Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Bacche goji – Cosa contengono?

Lun 30/05/2016 - 11:34

Le bacche di goji sono i frutti del lycium barbarum, una pianta originaria dall'Asia. I piccoli frutti rossi vengono messi in commercio come succo, marmellata, essiccate oppure anche sotto forma di capsule. Da alcuni anni queste bacche vengono coltivate anche in Alto Adige. Per i suoi fans sono le regine dei superfood, praticamente la panacea per eccellenza, in quanto hanno la fama di contenere tutti i nutrienti importanti e di prevenire l'insorgere di molte malattie, fra le quali i tumori. Nella medicina tradizionale cinese le bacche di goji sono considerate un frutto del benessere e della longevità.
In effetti la bacca mostra un alto contenuto di carotenoidi, vitamina c, ferro, calcio e fibre, nonché un alto potere antiossidante, e questo comporta che le si attribuisca una funzione di protezione dai radicali liberi ed un effetto anti-età. La maggior parte degli effetti sulla salute promessi dai produttori non risultano però, ad oggi, essere comprovati in senso scientifico. Inoltre, le bacche importate dalla Cina mostrano spesso un alto contenuto di pesticidi.
In linea generale, possiamo dire che un unico “superfrutto” non è in grado di sostituire una corretta e sana alimentazione. Grazie ad una dieta variegata ed equilibrata, ad alto contenuto di alimenti vegetali come verdura, frutta, cereali e legumi, di norma, è possibile soddisfare il fabbisogno nutritivo per l'organismo umano. Chi poi assume farmaci emodiluenti dovrebbe evitare le bacche di goji, in quanto potrebbero favorire la tendenza al sanguinamento.

Comunicato stampa
Bolzano, 30/05/2016