Las bayas de goji tienen un efecto placebo, según expertos en nutrición

Ricas en antioxidantes y fibra, las semillas chinas tienen los mismos nutrientes que la fruta

REDACCIÓN / GRANADA | ACTUALIZADO 20.05.2010 - 01:00

0 comentarios 0 votos

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, informó ayer 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. "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", explica. Las bayas deben pertenecer a las especies Lycium Barbarum o Lycium Chinense, "que son las que realmente contienen los nutrientes y los efectos saludables descritos".

El director Emilio Martínez insiste en que "no existe ningún alimento milagroso".

0 comentarios 0 votos

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

Su comentario

Nombre *

Email (no se muestra) *

Blog o web

Publicar información

2BPZRZ

Introduce el código de la imagen

Acepto las cláusulas de privacidad

ENVIAR COMENTARIOS

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.

Pie de foto

"A veces genera más tensión una cabeza rapada que un velo"

Pasar de las páginas de sucesos a las páginas del éxito. Éste es el gran reto del nuevo titular de Educación, Francico Álvarez dela Chica

"No podemos crear guetos con la libre elección de centros"

24 comentarios

Pie de foto

Moneo diseña una estación mirador para el AVE en un entorno de espacios abiertos

El arquitecto presentó su anteproyecto, donde se esboza una estructura de doble planta, cuya parte soterrada libera miles de metros para plazas y jardines

El arquitecto, sorprendido en medio de la refriega