LOS EXPERTOS OPINAN

Bayas de Goji, un milagro llamado publicidad

- **Los nutricionistas desmienten sus supuestas propiedades milagrosas**

Actualizado viernes 21/05/2010 05:00 (CET)

(Foto: Ernesto Caparrós)

CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- Están por todas partes. Desde las estanterías de supermercados, herboristerías, fruterías o incluso gasolineras, las bayas de Goji prometen múltiples beneficios para la salud. Hace unos meses, prácticamente nadie las conocía, pero hoy, pocos son los que no han oído hablar de alguna de sus propiedades. "Aumentan la inmunidad, frenan los signos del envejecimiento, mejoran la vista, cuidan los riñones y el hígado, ayudan a tener más energía...". La lista de cualidades parece no tener fin; sin embargo, los especialistas alertan de que, lejos de ser un producto milagroso, las bayas de Goji son sólo la última moda pasajera de la alimentación.

"No tienen ninguna propiedad beneficiosa especial probada en estudios científicos serios. La mayoría de investigaciones que se citan se han llevado a cabo en animales y midiendo parámetros muy subjetivos", comenta Emilio Martínez de Victoria, director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada.

Según este especialista, aunque estos productos importados de China **sí son ricos en antioxidantes, vitaminas o minerales**, estas cualidades no son suficientes para justificar los extensos y maravillosos efectos que promete su publicidad. "De hecho, a las personas que no sigan una dieta equilibrada, **estas bayas no les van a aportar ningún beneficio**. No son un producto milagroso", subraya.

Se muestra de la misma opinión Jesús Román Martínez, presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. **"Estas bayas no tienen nada de especial, excepto que se han puesto de moda",** señala. "Su publicidad es pura literatura, poesía comercial", continúa este experto, quien vaticina que **"dentro de seis meses, nadie de acordará de las bayas de Goji"**.

Por su parte, Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, apunta que **en ningún caso puede considerarse que estas bayas sean perjudiciales**. Según su opinión, las propiedades antioxidantes de estos productos no son desdeñables. "Pero **tienen el mismo o mejor perfil productos como el cacao en polvo o las ciruelas pasas**, que no se venden en el mercado a un precio tan alto como las bayas de Goji", matiza.

En definitiva, todos los especialistas consultados por ELMUNDO.es coinciden en señalar que, para conseguir un mejor estado de salud, en vez de probar 'productos milagrosos', lo más adecuado es llevar unos hábitos de vida saludables y una dieta equilibrada.

PUBLICIDAD cuenta NÓMINA de ING DIRECT, devuelve dinero cada mes

elmundo.es

© 2010 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/05/20/nutricion/1274376937.html