

Soja : Mitos e Verdades

(Fonte: Fundação Weston Price)

A soja, já há algumas décadas, é tratada como uma “estrela” no universo dos alimentos tidos como saudáveis. Inúmeros nutricionistas, jornais e revistas especializadas recomendam.

Muitos que se propõem a melhorar a qualidade do que comem começam por acrescentar seus derivados em sua dieta, de fato acreditando que estão fazendo escolhas mais saudáveis. “Contém Soja” em qualquer rótulo, seja de uma bebida, seja de um biscoito, parece transmitir a noção de que o produto em questão é abençoado e tem tudo o que a sua saúde pode estar precisando.

MAS... e se toda esta história for apenas mais um mito criado pela indústria (da soja, obviamente) para vender sua produção? Seria possível a um conjunto de seres humanos criar uma estratégia de disseminação de meias-verdades e propaganda enganosa para vender produtos que trazem, na realidade, mais malefícios do que benefícios para a saúde..... somente por dinheiro?

Pode apostar.

Toda esta propaganda que promove a soja como um “alimento milagroso” é apenas mais uma armadilha da indústria alimentícia. Afinal, a indústria da soja é tão grande quanto à indústria do leite (que o promove como “fonte essencial de cálcio”) e a indústria da carne (que a promove como “fonte essencial de proteínas”), e dispõe de grande orçamento para patrocinar estudos e publicidade para colocar a leguminosa em alta.

Promovida como uma alternativa “mais do que saudável” para o leite e para a carne, a soja hoje é adicionada em quase tudo. Biscoitos, macarrão, salgadinhos infantis, fórmulas nutricionais para bebês, bebidas prontas, suplementos para atletas... Parece que adicionar soja entre os ingredientes é bom negócio. O consumidor realmente acredita optar por algo melhor quando lê a palavra mágica “soja” entre os ingredientes.

Não é a primeira vez que a indústria se aproveita do pouco estudo do consumidor e pincela a realidade com toques de fantasia. Neste caso, porém, a dimensão da “fábula” se tornou realmente enorme e se fala até mesmo em “milagre da soja”. Já passa da hora da verdade ser dita. **E a verdade é que, a menos que seja preparada da maneira correta, a soja é um veneno para a delicada bioquímica do corpo humano.**

Sabedoria Ignorada



A soja foi utilizada como alimento pela primeira vez durante a antiga dinastia Chou (1134-246 AC), somente após esta cultura ter aprendido a transformá-la em algo biodisponível através do processo de **fermentação**, o que fez surgir alimentos como o missô, o tempê, o natto e o tamari. A soja era então, utilizada apenas como condimento e em pequenas quantidades, como é até hoje nas culturas tradicionais. Nunca foi utilizada como substituto para alimentos de origem animal e nem mesmo da maneira excessiva como tem sido propagada nos dias de hoje pela cultura ocidental.

A sabedoria dos antigos compreendia que a soja que não é preparada devidamente é altamente indigesta. Algo que foi ignorado por aqueles que propagam o uso irrestrito da soja, na forma do grão integral cozido, na forma de "carne" ou "leite" de soja e nas inúmeras formas de soja não-fermentada, desnaturada pelo calor excessivo e/ou pressão, tratada com químicos, fracionada ou coagulada para se transformar em tofu ou até mesmo geneticamente modificada para ser resistente a pragas e, portanto, fornecer maior lucratividade por metro quadrado.

O fato é que existe um **elevado conteúdo de anti nutrientes** na soja que não é devidamente preparada. Anti nutrientes são substâncias que interferem com a absorção de nutrientes e seu consumo freqüente conduz a deficiências crônicas de minerais. Na soja se concentram substâncias como o ácido fítico e alguns **inibidores enzimáticos** que bloqueiam a ação da tripsina (uma importante enzima vital), dentre outras enzimas essenciais. Estes inibidores são proteínas resistentes que retêm sua configuração mesmo quando cozidas por longos períodos. Quando ingeridas, estas substâncias produzem desarranjo gástrico, redução na capacidade de digestão das proteínas e deficiências crônicas de aminoácidos.

