

SALUD

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

... Deja tu comentario

Imprimir Enviar

COMPARTE ESTA NOTICIA

[Facebook](#)

1 tweet

retweet

menéame

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

GRANADA, 19 May. (EUROPA PRESS) -

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 solanáceas, 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 personas 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 adquiera este producto "debe fijarse bien en la etiqueta para evitar que se trate de adulteraciones, de las que hay muchas en el mercado".



A LA ÚLTIMA EN CHANCE



JOHN TRAVOLTA Y KELLY PRESTON SERÁN PADRES DE NUEVO

DEPORTES



BENÍTEZ: "ME GUSTARÍA SER SELECCIONADOR NACIONAL"

[Más Noticias](#)
[Más Leídas](#)

Descubren por qué el cáncer de hígado afecta más a los hombres

Más de 180 médicos peregrinarán a Santiago durante el II Encuentro Internacional de Patología en el Camino

El Congreso pide al Gobierno más recursos para hacer frente al aumento de casos de tuberculosis en España

La gran esperanza frente a la infertilidad

Lamata insta a defender sistemas sanitarios públicos de cobertura universal como el español

El uso excesivo de antibióticos puede provocar una resistencia al fármaco hasta de un año

Alcohólicos Anónimos celebrará en Madrid su 75º aniversario con una mesa redonda el 10 de junio

Expertos en artritis reumatoide abogan por el

SUSCRÍBETE A LAS NOTICIAS DE SALUD EN TU ENTORNO:

Titulares en tu Web Boletín Personalizado