

España y Libertad



minutodigital.com

POLÍTICAMENTE INCORRECTOS

Los mayores enemigos de la libertad no son aquellos que la oprimen, sino los que la ensucian. [Gioberti]

Buscar en Minuto en Internet

Directora Editorial: **Yolanda Couceiro Morin**
Bilbao, Jueves, 20 de Mayo de 2010

[PORTADA MD](#) [CONTACTAR](#) [NACIONAL](#) [GLOBAL](#) [LIBROS](#) [INMIGRACIÓN](#) [FAMOSOS](#) [ISLAM](#) [INSÓLITO](#) [ECONOMÍA](#) [DEPORTES](#) [RELIGIÓN](#)

Introduce tu e-mail y te enviamos cada día los titulares de MD

Las bayas del Goji no contienen ninguna propiedad beneficiosa

Redacción | Publicado el 19 Mayo, 2010 | [2 Comentarios](#)

Las bayas del Goji, cuyo consumo se ha multiplicado de forma espectacular en los últimos meses, contiene los “mismos nutrientes” de que disponen frutas y verduras, 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 solanaceas, 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”.

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”.

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”.

“No existe ningún alimento milagroso, ya 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”, concluye este especialista.

Antes de enviar tus comentarios lee las normas de publicación:

Recuerda que son opiniones de los usuarios y no de minutodigital.com

NORMAS PARA LA PUBLICACIÓN DE COMENTARIOS

Los mensajes que incluyen insultos o palabras malsonantes son borrados inmediatamente

Hay símbolos utilizados por el spam que quedan automáticamente en moderación. Por ello evita utilizar los ‘puntos suspensivos’ (...), el símbolo ‘igual’ (=) o corchetes.

Hay usuarios baneados, es decir, su IP se modera automáticamente. Puede ser que las últimas cifras coincidan con tu IP y tus mensajes queden moderados a pesar de no haber incurrido en ninguna causa de moderación.

Normalmente se tarda muy poco tiempo en dar luz verde a los comentarios moderados; nuestro equipo de moderadores trabaja 24 horas al día.