

**PORTADA**
**CANALES**

[Apple](#)  
[Blackhats](#)  
[Ciencia](#)  
[Comunicación](#)  
[Curiosidades](#)  
[e-Administración](#)  
[Empresas](#)  
[Eventos](#)  
[Hardware](#)  
[Nombramientos](#)  
[Seguridad](#)  
[Software](#)  
[Software Libre](#)  
[Telefonía](#)  
[Videojuegos](#)  
[Wireless](#)

**EL PERIÓDICO**

[Blogs](#)  
[Editorial](#)  
[Entrevistas](#)  
[Gadgets](#)  
[Minijuegos](#)  
[Perfiles](#)  
[Tags](#)  
[Top noticias](#)  
[Videoreportajes](#)  
[Webcómic](#)

**MIFLECHA**
**Videos**
**SERVICIOS**

[Boletines](#)  
[Contactos](#)  
[Formación](#)  
[Tienda](#)  
[Viviendas](#)

**COMUNIDAD**

[Encuestas](#)  
[Foros](#)  
[Emails de los lectores](#)  
[Chat](#)

**VIVIENDAS**

Acción:

Propiedad:

Provincia:



Patrocinado por:

[Spainhouses.net](#)
**TIENDA**

**La tienda de los fans del tenis**

Intersport, descubre nuestras ofertas en productos para el Tenis.

**BOLETÍN SEMANAL**

Email:


[Boletines publicados](#)
**Plan Fácil de Opel**

 Te damos los **2.000 €** del Plan 2000E sin restricciones:

[Condiciones legales](#)

■ Por tipo de motor ■ Por antigüedad ■ Por comunidad autónoma



Más Noticias

[Ciencia](#) [Noticias](#)
**NUTRICIÓN**

## ¿Qué contienen las bayas de Goji?

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.

 20 May 2010 | **SINC**

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".

 Tags: [bayas\\_de\\_goji](#)

**BOLETÍN**

 Si quieres recibir cada semana las noticias más interesantes [suscríbete a nuestro boletín](#).

LaFlecha.net no se hace responsable del contenido de los comentarios publicados.

[Entérate de cuándo hay nuevos comentarios](#)

No se permitirán los comentarios que :

- puedan resultar ofensivos o injuriosos
- incluyan insultos, alusiones sexuales innecesarias y palabras soeces o vulgares
- apoyen la pedofilia, el terrorismo o la xenofobia

Autor

**Comentario**


**OTRAS NOTICIAS**

La NASA planea colocar arañas robot en el espacio



Poseer cosas no es símbolo de felicidad



Las víctimas de los atentados de Londres pueden beneficiarse de la tecnología "biónica"



En Plutón hace mucho más frío de lo que se creía



Un humano virtual ayuda a esclarecer la eficacia de un fármaco para el VIH



Un 80% de los profesores considera "insuficiente" la formación sobre biotecnología en secundaria



Otorgan el premio Klumpke-Roberts al astrónomo Seth Shostak



Crean un árbol sintético que transporta agua



La Comisión lanza dos ITC sobre nanoelectrónica y sistemas informáticos integrados



La NASA anuncia una competición de vehículos científicos planetarios


[Más noticias](#)
**EN EL FORO**
[Teorías sobre el tiempo.](#)
[El elixir de la vida, la piedra filosofal y otros secretos](#)
[Gran Colisionador de Hadrones: En busca de la partícula de Dios.](#)
[el observador en mecanica cuantica](#)
[Preguntas y respuestas sobre los volcanes](#)
[Ir al foro de Ciencia](#)

**La batalla final ha comenzado**  
**Juega GRATIS ¡Ahora!**

**COMENTARIOS**