

- [Marsans. Trabajadores de toda España se manifestarán mañana en Madrid](#)
- [Una mujer, primer discapacitado que recibe en España licencia para volar](#)
- [La crisis llega también a la cirugía estética](#)
- Economía
 - [BA obtiene los resultados más negativos desde su privatización en 1987](#)
 - [La OCU asegura que las tarifas de luz y gas del mercado liberalizado ofrecen poco ahorro](#)
 - [ATA alerta de que los recortes aprobados dañarán el consumo y retrasarán la recuperación económica](#)
- Tecnología
 - [La tienda de aplicaciones para el iPad ya funciona en España](#)
 - [Todas las televisiones de más de 21 pulgadas deberán incorporar la alta definición](#)
 - [El Ministerio de Ciencia asumirá el coste de la futura ley con su presupuesto ordinario y ajustándose a los recortes](#)
- Deportes
 - [Ribery renovará con el Bayern mañana en Madrid, según el "Bild"](#)
 - [Berlusconi confirma que no vende el Milan](#)
 - [El Mundial de Motociclismo se detiene en Le Mans](#)
- Ciencia
 - [Astronautas realizan la tercera y última caminata en torno a la EEI](#)
 - [Científicos de EE UU anuncian la creación de vida artificial](#)
 - [Las familias numerosas critican que les quiten prestaciones en plena crisis](#)
- Salud
 - [Uno de cada tres españoles consume medicamentos que no le han recetado](#)
 - [El creador de la primera célula viva sintética propugna nuevas regulaciones para evitar abusos](#)
 - [Científicos de EE.UU. crean la primera "célula sintética"](#)
- Inmigrantes
 - [La iglesia y el gobierno de Raúl Castro conversan sobre disidentes presos](#)
 - [Correa cede ante los indígenas con la ley de aguas](#)
 - [Liberadas dos adolescentes que llevaban casi un año encadenadas en un sótano](#)
- Opinión
 - [Los ricos siguen sin llorar](#)
 - [Subirán los impuestos para los ricos](#)
 - ["Mezclar religión y política es un inmenso error"](#)

Sé el primero en comentar [Periodista Digital](#) › [Salud](#) › [Nutrición y Ejercicio](#)



Bayas de Goji.

Contienen los mismos nutrientes que las frutas y verduras

[clipping](#)

Advierten de efecto placebo de bayas de Goji

EFE, 20 de mayo de 2010 a las 12:59

Las bayas de Goji, producto alimenticio cuyo consumo se ha multiplicado en los últimos meses, no tienen "ninguna propiedad beneficiosa" y contienen los mismos nutrientes que las frutas y verduras, salvo "un importante efecto placebo".

Así lo advierte el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, el catedrático Emilio Martínez de Victoria, que mantiene que este producto, que actualmente se importa desde China, es originario del Mediterráneo y se da en otras áreas templadas de todo el mundo.

Se trata de la especie *Lycium Barbarum* y pertenece a la familia Solanaceas, la misma donde están incluidas la patata, el tomate, el pimiento, la berenjena y otras verduras de la dieta mediterránea.

Según este especialista en Nutrición, 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, ha informado hoy la Universidad de Granada en un comunicado.

Las bayas de Goji contienen numerosos nutrientes, antioxidantes, polisacáridos complejos a los que se le atribuyen los efectos saludables, así como monosacáridos, fibra, proteína y carbohidratos, "por lo que en ningún caso podrían resultar perjudicial o neutro para la salud humana", señala el catedrático.

Sin embargo, el especialista, para quien el consumo de este fruto "no es más que una moda pasajera", advierte de que a aquellas personas que no sigan una dieta adecuada, las bayas de Goji no les aportarán ningún beneficio.

Advierte también de que hay que tener cuidado con posibles reacciones alérgicas y desaconseja este producto entre quienes siguen un tratamiento con anticoagulantes.

El director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada precisa que "no existe ningún alimento milagroso", y mantiene 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.



Sé el primero en comentar