

SuperCib^o.com

TUTTO SUI NUTRIMENTI NATURALI PER VIVERE AL 101%

Le bacche di goji e le opinioni degli esperti





Nel primo decennio del 2000 le bacche di goji hanno vissuto i loro anni di gloria. Le imprese che le importavano terminavano le merci a magazzino in pochi giorni e le spedizioni dalla Cina si moltiplicavano senza sosta per rifornire erboristerie e negozi. Era giustificato dare così tanto valore al goji? E' rimasto qualcosa della decina di proprietà della **bacca essiccata del Tibet** o si è trattato solo di marketing? Nel mondo della alimentazione, come in tutto, veniamo investiti da mode più o meno passeggera. La dieta del carciofo della dottoressa Montse Folch¹, ad esempio, fu una rivoluzione in Spagna perché la seguì Rociito (Rocío Carrasco, nota modella e personaggio televisivo). Però, come racconta la stessa dottoressa, le fu dato "un supplemento drenante di carciofi, però la chiave fu di seguire una dieta bilanciata e un'alimentazione equilibrata con proteine, aggiungendo anche cereali visto che le piaceva molto il riso". Comunque il carciofo divenne famoso al punto che in Spagna si arrivò a credere che si sarebbe dovuto quasi assumere carciofo direttamente in vena.

Fino ad arrivare all'esempio che tutti conosciamo della dieta **Dukan**², esplosa in Italia e in tutto il mondo quando si venne a sapere che Kate Middleton la seguì prima delle nozze reali (ma non solo, anche, sembra Jennifer Lopez, Britney Spears, Nicol Kidman, ecc.) rendendola la dieta più seguita al mondo (fanno parte della Dukan anche le bacche di goji³).



Bacche di goji

L'origine e la qualità

Sono oltre due mila anni che l'arbusto del goji si coltiva a **4000 metri di altitudine** e si utilizza come alimento e come pianta terapeutica nella medicina tradizionale cinese e tibetana. L'altitudine dà forza ad un arbusto che vive più che altro alla ricerca del sole e in condizioni metereologiche estreme, cosa che lo fortifica ancora di più. Per questo si dice che solo quelle bacche che si coltivano in un luogo come il Tibet si possono considerare autentiche e di qualità. Il governo autonomo del paese, attraverso il Collegio Medico Tibetano, controlla la produzione e la commercializzazione di goji affinché non si abbiano dubbi sulla sua **autenticità**. E per lo stesso motivo, mantiene un **accordo commerciale** con l'impresa che ha l'esclusiva per l'Occidente, che lavorava un tempo sotto l'etichetta Tibet Authentic e che oggi ha creato una sua marca propria, [Yuthog](#), in onore del padre della medicina tradizionale tibetana, nome che viene indicato su tutti i pacchetti che arrivano direttamente da lì.

Come in tutto la prima cosa che dobbiamo capire è che bacche stiamo mangiando o stiamo per mangiare perché non è sicuramente la stessa cosa comprare bacche sfuse a 3/4 euro al vassoio o comprare bacche impacchettate e con il sigillo che dimostra che provengono da un produttore del Tibet, che sono più carnose per l'umidità residua e che non sembrano di pietra quando le mangi, ma che hanno effettivamente un prezzo più elevato. Fino a qui, i consumatori possono averne le prove e comparare senza problemi in autonomia. Una cosa che forse non tutti sanno è che **il goji di qualità si vende di raccolta in raccolta**. Si raccoglie tra i mesi di luglio e settembre e la prima raccolta arriva qua intorno al periodo di Natale o a gennaio. La durata delle bacche raccolte e delle loro capacità nutritive è di uno/due anni dal

momento della raccolta: sarebbe infatti preferibile acquistarle con la scadenza ad almeno tre mesi. Sul mercato possiamo trovare bacche che hanno la data di scadenza segnalato sul pacchetto di tre o quattro anni. Questo avviene perché in Cina c'è un mercato secondario, dove vengono vendute le bacche avanzate che non sono state vendute in tempo. Vengono seccate all'ultimo momento utile per evitare la putrefazione e possono essere vendute lo stesso con scadenza a tre/quattro anni, come spiega **Per Björk**, responsabile di **Cien Por Cien Natural**, impresa che commercializza le bacche di goji del Tibet.

