

LECITINA DE SOJA

Su interés en Fitoterapia

Carlos Roldán Cruz, M^a Ascensión Serván Alcántara y María Tornos León
Dpto. Farmacología, Facultad de Farmacia, Universidad de Sevilla, Sevilla, España

¿QUÉ ES LA LECITINA DE SOJA?

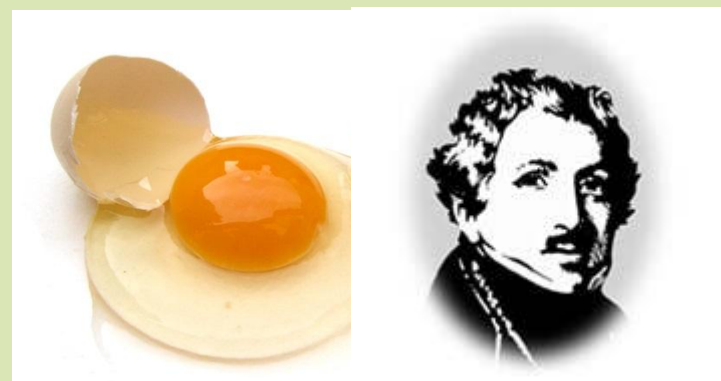
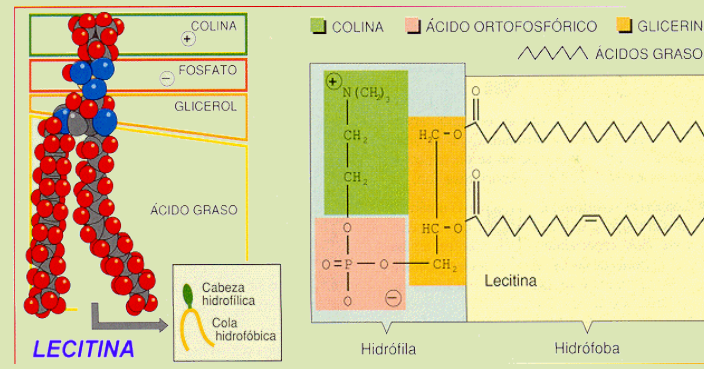
Es una sustancia grasa que se encuentra naturalmente en el huevo, cereales integrales y legumbres (como la soja).

La lecitina de soja se usa de nombre común para un determinado tipo de fosfolípidos obtenidos a partir de las semillas de soja y aunque se usa como nombre común para un determinado tipo de fosfolípidos, técnicamente la lecitina es la fosfatidilcolina.

Es de vital importancia, componente estructural de la membrana de los organismos vivos y se produce naturalmente en el cuerpo.

Fue identificada por primera vez por Maurice Gobley en 1850 en la yema de huevo, de aquí obtiene su nombre "lekithos" que en griego significa "yema de huevo".

La lecitina que actualmente se comercializa se obtiene a partir de la semilla de soja.



Se usa como agente emulsionante, como producto para la panificación, revestimiento para dulces y chocolates, sobre todo se emplea para mejorar la textura de los dulces o dar solidez a alimentos cremosos como la margarina. Su acción emulsionante permite mezclar sustancias insolubles como el agua y el aceite permitiendo una masa homogénea. Además tiene efecto estabilizante y antioxidante en los alimentos. También es agente antiespumante, pigmentos para pinturas y tintas. También es frecuente en la industria cosmética.

¿Y en nuestro cuerpo?

La lecitina de soja posee, además de grasas buenas para la salud constituyentes de membranas celulares, vitaminas del grupo B, vitamina E con función antioxidante, fósforo, colina e inositol, sustancias importantes para el organismo.

Es de vital importancia en los seres vivos y se produce naturalmente en el cuerpo

Aparece a lo largo de todo el cuerpo pero resulta más patente en las células del cerebro, del tejido nervioso y de los glóbulos blancos.

Se sintetiza de forma natural en el hígado y es componente estructural de la membrana de los organismos vivos aportándole elasticidad y las protege de los efectos destructores de los radicales libres. Además posibilita la entrada y salida de nutrientes en la célula.

¿y todo esto para qué sirve?

