

[Inicio](#)[Noticias](#)[Alertas de publicaciones](#)[Reportajes](#)[Entrevistas](#)[Actividades](#)[Vídeos](#)[Imágenes](#)[Tribuna](#)

Conectar

usuario

contraseña

 Recordar contraseña

Registro

[Para instituciones](#)
[Para periodistas](#)
[Para invitados](#)
**Biomedicina y Salud** | [Salud pública](#)

Las bayas de Goji contienen los mismos nutrientes que las frutas y verduras, salvo un importante efecto placebo

Un catedrático de [la UGR](#), especialista en Nutrición, señala que la especie *Lycium Barbarum* (que actualmente se importa desde China) es originaria del Mediterráneo y se da en otras áreas templadas de todo el mundo, además de en aquel país. "A aquellas personas que no sigan una dieta adecuada, las bayas de Goji no les van a aportar ningún beneficio."

UGR | Andalucía | 19.05.2010 13:01



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. 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 [Universidad de Granada](#) 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".

Fuente: [Universidad de Granada](#)



Bayas de Goji. Foto: UGR.

Comentarios

[Conectar](#) o [crear una cuenta de usuario](#) para comentar.

Áreas de conocimiento

[Ciencias Naturales](#)
[Tecnología](#)
[Biomedicina y salud](#)
[Matemáticas, Física y Química](#)
[Humanidades y arte](#)
[Ciencias sociales y jurídicas](#)
[Política científica](#)

Información por territorios

Andalucía	Comunidad Valenciana
Aragón	Extremadura
Asturias	Galicia
Balears	La Rioja
Canarias	Madrid
Cantabria	Murcia
Castilla La Mancha	Navarra
Castilla y León	País Vasco
Cataluña	