

¿Es Rajoy la Solución de España?

- Si
- No

¡Vota AHORA! para ganar un MINI

© 2009 -Adsalsa International Network, Ltd.



Identificate / Regístrate Miércoles 19 de mayo de 2010 Contacte con laopiniondegranada.es | RSS

pisos coches

laopiniondegranada.es

NOTICIAS
Granada

HEMEROTECA »

EN ESTA WEB



PORTADA

GRANADA

ACTUALIDAD

DEPORTES

OPINIÓN

CULTURA

BLOGS

OCIO Y SERVICIOS

Granada Provincia Entrevistas Empresas



Tranquilidad
Tranquilidad

laopiniondegranada.es » Granada

"No existe ningún alimento milagroso"

Bayas de Goji y su efecto placebo

Un especialista en nutrición afirma que "a aquellas personas que no sigan una dieta adecuada, las bayas de Goji no les van a aportar ningún beneficio"

11:41 VOTE ESTANOTICIA ☆☆☆☆☆



REDACCIÓN 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.



Las bayas de Goji no tienen propiedades curativas. L.O.

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 UGR 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".

Anuncios Google

¿Quieres Dejar de Fumar?

Descubre como dejar el cigarillo en el sitio Help! Help-eu.com

Adelgazar con éxito

¡Sin experimentos de dietas! Adelgazar con éxito con BCM www.programa-bcm.com

Curso Eólica en Granada

Curso de Energía Eólica en Granada Prácticas y Bolsa Empleo. Infórmate www.MasterD.es/CursoEnergiaEolica

COMPARTIR



ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

¿qué es esto?

Centro de Diagnóstico



GALERÍA GRÁFICAS DE GRANADA



EFE-ANDALUCIA GRA03. GRANADA, 02/05/2010.- Un jurado compuesto por miembros de la vida política, social y cultural granadina revisa desde esta tarde, víspera del Día de la Cruz, las 53 cruces de mayo que compiten en las categorías de patios (19), calles y plazas (16), escaparates (9) y escolares (9). En la imagen, vecinos del Sacromonte bailando ante la cruz. EFE/MIGUEL ANGEL MOLINA

Ver galería »

laopiniondegranada.es LA SELECCIÓN DE LOS LECTORES

LO ÚLTIMO	LO MÁS LEÍDO	LO MÁS VOTADO
1. Había personas ajenas en la cabina del avión de Kaczynski		
2. Belén Esteban, reina del baile		
3. Begiristain dice que Ibrahimovic y Bojan no se irán		
4. Igualdad no recortará sus políticas de atención		
5. David Villa ficha por el Barcelona por 40 millones de euros		
6. Mueren 4 talibanes en Afganistán tras un ataque a la base de Bagram		
7. El equipo arqueológico de Xian, Príncipe de Asturias		
8. El pediatra pasó consulta		
9. Zapatero subirá los impuestos "a los que realmente tienen"		
10. '¡Sí, sí, sí, lo vamos a conseguir!'		