Os chineses sabiam disto e, portanto, só consumiam a soja fermentada. A fermentação, realizado por microorganismos benéficos (probióticos), pré digere a proteína em aminoácidos e inativa tanto os inibidores enzimáticos quanto os anti nutrientes. Desta forma a soja se transforma em um alimento altamente biodisponível, apta ao consumo humano. Se a soja não for preparada desta maneira bem específica, ou seja, por fermentação lenta, o melhor é evitá-la.

A soja contém naturalmente fito estrógenos, substâncias que mimetizam a ação do hormônio estrogênio dentro do corpo humano. Quando você ingere uma pequena quantidade destas substâncias o corpo se adapta sem alterações, mas em excesso estes fito estrógenos causam **desequilíbrio hormonal**. Acontece que, além do hábito ocidental de consumir a soja em quantidades excessivas, a absoluta maioria da soja disponível é geneticamente modificada. A soja geneticamente modificada contém muito mais fito estrógenos do que a soja natural. Seu consumo agride o equilíbrio hormonal e pode conduzir à puberdade prematura e a uma série de doenças relacionadas ao excesso de estrogênios no decorrer da vida. Pesquisas ainda pouco divulgadas (afinal, não contribuem para a lucratividade da indústria) demonstraram que o uso de soja nas fórmulas de nutrição para bebês pode causar danos irreversíveis em seu sistema nervoso. A sugestão é não consumir produtos geneticamente modificados de qualquer espécie, e no caso da soja isto é particularmente difícil.

Proteína Vegetal Texturizada: Resíduo Industrial



A proteína isolada da soja, presente em suplementos para atletas e em diversos alimentos industrializados, assim como a proteína vegetal texturizada, ou carne de soja, são, sem exagero, **venenos tóxicos** para o sistema biológico humano.

É importante lembrar que nem todos os venenos matam na primeira dose. Porém, assim como os refrigerantes, os refinados e as frituras, esses derivados industriais da soja são agressivos e anti naturais para o sistema e contribuem para o desequilíbrio da ecologia interior. Ainda que o organismo seja equipado com uma exímia capacidade de expulsar toxidade, a cada vez que você escolhe ingerir algo inadequado está desnecessariamente desgastando o mesmo, poluindo sua bioquímica interior e ofendendo a Natureza que vive dentro de você. Ainda que sua sensibilidade possa não estar vívida o suficiente para perceber esta realidade.

O que faz com que estas substâncias sejam tão nocivas é justamente a sua natureza altamente processada. Para produzir a proteína isolada de soja, os grãos da leguminosa são primeiramente moídos e depois mergulhados em **solvente químico de petróleo**, com o objetivo de extrair os óleos naturais do grão. O resíduo desta mistura, que é na verdade **a sobra do processo industrial de extração do óleo** é então misturado com açúcares e com uma solução alcalina (também química) para remover qualquer fibra. A massa

resultante é então precipitada e separada utilizando uma lavagem ácida, feita geralmente em enormes tanques de alumínio. O ácido faz com que o alumínio se dissolva das paredes dos tanques e se concentre na soja. De fato, a proteína isolada de soja pode ter **até 100 vezes** o conteúdo de alumínio que se encontraria nos grãos in natura. Finalmente, o que sobra é neutralizado em uma solução alcalina e depois desidratado em altas temperaturas para produzir um pó protéico.

O resultado final é um pó que é tão **artificialmente desnaturado** que se transforma em veneno. Mesmo assim, a maioria dos anti nutrientes presentes naturalmente na soja resistem e permanecem em seu conteúdo. Seu corpo é incapaz de utilizar a proteína isolada da soja de qualquer forma; o que ele faz é simplesmente tentar eliminá-la do sistema o mais rápido possível.

Proteína vegetal texturizada, ou PVT, a famosa “carne de soja” não é nada mais do que proteína isolada de soja que foi compactada através de um processo industrial de elevada pressão e temperatura. Tão venenosa quanto o isolado de proteína de soja, se não mais, porque esta é muitas vezes adicionada de corante caramelo, substância reconhecidamente cancerígena, e o famigerado **realçador de sabor glutamato monossódico**, um dos piores venenos que o ser humano pode colocar para dentro de seu templo biológico.



