

Publicidad



¿Cuánto conoces de Europa?

Interhome
 Alquiler de casas y
 apartamentos de vacaciones

**Ahórrate 5€ en cada
 película en DVD
 con ADN y**
**¡7€ de
 descuento en
 Blu-Ray!**

/ La Vida

Jueves, 20 de mayo de 2010. Actualizado a las 10:00h | Málaga: 23°/13°

 ADN.es


 Portada Local Actualidad **La Vida** Deportes Cultura & Ocio Televisión & Radio Opinión Fotos Vídeos
[adn](#) » [lavida](#)

Advierten de efecto placebo de bayas de Goji, con mismos nutrientes que fruta

 EFE , Granada | hace 13 minutos | [Comenta](#) | Votar + 0 - 0 | [Imprimir](#)

Las bayas de Goji, producto alimenticio cuyo consumo se ha multiplicado en los últimos meses, no tienen "ninguna propiedad beneficiosa" y contienen los mismos nutrientes que las frutas y verduras salvo "un importante efecto placebo".

Así lo advierte el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, el catedrático Emilio Martínez de Victoria, que mantiene que este producto, que actualmente se importa desde China, es originario del Mediterráneo y se da en otras áreas templadas de todo el mundo.

Se trata de la especie Lycium Barbarum y pertenece a la familia Solanaceas, la misma donde están incluidas la patata, el tomate, el pimiento, la berenjena y otras verduras de la dieta Mediterránea.

Según este especialista en Nutrición, 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, ha informado hoy la Universidad de Granada en un comunicado.

Las bayas de Goji contienen numerosos nutrientes, antioxidantes, polisacáridos complejos a los que se le atribuyen los efectos saludables, así como monosacáridos, fibra, proteína y carbohidratos, "por lo que en ningún caso podrían resultar perjudicial o neutro para la salud humana", señala el catedrático.

Sin embargo, el especialista, para quien el consumo de este fruto "no es más que una moda pasajera", advierte de que a aquellas personas que no sigan una dieta adecuada, las bayas de Goji no les aportarán ningún beneficio.

Advierte también de que hay que tener cuidado con posibles reacciones alérgicas y desaconseja este producto entre quienes siguen un tratamiento con anticoagulantes.

El director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada precisa que "no existe ningún alimento milagroso", y mantiene 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.

+ 0 - 0

[Comenta](#) | [Imprimir](#) | [Suscribir](#) | Compartir:

0 votos

Otras noticias de [La Vida](#)

Los accidentes marítimos se redujeron un 19,5 por ciento en 2009 en la UE

Cuatro detenidos en Francia, entre ellos el jefe del aparato militar de ETA
 Agirregabiria, entre los más buscados, relacionado con asesinato de gendarme
 Uno de los detenidos es Agirregabiria, relacionado con asesinato de gendarme

Comentarios

Comenta

Mensaje

Nombre

Mail (no será publicado)

Normas de uso ([Aviso legal](#))

Recuerda que son opiniones de los usuarios y no de ADN.es.

ADN.es se reserva el derecho a eliminar aquellos comentarios que por su naturaleza sean considerados contrarios a la legislación vigente, ofensivos, injuriantes o no acordes a la temática tratada.

[La Vida: Noticias destacadas](#)

Los accidentes marítimos se redujeron un 19,5 por ciento en 2009 en la UE

Cuatro detenidos en Francia, entre ellos el jefe del aparato militar de ETA

Agirregabiria, entre los más buscados, relacionado con asesinato de gendarme

[Ir a la portada de La Vida](#)

Publicidad

¿Es Rajoy la Solución de España?

Sí **27.7%**

No **72.3%**

¡Vota AHORA! para ganar un MINI

© 2009 -Adsalsa International Network, Ltd.

Última hora

Actualizado 10:07 h.

- 09:40 **Rubalcaba valorará la "importantísima" operación contra ETA**
- 08:20 Carrera Sarobe, uno de los duros de la banda terrorista, muy ligado a 'Txeroki'
- 07:40 Detenido en Francia el presunto jefe de ETA
- 00:00 Kilómetro cero
- 00:00 ¿Conexión criminal?

[Ver más noticias de Última hora](#)


Internet todo en 1. ADSL 20 Mb + Llamadas + Tv + Videoclub + cuota de línea incluida. 27,96 €

Busca productos, compara precios y ahorra !

[Ver más ofertas aquí](#)

Publicidad