

3 novembre 2017 10:15

## Soia: fa bene al cuore? Dubbi

di [Primo Mastrantoni](#)



Non c'è una correlazione tra il consumo di soia e i benefici per l'attività cardiovascolare (1). Così, in sintesi la presa di posizione della FDA americana.

La soia è un legume dei più coltivati, sia per l'alimentazione umana sia per quella animale, in particolare per quelli di allevamento. La soia è ricca di isoflavoni che si pensava potessero svolgere una attività di riduzione dei rischi cardiovascolari.

Insomma, dopo anni di annunci e promozioni, sorgono dubbi sugli effetti benefici della soia per l'attività cardiovascolare che aveva indotto molti consumatori a farne uso esagerato.

Un mito da sfatare.

(1) <https://www.fda.gov/newsevents/newsroom/pressannouncements/ucm582744.htm>