

↓ PUBLICIDAD ↓

[V.Ocasión](#) [Seguros](#) [Empleo](#) [Loterías](#) [Pisos](#) [Amor y amistad](#)[Iniciar sesión](#) | [Regístrate](#)

Granada

[Radio 20m](#) [laBlogoteca](#) [Listas](#) [Ofertas 20m](#)[Actualidad »](#) [Tu ciudad »](#) [Gente/TV](#) [Deportes](#) [Motor](#) [Tecnología](#) [Videojuegos](#) [Cine](#) [Música](#) [Zona 20](#) [Belleza/Salud](#) [Viajes](#)[Cartas de los lectores](#) | [Tele](#) | [Sentimientos](#) | [Fotos antiguas](#) | [Callejero](#) | [Empleo](#) | [Edición impresa](#) | [Mini20](#) | [RSS](#)Granada 17° [Ver más ciudades](#)Jueves, 20/05/10. **Actualizado hace 1 minuto**Haz de 20minutos.es [tu página de inicio](#) | 645.543 lectores diarios (OJD abril 2010)Artículo 11 de 13 en [Granada](#) « [Anterior](#) - [Siguiente](#) »Estás en [España](#) ▶ [Andalucía](#) ▶ [Granada](#)

Las bayas de Goji contienen los mismos nutrientes de frutas y verduras y "un importante efecto placebo", según experto

Admite que tiene muchos nutrientes, aunque puede acarrear posibles reacciones alérgicas y se desaconseja en personas con anticoagulantes

[Enviar](#) [Imprimir](#) [Compartir](#) [Facebook](#) [Menéame](#) [Twitter](#) [+ Ver más](#)

EUROPA PRESS. 19.05.2010

Las bayas del Goji, un producto alimenticio cuyo consumo se ha multiplicado de forma espectacular en los últimos meses, contiene los "mismos nutrientes" de que disponen frutas y verduras, si bien entre el consumidor ha calado un "importante efecto placebo" acerca de las potencialidades de este producto, según sostiene el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada (UGR), el catedrático Emilio Martínez de Victoria Muñoz.

Según este especialista, las bayas del Goji "no contiene ninguna propiedad beneficiosa probada en estudios científicos extensos de intervención clínica en humanos", toda vez que asegura que "muchos de los componentes" presentes en ellas "los pueden aportar también las cantidades diarias recomendadas de frutas y verduras dentro de una dieta equilibrada". Pese a ello, admite que las bayas disponen de un "importante efecto placebo" entre las personas que las consumen.

Además, dicho experto alude al hecho de que la especie 'Lycium Barbarum', a la que pertenecen las bayas que actualmente se importan desde China, "es originaria del Mediterráneo y pertenece a la familia solanaceas, la misma donde están incluidas la patata, el tomate, el pimiento, la berenjena y otras verduras de nuestra dieta".

En cuanto a los "supuestos estudios científicos" que avalan las propiedades beneficiosas de las bayas de Goji, este catedrático de nutrición advierte de que dichos trabajos "se han realizado casi exclusivamente in vitro y en animales en China, siendo muy escasos en humanos y fuera de aquel país", aunque es bastante probable que los efectos sean similares".

Sea como fuere, Martínez de Victoria Muñoz reconoce que las bayas de Goji contienen numerosos nutrientes, como se desprende de una completa revisión bibliográfica publicada recientemente en la revista 'Planta Médica'.

Este fruto contiene antioxidantes, polisacáridos complejos (proteoglicanos, a los que se le atribuyen en gran medida los efectos saludables) y monosacáridos, luteína y zeaxantina (muy beneficiosa para la vista), fibra, proteína y carbohidratos, "por lo que en ningún caso podría resultar perjudicial o neutro para la salud humana", admite.

Por otra parte, advierte de que hay que tener cuidado "con posibles reacciones alérgicas", toda vez que desaconseja su ingesta en aquellas personan que tienen un tratamiento con anticoagulantes y alega que su consumo "no es más que otra

de esas modas pasajeras".

No hace nada si no se sigue una dieta adecuada

Además, asegura que "a aquellas personas que no sigan una dieta adecuada, las bayas de Goji no les van a aportar ningún beneficio" y precisa que quien adquiriera este producto "debe fijarse bien en la etiqueta para evitar que se trate de adulteraciones, de las que hay muchas en el mercado".

Las bayas deben pertenecer a las especies *Lycium Barbarum* o *Lycium Chinense*, "que son las que realmente contienen los nutrientes indicados y los efectos saludables descritos".

"No existe ningún alimento milagroso, ya que el único secreto para gozar de buena salud es una dieta adecuada, rica en frutas y verduras, y la práctica habitual de ejercicio físico", concluye este especialista.

Consulta aquí [más noticias de Granada](#).

Anuncios Google

Cuidamos tu cabello

Si temes por el futuro de tu pelo Entra a fondo en el problema solucionescapilares.svenson.es/

Conoces tu Peso Ideal?

Haz el Test y Descubre los Mejores Consejos para Adelgazar! 0,99€/sms Blinkogold.es/Test-PesoIdeal

Cursos Gerontologia

Programa de Especialización en Dietética y Nutrición Geriátrica. www.deustosalud.com

Cómo adelgacé 29 kilos

sin pasar hambre y sin sentirme como una fiera enfurecida. www.ventaytendencias.com/eades

Artículos relacionados

En **20minutos.es**

[El 50% de la población mundial sufrirá alergias en este siglo debido a la contaminación, los transgénicos y los químicos](#) (17/05/10)

Andalucía »

Última hora

Las más vistas

Cádiz: La ministra de Defensa recibe mañana al buque 'Castilla' tras cuatro meses de misión humanitaria

Sevilla: Herida grave una persona tras la colisión entre un camión y un turismo en la A-66 en Santiponce

Cádiz: Desalojados un matrimonio y sus dos hijos tras la caída de parte del techo de su vivienda en La Línea

Sevilla: Los mayoristas de pescado de Mercasevilla y el nuevo director analizan hoy los cánones y el traslado

Cádiz: La Comisión de Agricultura y Pesca del Congreso inicia hoy una visita a las almadrabas de la provincia

[Ir a Andalucía](#)

El Tiempo en Granada

© eltiempo.es, foreca

Hoy	Mañana	Sábado	Domingo
			
17°	25°	22°	21°
Max 25° Min 12°	Max 26° Min 10°	Max 24° Min 12°	Max 21° Min 10°

Predicción a 14 días

Predicción por hora

Imagen de satélite

Mapa de lluvia

Buscar más ciudades

Buscar

proporcionado por:

[eltiempo.es](#)

20minutos.es »

Última hora

Las más vistas

Deportes: Vicente del Bosque dará la lista de los 23 elegidos para el Mundial de Sudáfrica

Cádiz: La ministra de Defensa recibe mañana al buque 'Castilla' tras cuatro meses de misión humanitaria

Tecnología: Empresas e instituciones deberán publicitar los fijos asociados a los 901 y 902

Murcia: Unos 250 comerciantes y profesionales del escaparatismo aprenden técnicas innovadoras para mejorar su competitividad

Santander: Desarrollo Rural convoca ayudas para fomentar sistemas de producción ganaderos con razas autóctonas

[Ir a 20minutos.es](#)

Servicios destacados

+ servicios

[InfoJobs.net](#)
Empleo

[Lotería](#)

[Amor y Amistad](#)

mesticaffinity
Encuentra gente compatible contigo

Soy

busco

Entre y

En

BUSCAR

Comentar

Escribe tu comentario

[Usuario registrado](#) | [Regístrate](#)