

RESUMO - CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS: CARACTERIZAÇÃO QUÍMICA, FÍSICO-QUÍMICA E DE COMPOSTOS FUNCIONAIS DE ALIMENTOS

A SOJA NA DIETA DAS MULHERES NA MENOPAUSA: UMA REVISÃO SOBRE OS BENEFÍCIOS DAS ISOFLAVONAS PARA ESSAS PACIENTES

Luciane Alves Da Vitória Libardi (luciane.libardi@icloud.com)

Cleide Marcia Santana Santos (cleide@guarapari-es.com.br)

Helen Gomes Bartele Souto (helen34.bartele@gmail.com)

Icaro Cassa Alves (icaro.cassa@hotmail.com)

Ariane Dias De Amorim (arianediasnut@gmail.com)

INTRODUÇÃO: A soja (*Glycine max*) é uma leguminosa importante na alimentação humana devido a seus compostos bioativos, especialmente as isoflavonas, que despertam interesse da ciência pela sua capacidade de auxiliar na regulação hormonal de mulheres na menopausa. **OBJETIVO:** Investigar sobre a inserção de soja na alimentação e os efeitos das isoflavonas na saúde da mulher na menopausa. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão de artigos científicos pesquisados na plataforma Google Acadêmico, publicados entre 2022 a 2024, por meio do descritor “soy isoflavones in women's diet”, cujo resultado trouxe 62 artigos científicos, desses 14 embasaram essa revisão. **RESULTADOS:** De acordo com os artigos avaliados é pertinente a inserção da soja na alimentação dessas mulheres. A menopausa é uma fase da vida das mulheres, que ocorre entre 40 e 60 anos, marcada por mudanças hormonais capazes de afetar a saúde física e emocional das pacientes. O declínio do

estrogênio aumenta a adiposidade visceral, a resistência à insulina e a inflamação, fatores de risco para doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes mellitus e doença hepática não gordurosa (DHNAG). O uso de alimentos funcionais, em principal aqueles que possuem fitoestrógenos em sua composição, aparecem como alternativas para tratamento da menopausa. Nesse sentido a soja é uma aliada por conter isoflavonas (genisteína e daidzeína) as quais guardam similaridade estrutural com o estrogênio humano e possuem a capacidade de ligação com os receptores alfa (ER-a) e beta (ER-b) desse hormônio (Soukup et al., 2023). A genisteína atua como modulador seletivo do ER-b, regulando o metabolismo ósseo, reduzindo sintomas vasomotores e marcadores de risco cardiovascular, sem efeitos negativos sobre a tireoide, tecidos reprodutivos e mamário (Marini, 2022). Um metabólito da daidzeína, o S-equol, tem ação estrogênica potente, contudo estudos apontaram que humanos tem dificuldade em metaboliza-lo devido à ausência de bactérias produtoras no intestino (Leonard et al., 2022). **CONCLUSÃO:** Os estudos evidenciaram benefícios do consumo de soja por mulheres na menopausa, pois seus compostos bioativos melhoram os sintomas e auxiliam no tratamento das doenças decorrentes, incluindo o câncer, contudo avaliaram que há necessidade de aprofundar as pesquisas nos casos de câncer de mama.

Palavras-chave: hormônios; sintomas da menopausa; obesidade.