Bisogna fare attenzione, perché la maggior parte delle bacche che vengono vendute sono della provincia **Ningxia**, nel nord-est della Cina, anche se viene indicato "Himalaya" come origine. E' per questo motivo che Cien Por Cien Natural, l'impresa che tratta le bacche della marca Yuthog in Europa, concede ogni anno una **borsa di studio** ad un gruppo di studenti di Medicina Tradizionale Tibetana perché continuino a studiare le antiche tradizioni tibetane come il goji, che si dice fosse già utilizzato dall'imperatore cinese Shen Nung nel 2800 a.C.



Campo di goji in Tibet

La polemica sul goji

Nel 2010, la OCU, *Organización de Consumidores y Usuarios* (la nostra Associazione Consumatori) denunciò⁴ che il goji sul mercato spagnolo era contaminato e chiese alla Agenzia Spagnola di Sicurezza Alimentare e Nutrizione (AESAN) che ritirasse dieci marche di goji dal mercato poiché contenevano metalli pesanti e pesticidi. Immediatamente la AESAN fece un comunicato⁵ annunciando che non esistevano rischi per la salute e che non avrebbero quindi ritirato nessuna marca dal mercato. Infatti, molti degli alimenti non ecologici che si consumano tutti i giorni sono pieni di **metalli pesanti e pesticidi** e, non sapendone definire le quantità, come normalissimi consumatori, prendiamo per buoni i limiti definiti dagli organismi preposti per considerarli innocui. Tuttavia, durante quell'inchiesta non vennero analizzate tutte le marche sul mercato e furono utilizzati i valori di pesticidi per un alimento normale e non essiccato. Bisogna tenere in considerazione che il limite massimo di contaminazione si calcola in funzione del peso del prodotto fresco: quando si secca, il peso dell'alimento è molto minore e, per tanto, il limite ricercato si dovrebbe moltiplicare per cinque, operazione su cui "la OCU passò sopra", sempre secondo il parere di Per Björk, responsabile di Cien Por Cien Natural.

A parte i presunti pesticidi, le bacche furono oggetto di polemica anche per i loro molteplici benefici. Sempre l'AESAN disse che non si potevano dimostrare scientificamente tutti i benefici pubblicizzati e ci fu anche qualche illustre opinione, come quella del direttore dell'Istituto di Nutrizione e Tecnologia degli Alimenti dell'Università di Granada, Emilio Martínez de Victoria, che disse che tutto era dovuto ad un effetto placebo e che le bacche avevano gli stessi nutrienti di frutta e verdura⁶. Normale amministrazione: gli alimenti che hanno tanti benefici spesso generano scetticismo. Quando gli elenchi di proprietà sono infiniti e si dice che curino qualsiasi cosa, si sta solo danneggiando l'immagine di quel prodotto perché "l'alimento perfetto non esiste e non deve neanche essere costruito", sostiene Björk. Non c'è un unico alimento medicinale per tutto, bisogna essere bravi e incorporare quelli che hanno **tante proprietà** come il goji, la clorella o le aghe ALFA. Sicuramente lo scetticismo dilaga più facilmente quando si esagerano gli elogi verso un alimento per i suoi benefici. E così è successo in questo caso.

Per quanto riguarda l'Italia, numerosi siti di vendita e commercializzazione di bacche di goji millantano il fatto che esista un decreto legge (Dlgs 21 maggio 2004, n. 169)⁷ dove il goji viene inserito in una lista di estratti vegetali come integratore antiossidante ammesso al commercio. In realtà questa è una inesattezza, a fini puramente di marketing. Il decreto, ovviamente, esiste, ma elenca solamente le sostanze e i minerali consentiti per la fabbricazione di integratori alimentari. Dato questo elenco, un successivo comunicato (GU Serie Generale n.169 del 21-7-2012, Allegato I)⁸ presente in Gazzetta Ufficiale del Ministero della salute, facendo ANCHE riferimento tra le altre cose al Dlgs 169/04, inserisce il *Lycium Barbarum* nelle **sostanze e preparati vegetali ammessi**. Questo tipo di inesattezza, in fondo, non causa danni di per sé, ma di nuovo siamo di fronte ad una manipolazione di una verità a fini commerciali: il goji ha proprietà antiossidanti? Certamente! Semplicemente nessun decreto legge lo stabilisce, ma semplicemente ne autorizza la commercializzazione.

