

I malefici della soia



## **Per chi ha già sofferto di calcoli renali i cibi a base di soia rappresentano un potenziale rischio**

La soia e tutti i cibi da essa derivati, che rappresentano il fondamento della dieta di molti salutisti, non sono poi così salutari come si crede. Una ricerca recente ha infatti dimostrato che la soia promuove lo sviluppo di dolorosissimi calcoli renali. I risultati di questo studio verranno pubblicati in settembre sul «Journal of Agricultural and Food Chemistry».

Un gruppo di ricercatori della Washington State University di Spokane ha analizzato una dozzina di varietà diverse di soia alla ricerca di ossalato, un composto che si lega con il calcio nei reni per dare luogo alla formazione di calcoli. In tutte è stata trovata una quantità di ossalato anche 50 volte superiore a quella raccomandata ai pazienti soggetti allo sviluppo di calcoli. Questo significa che per chi ha già avuto calcoli renali tutti i cibi a base di soia rappresentano potenzialmente un pericolo.

Ovviamente, l'ossalato è stato trovato anche in molti cibi a base di soia, come il tofu. In realtà, anche altri alimenti consumati normalmente, come gli spinaci, contengono elevate quantità di questo composto, ma essi non vengono consumati in quantità così elevate, perché non sono ritenuti particolarmente salutari.

La soia è una sorgente naturale di proteine che viene utilizzata per la preparazione di numerosissimi cibi, dagli hamburger fino ai gelati. A essa sono state riconosciute molte proprietà medicinali, come quella di ridurre il livello di colesterolo e limitare la decalcificazione delle ossa. L'ossalato però non può essere metabolizzato nel corpo e viene espulso attraverso l'urina.