



SEGURO DE VIDA FAMILIAR

NOS OCUPAMOS DE TU SEGURIDAD
Protege lo que más te importa, tu vida y la seguridad de tu familia

CAJA RURAL DE GRANADA



GranadaDigital

Jueves, 20 de Mayo de 2010, 10:57

- [Local](#)
- [Provincia](#)
- [Andalucía](#)
- [Nacional](#)
- [Internacional](#)
- [Economía](#)
- [Deportes](#)
- [Sucesos](#)
- [Cultura](#)
- [Universidad](#)
- [Sociedad](#)
- [Gente](#)
- [Comunicación](#)
- [Esco GD](#)



DEPÓSITO UNIÓN

Por cada producto que contrates con nosotros, premiamos tu confianza.

40 aniversario
CAJA RURAL DE GRANADA
Estamos por ti

RBE nº 1729 / 10

[Granada](#) | [Universidad](#)

director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos

Las bayas de Goji comparten nutrientes con frutas o verduras pero no son “milagrosas”, según un experto de la UGR

Miércoles, 19/05/10 9:54

Redacción GD

Un catedrático de la UGR, especialista en Nutrición, señala que la especie *Lycium Barbarum* (que actualmente se importa desde China) es originaria del Mediterráneo y se da en otras áreas templadas de todo el mundo, además de en aquel país) **“a aquellas personas que no sigan una dieta adecuada, las bayas de Goji no les van a aportar ningún beneficio”**

Las bayas del Goji, un producto alimenticio cuyo consumo se ha multiplicado de forma espectacular en los últimos meses, **no tienen ninguna propiedad beneficiosa probada en estudios científicos extensos de intervención clínica en humanos.**

Muchos de los componentes presentes en ellas los pueden aportar la cantidad diaria recomendada de frutas y verduras dentro de una dieta equilibrada, salvo “el importante efecto placebo” que tienen en las personas que las consumen. Además, 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.

Así lo explica el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, el catedrático Emilio Martínez de Victoria Muñoz, quien advierte de que los supuestos estudios científicos que avalan las propiedades beneficiosas de las bayas de Goji “se han realizado casi exclusivamente “in vitro” y en animales en China, pero son muy escasos en humanos y fuera de aquel país”, aunque “es bastante probable” que los efectos sean similares.

Numerosos nutrientes

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”**, apunta el catedrático de la UGR, quien añade que “hay que tener cuidado con posibles reacciones alérgicas y se desaconseja en aquellos que tienen un tratamiento con anticoagulantes”.

Sin embargo, **“el consumo de estas bayas no es más que otra de esas modas pasajeras”**, advierte Martínez de Victoria, quien destaca que “a aquellas personas que no sigan una dieta adecuada, las bayas de Goji no les van a aportar ningún beneficio”. Eso sí: **quien adquiera 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”.

El director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada advierte de que **“no existe ningún alimento milagroso”**, y recuerda 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”.

Enviar esta noticia a ...

Valore este artículo

☆☆☆☆☆ (Aún no hay valoraciones)

Agregue su comentario

Su Nombre (requerido)

Su Correo Electrónico (no será publicado) (requerido)

Su Sitio web

Añadir

Granada Digital no se hace responsable de los comentarios expresados por los lectores y se reserva el derecho de recortar, modificar e incluso eliminar todas aquellas aportaciones que no mantengan las formas adecuadas de educación y respeto. De la misma forma, se compromete a procurar la correcta utilización de estos mecanismos, con el máximo respeto a la dignidad de las personas y a la libertad de expresión amparada por la Constitución española.

[RSS](#)

Buscar

Recibe los titulares en tu correo electrónico:

Suscríbeme

NÓMINA
RECOMPENSA

¡Domicilia tu nómina y llévate uno de estos regalos! *



Reproductor DVD portátil
con TDT Energy System ©



REBE nº 10/28426

Depósito BONIFICADO

Depósito FlexiBON