Assim sendo, uma maneira de medir os critérios de qualidade de um restaurante que se denomina natural é verificar se este oferece a tal “carne de soja”, ou proteína vegetal texturizada (PVT) em seu cardápio. Pratos como “Stroganoff de carne de soja”, carne de soja refogada, kibe, coxinha ou pastel de carne de soja, molho bolognesa com carne de soja e outras opções semelhantes são uma clara demonstração de que os responsáveis pela elaboração do cardápio carecem de um tanto mais de estudo, uma vez que estão se propondo a oferecer opções de alimentos naturais que contribuem para a saúde das pessoas.

Naturalmente, os critérios das grandes indústrias alimentícias não são muito melhores e portanto é recomendável que você adquira o hábito de ler o rótulo daquilo que você está habituado a comprar e evite tudo aquilo que contenha proteína isolada de soja ou proteína vegetal texturizada em sua composição. Eles estão

adicionando isto em tudo hoje em dia, especialmente naquilo que tem como meta atingir o nicho de mercado “natural e saudável”. Uma grande mentira, é claro, pois como foi demonstrado não pode haver coisa tão distante do natural e do saudável.

Um apelo especial às mães: não dê aos seus bebês qualquer coisa que contenha proteína isolada de soja ou PVT, nem mesmo fórmulas feitas com extrato de soja ou leite de soja. Leite de soja é altamente indigesto e carrega em sua composição todos os anti nutrientes e toxinas advindas do processo de industrialização.

Consideremos o processo envolvido no feito do leite de soja. Primeiramente, com o objetivo de remover alguns dos anti nutrientes (mas não todos), os grãos da soja são mergulhados em uma solução alcalina. Esta mistura é então cozida em panelas de pressão gigantescas, algo que desnatura a proteína da soja a tal ponto que a torna algo muito difícil para o corpo digerir. A solução alcalina em que os grãos ficam de molho deixa neles um carcinogênico (cancerígeno) chamado *lisinealina*.

Portanto, se é absolutamente necessário beber leite de alguma espécie, que seja o leite de amêndoas, de gergelim, de coco, de castanhas, de nozes, de girassol, de linhaça, de quinua ou, em último caso, de arroz.

Tofu: Só em pequenas quantidades



Mesmo produtos fracionados da soja como o **tofu** trazem consigo alguns inconvenientes, pois herdam os anti nutrientes e inibidores enzimáticos, ainda intactos em sua maioria. O processo de feito do tofu de fato reduz parte do conteúdo de anti nutrientes, mas muito deste conteúdo permanece. O ácido fítico permanece intacto.

Tofu é uma adição bem recente às culturas orientais, e mesmo lá ele é utilizado apenas como condimento, em quantidades moderadas.

A tragédia é que os produtos de soja estão sendo promovidos atualmente em escala sem precedentes, e as pessoas induzidas a pensar que são alternativas saudáveis para o dia-a-dia. Médicos e nutricionistas que não se dedicam a se aprofundar neste estudo passam adiante as informações patrocinadas pela indústria multibilionária que financia estudos dúbios para incentivar as vendas. O problema é especialmente significativo para aquelas pessoas que, sensibilizadas com o absurdo que é a indústria do sofrimento animal, optam por não mais ingerir carne, derivados de leite e ovos e recebem a informação de que precisam suplementar as necessidades de proteína através da soja, passando assim a consumir derivados da leguminosa com frequência e em grande quantidade.

Em 2003 foi feita uma pesquisa, extensamente divulgada pelo Dr. John McDougall, MD, que demonstrou que os fatores de estimulação hormonal da soja podem **acelerar em até 69% (30% a mais que os temíveis laticínios) o crescimento de células cancerosas e tumores** através da estimulação exagerada de um fator corporal denominado IGF-1 (Insulin Growth Factor). Somente este fator seria significativo o suficiente para despertar um alerta em relação ao desmedido consumo de soja que tem acontecido. Como vimos, entretanto, este está longe de ser o único.

Os únicos produtos de soja recomendáveis são aqueles elaborados a partir da fermentação da mesma, tais como o missô, o tamari, o tempê e o nattô, os quais devem ser originados de grãos orgânicos, e não modificados geneticamente. Tofu não deveria ser usado como substituto para a carne, mas, no máximo, ingerido em pequenas quantidades, como um condimento, assim como fazem as culturas asiáticas que deram origem a ele.

