



LAS BAYAS DE GOJI CONTIENEN LOS MISMOS NUTRIENTES QUE LAS FRUTAS Y VERDURAS

20 de Mayo de 2010

Muchos de los componentes presentes en este fruto 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.

Universidad de Granada

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. 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".

Más información:

Prof. Emilio Martínez de Victoria Muñoz.
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada
Tel. 958 241 000 ext. 20201. Móvil: 646 06 56 20.
E-mail: emiliom@ugr.es

[« VOLVER](#)[\[IMPRIMIR \]](#)[\[ENVIAR NOTICIA \]](#)[\[MÁS NOTICIAS \]](#)[\[HEMEROTECA \]](#)

Este portal se publica bajo una [licencia de Creative Commons](#).



Area25
Diseño web

[Quiénes somos](#) : [Contáctanos](#) : [Boletín electrónico](#) : [Innova Press](#) : [Mapa web](#)