

## Bayas de goji: sus beneficios y propiedades antienvjecimiento

### ¿Qué son las bayas de goji?



La baya de goji (*Lycium barbarum*) es una baya china que ha estado recibiendo atención como un agente contra el envejecimiento: las personas que comen bayas de goji afirman que se obtiene una piel más joven, mejor vista e inmunidad mejorada.

Las bayas de Goji (también llamadas bayas de wolframio) se utilizan en una amplia variedad de preparaciones de medicina tradicional china, y contienen altos niveles de antioxidantes, lo que las convierte en una popular "superfruta". También (como la mayoría de las frutas) contienen una amplia variedad de vitaminas y minerales saludables.

En estos días, las bayas de goji se agregan a todo, desde barras de chocolate hasta bebidas energéticas.

*Lea también:* [¿El café tiene propiedades antienvjecimiento?](#)

Es más probable que encuentre bayas de goji secas que las frescas. Las bayas de goji secas tienen un sabor parecido a una tarta de arándanos secos con un toque dulce. Las bayas frescas

de goji, por otro lado, tienen un sabor fuerte pero pueden tener un retrogusto metálico.

**Pero, ¿las bayas de goji realmente ayudan a combatir el envejecimiento?**

## **Beneficios para la salud de las bayas de goji**

En la medicina tradicional china, las bayas de goji a menudo se convierten en un té que se dice que funciona en el hígado y otras áreas de los cuerpos. En los productos alimenticios, las bayas de goji a menudo se secan y se mezclan con otros ingredientes.

Los vendedores de las bayas de goji han hecho las siguientes declaraciones de propiedades saludables para los frutos rojos pequeños, que se dice que:

- Mejora el sistema inmune
- Aumenta la producción de esperma
- Mejora la circulación
- Reduce la inflamación
- Mejora la visión, incluida la degeneración macular

Pero la verdad es que hay muy poca evidencia sobre estos supuestos beneficios para la salud al beber jugo de bayas de goji o comer alimentos con bayas de goji en ellos.

Un estudio de 2014 informó que las bayas de goji suministradas a los ratones más viejos ayudaron a mejorar su respuesta a la vacuna contra la gripe, posiblemente haciéndolas más resistentes a la gripe. Además, hay varios estudios que demuestran que el jugo de bayas de goji puede mejorar el bienestar general y las funciones del sistema inmunitario. Pero más allá de esa investigación, no hay pruebas para el uso de las bayas de goji para ayudar a prevenir o retrasar el envejecimiento.

## **¿Debo comer cosas con bayas de Goji?**

Los estudios dan a entender que las bayas de goji son sólo otra fruta más.

La fruta es buena para usted. Probablemente debería comer más fruta. Si las bayas de goji son interesantes para usted y le gusta cómo saben, entonces coma más de ellas. Pero si quiere mantenerse con las manzanas y plátanos, también es bueno.

Las bayas de Goji por sí solas no le harán más joven o evitarán el envejecimiento. Por el contrario, intente obtener una variedad de frutas en su dieta y consuma de tres a cuatro porciones de fruta todos los días.

Fuentes:

**Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Du X y col. La administración diaria de suplementos de Wolfberry mejora el efecto protector de la vacuna contra la gripe en los ratones viejos. *The Journal of Nutrition*. 2014 Feb; 144 (2): 224-9.

Seeram NP. Bayas: elementos de composición, actividades bioquímicas y el impacto de su ingesta en la salud humana, el rendimiento y la enfermedad. *J Agric Food Chem*. 2008 Feb 13; 56 (3): 627-9.

Cheng J et al. Una actualización basada en evidencia sobre las actividades farmacológicas y los posibles objetivos moleculares de los polisacáridos de *Lycium barbarum*. *Diseño, desarrollo y terapia de drogas*. 2014 17 de diciembre; 9: 33-78.

Mark Stibich, PhD - Very Well