

Camino de Ronda 129, Tel: 958 201 761. Granada.
www.mosagranada.peugeot.es

ESCÚCHANOS EMISORAS PUBLICIDAD LA SER EN MP3 **SE2** cofrade GRANADA TELEVISIÓN

La OCG celebra su vigésimo aniversario con una muestra que revive sus mejores momentos

Radio Baza

LOS PRIMEROS EN CONTARTE LO ÚLTIMO
jueves, 20 de mayo de 2010

Escuchar Boletín Informativo

... objetivo segunda !
CON EL GRANADA, A LA LIGA DE PLATA
SINTONÍZANOS EN EL CANAL 43 DE LA TDT

Hoy Por Hoy **Carles Francino**

DIR AUDIO

Buscar

Las bayas de Goji contienen los mismos nutrientes de frutas y verduras e 'importante efecto placebo'

Las bayas del Goji, un producto alimenticio cuyo consumo se ha multiplicado de forma espectacular en los últimos meses, contiene los "mismos nutrientes" de que disponen frutas y verduras, si bien entre el consumidor ha calado un "importante efecto placebo" acerca de las potencialidades de este producto, 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".

NO HACE NADA SI NO SE SIGUE UNA DIETA ADECUADA

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.

Publicada el Miércoles, 19 de Mayo de 2010 por Redaccion

Escribe tu comentario. No es necesario registrarse.

El envío de comentarios no necesita registro previo. Radio Granada S.A. se reserva el derecho a retirar comentarios que vulneren normas en Aviso Legal. En todo caso, los mensajes son responsabilidad de sus respectivos autores.

Radio Granada S.A ® [2005]

Opciones

Imprimir esta noticia

Envía esta noticia a un amigo

Enviar Corrección



La Radio, en directo

SE2 · Radio GRANADA

SE2 · Radio MOTRIL

SE2 · Radio GUADIX

SE2 · Radio BAZA

SE2 · Carrusel Deportivo GRANADA

SE2 · ÚLTIMO BOLETÍN INFORMATIVO

SE2 · SE2 Cofrade

dial · Cadena Dial

40 Principales

m80 · m80 Radio

Radiolé · Radiolé

maxima · Máxima FM

radiogranada.es

- Inicio
- Identificarse
- Recomiéndanos
- Buscar
- Blogs

- Titulares del día
- Titulares en tu e-mail

BAZA ES DE CINE

CONCURSO DE MICRORRELATOS

AYUDA PSICOLÓGICA

UNA RECETA PARA LA SALUD

- Envía tus noticias
- Emisoras
- Publicidad en radio
- La SER en mp3
- Foros de Opinión
- Sugerencias

Noticias en RSS

Publicidad web

SEMANA SANTA 2010