja como tratamiento de la sintomatología menopáusica.
Se realizó un estudio descriptivo basado en una revisión bibliográfica de estudios científicos, Metaanálisis y Revisiones Sistemáticas.
Las isoflavonas son fitoestrógenos que poseen efectos positivos sobre la sintomatología climatérica. No todas las mujeres poseen en su tracto gastrointestinal los microorganismos capaces de biotransformar las isoflavonas en sus metabolitos activos. Por ello las isoflavonas son sólo eficaces en algunas mujeres. Sería interesante introducir en la alimentación de forma temprana la soja puesto que la evidencia científica demuestra menor aparición de síntomas climatéricos en la población que consume soja desde edades tempranas. El tratamiento ideal para evitar los síntomas derivados de la menopausia no existe pero las isoflavonas de soja pueden ser eficaces y no tienen efectos adversos conocidos ni contraindicaciones.

» ANTECEDENTES / OBJETIVOS. Se identifica los antecedentes del tema, relevancia del mismo, referencias actualizadas, experiencias válidas fundamentadas, que centre el trabajo, justifique su interés, enuncie las hipótesis y/o los objetivos del trabajo.

La soja es una leguminosa cuyo interés ha ido en aumento debido a sus propiedades en el ámbito de la salud. Durante el siglo XX la población occidental, incluida la comunidad científica, comienza a dar valor a los posibles beneficios de su consumo, hecho ya considerado en los países orientales, con una tradición milenaria al respecto. Estudios epidemiológicos indican una menor prevalencia de algunas enfermedades en zonas asiáticas y existe un creciente aumento en el número de evidencias que destacan sus propiedades saludables.
La semilla de la soja está constituida por un alto porcentaje de proteínas, triglicéridos, agua, vitaminas y minerales. El resto de la composición de la semilla lo forman los flavonoides, fundamentalmente las isoflavonas. Las isoflavonas al activarse por la microbiota intestinal son fitoestrógenos. Su principal acción en el organismo, además de antioxidante, antiinflamatoria, antitrombótica y anticancerígena, es la fitoestrogénica, es decir, las isoflavonas son capaces de ejercer efectos similares a los de los estrógenos de origen animal aunque con menor intensidad.
La Asociación española para el estudio de la menopausia (AEEM) y la International Menopause Society (IMS) definen la menopausia como el momento de la vida de la mujer en el que se produce el cese de la menstruación y se inicia el climaterio o período de envejecimiento reproductivo en el que se concluye el período fértil de la mujer. El climaterio se inicia en el entorno de la menopausia o última menstruación y supone una bajada de la producción de hormonas sexuales femeninas (estrógenos y progestágenos). A pesar de no ser considerada una enfermedad, en esta etapa de transición de la vida de la mujer y como consecuencia de la alteración de los niveles hormonales endógenos se pueden producir ciertas repercusiones en su bienestar: síntomas vasomotores como los sofocos, palpitaciones o sudores, alteraciones psicológicas, cutáneas, cardiovasculares y óseas.
Hasta mediados del siglo XX no se empezó a estudiar cómo tratar la sintomatología derivada de la menopausia. El aumento de la esperanza de vida del ser humano hace que el climaterio pueda durar un tercio de la vida de la mujer. El primer tratamiento propuesto fue la Terapia hormonal sustitutiva (THS) basado en suplir el déficit de estrógenos y progesterona a través de análogos sintéticos. Numerosos estudios han cuestionado la THS en cuanto a su seguridad, entre ellos HERS 1998 y WHI 2002. Encontraron un aumento en la incidencia de cáncer de mama, accidentes cerebrovasculares, enfermedades coronarias y tromboembolismo pulmonar como efectos secundarios de la THS. Las Autoridades Sanitarias Europeas basándose en estos estudios han puesto en duda el balance positivo riesgo/beneficio de la THS y por ello cada más profesionales sanitarios y mujeres rechazan este tratamiento y consultan por alternativas como las isoflavonas de la soja.
El objetivo de este trabajo es conocer la evidencia científica existente respecto a la recomendación de isoflavonas de la soja como tratamiento de la sintomatología menopáusica.

» DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA- MATERIAL Y MÉTODO. Debe estar claro y conciso. Definición necesidades o problemas. Población identificada. Contexto de recogida información. Método de selección. Definición tipo de estudio. Detalle del análisis.

