

Soja para Homens: afinal, pode ou não pode?



Dra. Mariana Ferri d'Ávila
Nutricionista - CRN 23.786

- Nutrição Clínica
Membro do IFM
(Institute of Functional
Medicine - EUA)
- Nutrição com
ênfase na área
esportiva, ortomolecular
e obesidade

A soja é uma leguminosa com grande teor de proteína vegetal. Contém a grande parte dos aminoácidos essenciais para o corpo humano, sendo considerada uma boa fonte de nutrientes.

Além da proteína, a soja possui em sua composição vitaminas A, B, D, E e C, minerais como o cálcio, o fósforo e o ferro, e ainda as fibras alimentares.

É também um alimento com baixo teor de gordura e isento de colesterol, podendo ser utilizado tanto em dietas vegetarianas, quanto em dietas tradicionais, auxiliando na prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, redução do colesterol LDL (ruim). E alguns estudos também comprovam que a soja previne o câncer, e retarda o aparecimento da osteoporose.

Apesar desses inúmeros benefícios, alguns estudos estão analisando o consumo da soja por homens, e assim avaliam se essa ingestão é indicada e se há malefícios nesse consumo.

A soja e o homem

Num estudo publicado pela revista *Human Reproduction*, da Universidade de Oxford (Inglaterra), em 2008, Jorge E. Chavarro e sua equipe descobriram que existe uma forte relação entre o consumo de alimentos de soja e a quantidade de espermatozoides em homens obesos e acima do peso.

Os homens que consumiram alimentos de soja tiveram 32% a menos espermatozoides do que os que não consumiram a soja.

Ao consumir a soja, estamos ingerindo isoflavona e duas drogas naturais, a genisteína e daidzeína, que agem de forma semelhante a dos estrógenos e por isso são conhecidas como fitoestrógenos.

Esses fitoestrógenos têm efeito similar ao hormônio feminino (estrogênio), e quando o homem consome grande quantidade de soja, pode sofrer alterações hormonais e até mesmo o aumento do volume das mamas (ginecomastia), além da diminuição de pelos faciais e corporais, mudança de humor, diminuição da libido, disfunção erétil, acessos de choro e, como foi dito anteriormente, diminuição na contagem de espermatozoides.

Enfim, segundo Chavarro, o consumo de meia porção de produtos de soja por dia pode acarretar nos homens essas consequências acima citadas, principalmente nos obesos e acima do peso. Mas o próprio coordenador desta pesquisa afirma que os resultados dos seus estudos são preliminares e não conclusivos e que é muito cedo para dizer se homens devem ou não consumir alimentos à base de soja.

Outros estudos sugerem que a soja deve ser evitada em crianças do sexo masculino, em idade de crescimento, pois pode atrapalhar o amadurecimento hormonal, o que pode acarretar atraso no desenvolvimento sexual masculino.

Cientistas ingleses publicaram estudos relacionando o consumo da soja e seus derivados com o rendimento de atletas de alta performance. O resultado, apesar de uma amostragem pequena, foi desfavorável para a soja, pois indicou que os homens atletas que consumiam a soja tinham um rendimento menor do que os que não a consumiam.

No caso de homens vegetarianos, o consumo de proteína é de extrema importância, sendo a soja uma das melhores fontes vegetais desse nutriente. Nesses casos, a avaliação prévia de um nutricionista é a melhor opção para que o consumo desse alimento não afete o funcionamento do organismo.

Conclusão

Apesar desses estudos mostrarem que a soja pode afetar negativamente o organismo dos homens, são ainda poucos os cientistas que avaliaram esses fatores. Portanto, eu recomendo que o consumo deve ser moderado principalmente em crianças e adolescentes do sexo masculino, em atletas e em homens que estão sob tentativa de engravidar a parceira. Mesmo assim, o ideal é restringir somente sob a avaliação prévia de um profissional habilitado.

