



LA ENCIMERA SOLIDARIA,
COLABORADOR DE ALDEAS INFANTILES SOS



TELEPRENSA.ES

EL PERIÓDICO DIGITAL DE GRANADA



“**Periódicos rotos**” Francisco Vargas,
presidente de Asaja Almería

ANDALUCÍA | ALMERÍA | CÁDIZ | CÓRDOBA | **GRANADA** | HUELVA | JAÉN | MÁLAGA | SEVILLA | MURCIA | NACIONAL | 24 HORAS |
CAPITAL | PROVINCIA | SOCIEDAD | ECONOMÍA | CULTURA Y OCIO | DEPORTES | MOTOR | FÓRMULA 1 |

► Granada ► Sociedad ► **La UGR destaca el 'importante efecto placebo'...**

Jueves, 20 de Mayo 2010

[TELEPRENSA EN YOUTUBE](#) | [REGISTRARSE](#)

GRANADA

TITULARES: ► Cerca de 200 especialistas, en Almería en el III Congreso...

La UGR destaca el 'importante efecto placebo' de las bayas de Goji

- 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”

19-05-2010 09:52



Bayas de Goji

GRANADA.- 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.

COMPARTIR ESTA NOTICIA

- COMENTAR
- IMPRIMIR
- ENVIAR POR EMAIL
-



UGT y CCOO llaman a la movilización a los empleados públicos de Granada



La Guardia Civil detiene a dos jóvenes que robaron a otro durante la romería de La Malahá



La Policía Nacional detiene a cinco personas en las últimas 24 horas por robos con fuerza en Granada

MAS LEÍDOS

- La autovía de Almería se cobra un muerto y cinco heridos al estrellarse una furgoneta
- Rajoy también está imputado
- Las empresas acusan los efectos de la crisis, pero siguen en pie y algunas crean empleo
- Contracorriente Garzón
- Tres detenidos en Almería por disparar, acuchillar y robar a un vecino de Vícar en su casa
- La irresponsabilidad del avestruz



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”.



Medio centenar de alumnos aprenden a actuar en una situación de emergencia con los bomberos de Baza

Conferencia en la UGR sobre 'Bases científicas del desarrollo humano y espiritual de la persona'



El alcalde de Guadix entrega los diplomas a 30 mujeres participantes en el taller sobre consumo



Guadix acogerá en julio tres nuevos cursos de verano del Centro Mediterráneo de la UGR



La Policía Nacional celebra un curso sobre menores en Granada



UGT concluye la ronda de Asambleas Informativas para los trabajadores de la Universidad de Granada

IR AL PRINCIPIO

2es1.com
hosting shop online

Contrata ahora
Dominio + Hospedaje
+ Web comercio electrónico
y te **REGALAMOS** tu
publicidad
en Prensa Digital.

DOCUMENTOS DE INTERÉS

AUTOCARES
BERNARDO

“
Algunas sonrisas
valen por toda una vida

F1
Formula 1

en **TELEPRENSA**

ARIZA
Diputación de Almería
Administración

Envíanos un comentario

* Campos obligatorios.

* Nombre:

* Email:

* Comentario:

* Captcha:



Introduzca el contenido de la imagen.

Comentarios:

No hay comentarios

Hemeroteca de **sociedad**

Día	Mes	Año	
<input type="text" value="Null"/>	<input type="text" value="Null"/>	<input type="text" value="Null"/>	<input type="button" value="Ver hemeroteca"/>

► [Anteriores](#) | [Siguintes](#)