La lecitina podría ser útil para la prevención y el desarrollo del Alzheimer aunque no existan pruebas definitivas y se cree que también ayuda a mejorar la memoria debido a que aproximadamente el 30% del peso húmedo del cerebro es lecitina. Además es rica en vitamina E, uno de los más potentes antioxidantes, capaz de contrarrestar los efectos de los radicales libres en el aparato circulatorio.

Por su contenido en colina la lecitina puede ayudar a prevenir los cálculos biliares y ayuda en la prevención y el tratamiento de algunas enfermedades del hígado, como la enfermedad del hígado graso o la cirrosis, además ayuda a arrastrar una cantidad elevada de toxinas lo que supone la limpieza del hígado y resulta bastante efectiva en los enfermos de cáncer puesto que les ayuda a eliminar toxinas acumuladas en la quimioterapia.

Muchos atletas lo utilizan como un potenciador de su rendimiento físico, ya que reduce la fatiga e incluso, muchos quemadores de grasa incluyen colina en su composición, pero éste papel y su función aún no se han confirmado.

Pero su principal uso es que, al ser rica en fosfolípidos, que permiten emulsionar las grasas del organismo con el agua, lo cual favorece su expulsión y esto previene la formación de colesterol y otros lípidos que se vuelven sólidos y quedan adheridos a las arterias. El uso de la lecitina favorece la circulación y evita la formación de coágulos por lo que previene el infarto de miocardio y otras enfermedades circulatorias.

¿Entonces, cuándo puede usarse?

Por las propiedades ya mencionadas se recomienda el uso sobre todo en presencia de:

- Hipercolesterolemia
- Arteriosclerosis
- Cardiopatías coronarias
- Disminución de la memoria
- Envejecimiento prematuro
- Estrés
- Épocas de mayor esfuerzo intelectual y físico.

Pero no se recomienda el uso en lactantes o embarazadas por falta de ensayos clínicos pero no se han detectado intoxicaciones ni efectos secundarios si se toma en las dosis adecuadas

Posología

La lecitina se vende en forma de cápsulas, ampollas o en forma de granulado. La dosis habitual de lecitina en cápsulas o ampollas suele ser de unos 2200 mg diarios repartidos en dos tomas junto con las principales comidas. El equivalente a esta dosis en granulado es un par de cucharadas que se reparten en el desayuno y en otra comida. Para ello se espolvorea en el yogur o en los zumos.



¿en qué cantidades?

¿Y de dónde se

Como su nombre indica se obtiene de la soja, concretamente del procesamiento de las semillas. La soja o soja (*Glycine max L.*) es una especie de la familia de las leguminosas (Fabaceae)

Las hojas son trifoliadas y caen antes de que las semillas estén maduras.

Las flores son pequeñas y están en las axilas de las ramificaciones, en grupos de 5 a 10 flores blancas o violáceas-púrpuras.

Las semillas son esféricas, amarillentas, aunque hay otros tonos como marrón, negro, verde debido a los colores del hollejo.

Algo para destacar es que las semillas pueden sufrir desecación y todavía sobrevivir y revivir después de la absorción de agua

La raíz es pivotante, con muchas ramificaciones

El fruto es una vaina pilosa, cada vaina contiene 2-4 semillas

La altura que alcanza va desde 40 cm. hasta 1,50 m, los tallos son leñosos y muy ramificados, pero con un tallo principal. La planta entera está cubierta de pelo o pelusa gris o castaño rojizo.



¿PARA QUE SE USA?

Bibliografía

- Castillo García, Martínez Solís. Manual de Fitoterapia. Barcelona. Masson; 2007.
- Artech García, Bernat Vanaclocha. Fitoterapia, Vademecum de prescripción. 3ªed. Barcelona. Masson; 1998.
- Bernat Vanaclocha, Salvador Cañiguera. Fitoterapia, Vademecum de prescripción. 4ªed. Barcelona. Masson; 2003.
- WHO MONOGRAPHS SELECTED MEDICAL PLANTS [base de datos de internet] [fecha de acceso: 14 de abril de 2013]. Disponible en: <http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s16713e.pdf#page=100>
- Real Farmacopea Española. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 3ª ed., 2005. 3350. ISBN: 84-340-1585-4.
- PubMed [base de datos en Internet]. Bethesda: National Library of Medicine; 1966- [fecha de acceso 14 de abril de 2013]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/>
- Bravo Diaz, Farmacognosia. Madrid. Elsevier. 2003.