Ci sono anche esempi di nutrizionisti che "vendono" la propria causa per promuovere un prodotto oppure un altro. Ne è un esempio la dottoressa Valentina Venanzi che in numerosi articoli⁹ da lei scritti riporta come migliore qualità di goji la *Xing Dal* che in realtà è un marchio registrato da un sito¹⁰ che commercializza bacche di goji e che punta anche su questi non palesati ma evidenti conflitti d'interesse per poter aumentare le vendite. Stranamente la qualità che la dottoressa elogia non risulta da nessun'altra parte se non su questo sito di vendita diretta che ha sui suoi prodotti il marchio *Xing Dal* che è a tutti gli effetti un marchio registrato (se fosse davvero una specie di goji, non potrebbe essere registrato come marchio, per la legge italiana, salvo essere modificata geneticamente e quindi non essere più una specie del tutto naturale). Inoltre le decine di siti e ricerche che la dottoressa dice di aver trovato su internet sono in realtà introvabili, mai linkati o messi in bibliografia, nemmeno sul sito stesso di vendita: per un'**inchiesta vera e propria** e per un'informazione davvero corretta, sarebbe bello che dottori ed esperti citassero le fonti da cui prendono le informazioni e che creassero dei link agli articoli di ricerca per trasparenza verso l'utente che potrebbe così leggere le fonti originali e non "fidarsi sulla parola". Le specie di bacche di goji sono semplicemente due: *Lycium Barbarum* e *Lycium Chinense*. Le bacche di goji sono davvero un alimento straordinario, semplicemente bisogna diffidare da chi sostiene che siano miracolosi e non affronta mai in maniera distaccata l'argomento.

Clicca qui per l'attestato di registrazione del [marchio](#) Xing Dal e del [logo](#).

Che proprietà ha davvero il goji?

La sua capacità antiossidante è davvero straordinaria. **David Wolfe**, il guru statunitense del movimento [raw food](#) (cibo crudo), nel suo libro di gran successo [Superfoods](#), raccomanda il goji in modo entusiastico e lo menziona sempre ogni qualvolta elabora liste di alimenti con elevati benefici insieme alla [Maca](#) o la [Spirulina](#). Una leggenda cresciuta intorno al goji è che ha un contenuto di **Vitamina C** 500 volte maggiore delle arance. Per peso specifico, il goji ne ha in realtà 5 volte tanto: 500% non è la stessa cosa di 500 volte, però qualcuno lo intende così. Tuttavia, se compariamo il consumo di goji con l'arancia, che normalmente mangiamo in peso molto maggiore, è molto probabile che di Vitamina C ne ingeriamo molto di più dalle arance perché ne prendiamo una quantità molto più elevata (questo sempre che le arance siano di qualità). Inoltre le bacche possono rafforzare il sistema immunitario: il sapore dolce delle bacche proviene dai suoi **polisaccaridi**, zuccheri complessi di lento assorbimento e si crede che gli effetti positivi sul sistema immunitario provengano specialmente da questi polisaccaridi. Ci sono anche parecchi studi sul contenuto nel goji di Omega 3 e 6, essenziali per la produzione di ormoni e lo sviluppo del cervello. Inoltre si è riscontrato un chiaro potenziale disintossicante per il fegato e i reni e le sue proprietà benefiche per la vista.