MITOS E VERDADES SOBRE A SOJA

Mito: Culturas asiáticas consomem grandes quantidades de soja.

Verdade: O consumo médio de soja no Japão e na China é de 10 gramas (aproximadamente 2 colheres de chá) por dia. Asiáticos utilizam a soja em pequenas quantidades, como condimento, e não como substituto para a proteína animal.

Mito: A soja fornece proteína completa.

Verdade: Como todas as leguminosas, a soja é deficiente em aminoácidos sulfurados com a Metionina e a Cistina. Além disso, o processamento industrial desnatura a frágil Lisina.

Mito: Alimentos fermentados de soja pode fornecer a vitamina B12 para suprir as necessidades de dietas vegetarianas.

Verdade: O composto que lembra a vitamina B12 presente na soja não pode ser utilizado pelo corpo humano. De fato, alimentos provenientes da soja causam ao corpo uma necessidade maior de B12.

Mito: A fórmula nutricional para bebês feita de soja é saudável.

Verdade: Os inibidores enzimáticos da soja afetam a função pancreática. Dietas com elevado teor de tripsina, quando testadas em animais, levaram a uma paralisia do crescimento e desordens do pâncreas. Soja aumenta a necessidade de vitamina D do corpo, necessária para o fortalecimento dos ossos e para o desenvolvimento em geral. O ácido fítico também reduz a absorção do ferro e do zinco, igualmente importantes para o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso. E a megadose de fito estrogênios na fórmula infantil de soja tem sido implicada como um dos fatores da tendência do desenvolvimento sexual prematuro das meninas e do retardamento do desenvolvimento sexual dos meninos.

Mito: Derivados de soja podem ajudar a prevenir a osteoporose.

Verdade: Derivados de soja podem causar deficiências em cálcio e em vitamina D, ambos necessários para a saúde dos ossos.

Mito: Derivados de soja protegem contra diversos tipos de câncer.

Verdade: Um estudo feito pelo governo britânico relatou que não existe qualquer evidência que a soja proteja contra câncer de mama ou qualquer outro tipo de câncer. De fato, derivados de soja podem resultar num aumento do risco de câncer.

Mito: Derivados de soja protegem contra doenças de coração.

Verdade: Em algumas pessoas, o consumo de soja irá reduzir o colesterol, mas não há qualquer evidência que as doenças do coração estejam ligadas ao aumento do colesterol.

Mito: O fito estrogênio da soja (isoflavona) é saudável.

Verdade: As isoflavonas são agentes que rompem o equilíbrio do sistema endócrino. Acrescentados na dieta, podem prevenir a ovulação e estimular o crescimento de células cancerígenas. Apenas 30 gramas (4 colheres de sopa) de soja por dia pode resultar em hipotireoidismo com sintomas de letargia, constipação, ganho de peso e fadiga.

Mito: Derivados de soja são bons para as mulheres em seus anos pós-menopausa.

Verdade: Derivados de soja podem estimular o crescimento de tumores devido ao seu teor elevado de estrogênio, além do já mencionado déficit no funcionamento da tireóide. Uma tireóide debilitada é associada com dificuldades na menopausa.

Mito: Os fito estrogênios da soja podem melhorar a capacidade cerebral.

Verdade: Um estudo recente revelou que as mulheres com a maior quantidade de estrogênio em seu sangue apresentavam os menores níveis de função cognitiva. O consumo de tofu é relacionado com o crescimento da ocorrência da doença de Alzheimer em descendentes de japoneses.

Mito: A soja é boa para a sua vida sexual.

Verdade: Diversos estudos demonstraram que derivados da soja causam infertilidade nos animais. O consumo da soja estimula o crescimento dos cabelos em homens de meia idade, algo que indica redução nos níveis de testosterona. Donas de casa japonesas alimentam seus maridos consistentemente com tofu quando querem reduzir sua virilidade.

Mito: A soja é boa para o meio ambiente.

Verdade: A maior parte da soja cultivada hoje em dia é geneticamente modificada, o que amplia o uso de pesticidas e polui a biosfera.

Mito: O cultivo da soja é um auxílio para os países subdesenvolvidos

Verdade: Em países de terceiro mundo, o cultivo da soja toma o lugar dos cultivos tradicionais e transfere o valor adicional do processamento da população para as corporações multinacionais.