

BACCHE DI GOJI.. CONOSCIAMOLE MEGLIO!

Fonte dati U.S. National Library of Medicine



CENNI STORICI

L'uso delle bacche di Goji risale al primo secolo dopo Cristo in cui vengono descritte le virtù nei testi di letteratura Cinese; tradizionalmente sono state utilizzate per promuovere la longevità e, secondo le legende del tempo, un erborista di quel periodo utilizzando alcuni tonici a base di tali bacche è riuscito a vivere più di duecento anni.

USO E CONSUMO

La pianta da cui si ricavano è nativa della Cina, è un arbusto che produce bacche di colore rosso vivace; I frutti essiccati e la corteccia delle radici vengono utilizzate per la produzione di medicinali.

Ad oggi non ci sono ancora evidenze scientifiche certe sulla loro efficacia curativa, vengono comunque utilizzate per il diabete, pressione arteriosa alta, scarsa circolazione, febbre, malaria e cancro. Vengono anche consigliate in caso di problemi di disfunzione erettile, vertigini, Il tinnito che è una sensazione di suono generato all'interno della testa, per la riduzione della febbre, tosse, e altro....

Le bacche vengono usate anche per rinforzare i muscoli e ossa, e come tonico per migliorare il metabolismo del fegato, dei reni e lo stato qualitativo del sangue.

Nei cibi le bacche possono essere usate crude tal quali o altrimenti cucinate.



E' VERAMENTE EFFICACE?

Secondo il "U.S. National Library of Medicine" valutato dall'NIH basato quindi sull'evidenza scientifica classifica l'effettiva efficacia delle Bacche di Goji in questo modo:

Scarsa evidenza scientifica(quindi pochi articoli scientifici) per

- **Occhi secchi:** le recenti ricerche indicano per il trattamento l'uso di gocce di Sodium hyaluronate (HYALID). Oppure bere una soluzione contenente radici di *Rehmannia glutinosa*, *Scrophularia*, radici di *Liriope spicata*, stelo di *dendrobium* (una specie di orchidea), frutti di goji, *chrysanthemum*, *Bidens pilosa* per un mese può migliorare i sintomi di secchezza oculare più del Sodio Ialuronico in gocce per le donne anziane.



- **Stato generale di salute:** