ÚLTIMAS NOTICIAS DE SOCIEDAD 12:01

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

Noticias EFE

Granada, 19 may (EFE).- 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. EFE

Cuenta Azul de iBanesto: 3,60% TAE. Y 4%TAE si vienes de un Banco Online

LO MÁS VISTO

El adiós de ?Los hombres de Paco?...
Isabel Pantoja intenta boicotear un pro...
El Ayuntamiento augura su ruina con el ...
Del bote de spray al estropajo...
Párraga: «Saldremos a ganar en Alcorcón...
Alojamiento, desayuno... y jamón...
Unidas por el corazón hasta el quirófan...
Libre y sin cargos la joven que agredió...
El declive sexual del macho ibérico...
Eduardo Gómez 'Lalo': «Aunque existan, ...
El 'Cebé' planifica su viabilidad a med...
Las entradas para el Palacio de Deporte...

LO MÁS COMENTADO
LO ÚLTIMO DE IDEAL
NOTICIAS AL MINUTO (AGENCIAS)

idealtv.es

VIDEOS DE PANORAMA **más videos [+]**

SOCIEDAD
Los Guerreros de Xian, Príncipe de Asurias

1 2

Powered by SARENET

ideal.es
© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840, Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada) Correo electrónico de contacto: idealdigital@ideal.es Copyright © Ideal Comunicación Digital S.L.U., Granada, 2008. Incluye contenidos de la empresa citada, del diario IDEAL editado por Corporación de Medios de Andalucía y en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

ENLACES VOCENTO

ABC.es
El Correo
nortecastilla.es
Elcomerciodigital.com
SUR digital
Qué.es
La Voz Digital
Punto Radio
Hoy Digital
La Rioja.com
DiarioVasco.com
Ideal digital
Las Provincias
El Diario Montañés
Laverdad.es
Finanzas y planes de

Bienvenido a ideal.es Accede directamente si tienes cuenta en [+]información **Actividad usuarios** **Iniciar sesión** **REGISTRO** **Cerrar barra**