Se realizó un estudio descriptivo mediante una revisión de la literatura científica.
La estrategia de búsqueda se centró en la selección de bibliografía a través de la base de datos PubMed NCBI. Se utilizaron los MesH: menopause, soy, isoflavones, hot flashes, diet, hormonal therapy y prevention. Los descriptores se interrelacionaron mediante conectores. Se seleccionaron Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis. Se obtuvieron 21 estudios de los cuales fueron seleccionados por el investigador para su completa lectura 7 que, atendiendo a su título y a su Abstract, reunían la información deseada.
La extracción y análisis de datos se realizó por el investigador de forma paralela a la búsqueda entre los meses de Septiembre y Diciembre de 2014.

» RESULTADOS Y DISCUSIÓN. Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iníciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.

Predominan los trabajos en los que se demuestran efectos positivos de los fitoestrógenos en la sintomatología climatérica.
Las isoflavonas de la soja tienen efectos beneficiosos para la salud de las mujeres sobre el aparato genitourinario, hueso, sistema cardiovascular, perfil lipídico, función cognitiva, obesidad y diabetes y sobre todo frente al síndrome climatérico, principalmente sobre los sofocos.
En Europa el 70-80% de las mujeres desarrollan sofocos con la llegada de la menopausia, en China el porcentaje se reduce a cifras cercanas al 10%, algunos autores lo relacionan con aspectos culturales indicando la posibilidad de que exista una relación inversamente proporcional entre la ingesta de isoflavonas desde edades tempranas y las tasas de sofocos en la menopausia.
Las isoflavonas se transforman y se absorben en el colon de la mujer. Los estudios concluyen que la base de los diferentes efectos encontrados en mujeres a tratamiento con isoflavonas de soja radica en la microbiota intestinal presente en el tránsito intestinal de cada una de ellas, apuntando además que las mujeres que han consumido soja desde edades más tempranas presentan menos sintomatología durante la menopausia.
El tratamiento ideal para la evitar la sintomatología menopáusica no existe, pero las isoflavonas de soja tienen muchas ventajas que las hacen ser consideradas como un tratamiento sencillo, eficaz y sin contraindicaciones conocidas, por ello pueden ejercer un papel clave en el mantenimiento de la salud de la mujer para paliar el déficit estrogénico derivado de la menopausia.
Como conclusión ante la evidencia científica respecto a las isoflavonas de la soja cabe destacar la importancia de microbiota intestinal a la hora de conseguir los efectos beneficiosos del compuesto. A pesar de la gran cantidad de mujeres que no presentan en su tracto gastrointestinal los microorganismos que permiten bioconvertir las isoflavonas en sus metabolitos activos capaces de producir las propiedades beneficiosas, el uso de este compuesto no es nocivo para la salud. En las mujeres que si poseen microbiota intestinal capaz de bioconvertir las isoflavonas, éstas se presentan como una alternativa eficaz y segura para aliviar los síntomas relacionados con la menopausia.
Sería interesante valorar la posibilidad de incorporar a la dieta la soja desde edades tempranas pues la evidencia científica demuestra menor sintomatología menopáusica en las mujeres orientales que consumen esta leguminosa desde la infancia.
Destacar que medidas como la deshabituación tabáquica y el control del peso corporal suponen una ayuda para el control de la sintomatología menopáusica.

» APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.

A través de este trabajo hemos comprobado que la THS supone un riesgo para la salud de las mujeres menopáusicas debido a la aparición de efectos secundarios como las enfermedades cardiovasculares.
La alternativa segura a la THS es el tratamiento con isoflavonas de soja, puesto que hasta el momento no se conocen efectos adversos o contraindicaciones.

» PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

Como prevención frente a la aparición de síntomas tras la menopausia sería interesante que la comunidad científica lograse desarrollar alimentos funcionales con probióticos que facilitasen la transformación de las isoflavonas de la soja en sus formas activas para que todas las mujeres pudiesen beneficiarse del tratamiento con isoflavonas.

» BIBLIOGRAFÍA.

Al-safi, Z. A. y Santoro, N. Menopausal hormone therapy and menopausal symptoms. Fertil. Steril. 101, 905-915 (2014).
Messina, M. The safety and benefits of soybean isoflavones. A natural alternative to conventional hormone therapy? Menopause 14, 958; author reply 958-9 (2007).
Pastor, V. y Perote, A. La Soja y La Salud. Edimsa (2007).
Sánchez-Calvo J.M., Rodríguez-Iglesias M.A., Molinillo J. M. G. y Macías F. A.. Soy isoflavones and their relationship with microflora: beneficial effects on human health in equol producers. Phytochemistry Reviews. 12, 4 970-1000 (2013).
Xu, X., Harris, K. S., Wang, H. J., Murphy, P. A. y Hendrich, S. Bioavailability of soybean isoflavones depends upon gut microflora in women. J. Nutr. 125, 2307-2315 (1995).