

0 tweet

Me gusta

Sé el primero de tus amigos en gustarle esto.

## Las verdades y mentiras sobre las bayas de Goji

La variedad Lycium Barbarum es la más apreciada por los habitantes del Himalaya

Le atribuyen propiedades extraordinarias como antioxidante natural

La OCU pidió la retirada del mercado español porque contienen sustancias tóxicas

24.07.10 | 07:56 h. INFORMATIVOS TELECINCO

Vota ★★★★★ | Resultados

7 votos

**En los últimos meses las bayas de Goji han pasado de ser un desconocido fruto chino a un alimento de moda entre los círculos de naturistas y gente que siguen las modas alimenticias. Sus propiedades extraordinarias como antioxidante llegaron a los medios occidentales después de que uno de los nutricionistas más polémicos y rechazados por la comunidad científica aconsejara su consumo para alargar la vida. Earl Lawrence Mindell la recomendó y hoy muchos la consumen. Sin embargo, los médicos advierten de que apenas se conocen sus efectos negativos, porque las bayas de goji solo se han probado en animales.**

Los defensores de las bayas tibetanas del Goji hablan de su fama en Oriente por sus propiedades nutritivas, utilizadas por la Medicina Tradicional China y **consumida por el emperador chino Shen Nung (2.800 A.C.)**.

A la especie Lycium Barbarum, que se importa a España y a muchos países europeos desde China, **se le atribuyen propiedades de 'elixir' de la juventud**, por sus altos contenidos de antioxidantes naturales.

Su etiqueta asegura que **contiene carotenoides, zeaxantina, vitamina C, vitaminas, minerales y oligoelementos**, así como ácidos grasos del tipo omega 3 y omega 6, según una revisión reciente que publicó la revista '*Planta Médica*'.

**Esta 'bomba' nutricional ayudaría a neutralizar los radicales libres** y actuar sobre diferentes tipos de tumores, como el de próstata, hígado, mama, entre otros.

Sin embargo, **todos no son tan entusiastas** cuando se habla de las susodichas bayas.

El director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, el catedrático Emilio Martínez de Victoria, ha aclarado que este alimento, al que le atribuye "un importante efecto placebo", **tiene los mismos nutrientes que las frutas y verduras que se cultivan en el mediterráneo**.

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** y son muy escasos en humanos y fuera de aquel país", aunque no descarta que los efectos sean similares.

El catedrático español no considera que de acuerdo con sus componentes "en ningún caso podrían resultar perjudicial o neutro para la salud humana", aunque **recomienda tener cuidado con posibles reacciones alérgicas** y desaconseja consumir este producto entre quienes siguen un tratamiento con anticoagulantes.



Las bayas de Goji, llamadas también bayas de la longevidad, en el punto de mira de la OCU por la cantidad de pesticidas y metales pesados que contienen las comercializadas en España.

ESCRIBIR COMENTARIO

### Comentarios (1)

Publicado por: [uuuuuuugggh](#) | 26/07/10 01:12:55

no os creais nada de este catedratico y menos de telecinco

1

### Escribir Comentarios

Usuario \*