Il dottor **Earl Mindell**, a detta di molti uno dei più famosi nutrizionisti a livello mondiale, ha scritto un libro¹¹ a proposito "Goji: the Himalayan Health Secret" dove spiega tutte le proprietà e la vera origine delle bacche di Goji. Il dr. Mindell è solo uno dei tanti esempi che hanno dedicato studi e attenzione al *Lycium Barbarum*, ma è un esempio autorevole, essendo stato uno dei primi ed essendo riconosciuto come uno dei più famosi esperti di medicina

preventiva e omeopatia. Il problema è che, come succede spesso, il dr. Mindell esagerò e sostenne (anche in diretta TV) che il [goji poteva curare il cancro](#). Si scoprì più tardi che uno dei suoi intenti era di vendere succo di goji tramite una sua azienda multilevel. Torniamo alla domanda già fatta in precedenza: c'è davvero bisogno di gonfiare le proprietà di un alimento come il goji che è ormai appurato che faccia bene solo per fini commerciali? Il goji è un alimento straordinario, un vero e proprio super cibo, ma non cura il cancro, non fa dimagrire e non fa rimanere svegli per giorni senza dormire!

Un alimento molto completo

Il goji appartiene alla famiglia delle piante *solanaceae*, come i pomodori, le melanzane e le patate e il suo profilo nutrizionale è molto diverso da quello delle altre bacche, come le fragole o i mirtilli. Quello che spinge il nutrizionista David Wolfe a definirlo un “super alimento” non è il fatto che contenga solo due o tre caratteristiche speciali, ma almeno una dozzina! E' una fonte importante di proteine, così come il suo contenuto di **amminoacidi** che è tra il 12% e il 14%, equivalente alla quantità di proteine che ha una bistecca, cosa che non avviene in nessun altro frutto conosciuto (nel mondo vegetale ci sono più proteine solo nei cereali come la quinoa, alcuni legumi, alcune alghe e alcuni frutti secchi come le mandorle). Inoltre contiene i già menzionati polisaccaridi che sono conosciuti come stimolatori del sistema immunitario; la *betaina*, conosciuta per la sua capacità di disintossicare il fegato; antiossidanti come la *zeaxantina* e la *luteina*; più di venti *oligoelementi*, vitamine del gruppo B e vitamina C, acidi grassi essenziali e molteplici fitonutrienti.



Riso con goji

Come possiamo mangiarlo?

Giornalmente è consigliato mangiare all'incirca 20 grammi di goji come quantità massima. Quindi, per esempio, in un giorno potremmo mangiare 10/20 grammi di goji al mattino, mangiando le bacche così come sono o **mischiate ai cereali**, per poi mangiare legumi a pranzo (per esempio uno stufato di ceci) se si preferisce un apporto giornaliero di proteine di origine vegetale. Allo stesso modo potremmo mangiare una manciata di bacche a colazione e quindi preparare una ricetta con il goji per pranzo, ad esempio **riso al goji** o **tartar di goji**. Il suo gusto particolare si combina anche bene con un'insalata di rucola e formaggi blu o in un succo di mele e frutti di bosco. Quando invece si vuole del goji in polvere, si consiglia di congelarlo prima di tritarlo per evitare che diventi appiccicoso.

Note:

- 1) <http://comeronocomer.es/una-historia-sabrosa/la-verdadera-historia-de-la-dieta-de-la-alcachofa>
- 2) <http://www.dietadukan.it/>
- 3) <http://www.dietadukan.it/attualita-e-dossier/alimentazione-dukan/i-super-alimenti>
- 4) <http://www.infosalus.com/salud-bienestar/noticia-ocu-pide-retirar-mercado-algunas-marcas-bayas-goji-detectar-sustancias-toxicas-20100722180542.html>
- 5) http://www.aesan.msps.es/AESAN/web/notas_prensa/bayas_goji.shtml
- 6) http://secretariageneral.ugr.es/pages/tablon/*/noticias-canal-ugr/las-bayas-de-goji-contienen-los-mismos-nutrientes-que-las-frutas-y-verduras-salvo-aun-importante-efecto-placebo
- 7) <http://www.parlamento.it/parlam/leggi/deleghe/04169dl.htm>
- 8) <http://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2012/07/21/12A07895/sg>
- 9) http://www.huffingtonpost.it/valentina-venanzi/tutta-la-verita-sulle-bacche-di-goji_b_3900677.html
- 10) <http://www.prodigidellaterra.it/prodotti/goji-bacca-xing-dal>
- 11) <http://www.amazon.com/Goji-The-Himalyan-Health-Secret/dp/0967285526>