

**¡Compara tu seguro de coche!**

- ✓ Sólo tardarás 4 minutos
- ✓ Sin tramites ni complicaciones
- ✓ Compara Precios de Aseguradoras Líderes

**Rastreator.com**

Selecciona la marca de tu coche

Selecciona ▼



Venta en farmacias y centros de dietética

**PHYTOVIT S.L.**

CONSIGUE APT. GRATIS

**Ladbrokes**

LA MAÑANA LA TARDE LA LINTERNA EL TIRACHINAS Más programas

Emisoras Móviles Servicios Newsletters



DIRECTO: LA MAÑANA E. Campo Y E. Del...

Miércoles, 26 mayo 2010 Actualizado a las 10:46h

Encuentros Digitales | Cambio Climático

Portada > Sociedad

**SALUD Y ALIMENTACIÓN**

**MÁS NOTICIAS DE SOCIEDAD**

## Las bayas de Goji contienen un efecto placebo

El estudio del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada ha admitido que las bayas de Goji tienen muchos nutrientes, al contener los mismos nutrientes de frutas y verduras. Sin embargo, esta investigación ha sacado a la luz que "tienen un importante efecto placebo" y pueden acarrear posibles reacciones alérgicas, a la vez que se desaconseja en personas con anticoagulantes.

MM. Ramos / EP - 25-05-10

comentar | reenviar | imprimir

Las **bayas de Goji** son un producto alimenticio cuyo consumo se ha multiplicado de forma espectacular en los últimos meses. Este alimento **contiene los "mismos nutrientes" de que disponen frutas y verduras**, lo que ha provocado que haya calado un "importante efecto placebo" entre el consumidor acerca de las potencialidades de este producto. Es la teoría que sostiene el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada (UGR), el catedrático **Emilio Martínez de Victoria**.



Bayas de Goji

**AUDIOS**

**+ audios**

**El nutricionista Emilio Martínez de Victoria en La Tarde con Cristina**



Según este especialista, las bayas de Goji "**no contiene ninguna propiedad beneficiosa probada en estudios científicos extensos de intervención clínica en humanos**", a la 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**".

Además, Martínez de Victoria 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 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 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 el especialista