

Los beneficios de las bayas de Goji se deben al "efecto placebo"

hace 27 mins

europa
press

MADRID, 17 (EUROPA PRESS) Los beneficios para la salud asociados a las bayas de Goji son debidos al "importante efecto placebo" que generan en las personas que las consumen, según afirma el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la [Universidad de Granada \(UGR\)](#), el catedrático Emilio Martínez de Victoria.

Tal y como explica este especialista, 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.

En cualquier caso, "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". "No existe ningún alimento milagroso", el único secreto para gozar de buena salud "es una dieta adecuada, rica en frutas y verduras, y la práctica habitual de ejercicio físico", subraya.

Eso sí, señala, 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", afirma.

Las bayas de Goji contienen numerosos nutrientes, 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.

"En ningún caso podría resultar perjudicial, o neutro, para la salud humana", apunta este catedrático de [la UGR](#), que recuerda que hay que tener cuidado con posibles reacciones alérgicas y se desaconseja en aquellos que tienen un tratamiento con anticoagulantes.

Compartir

tweet 0

Envía esta noticia

Compartir

Imprimir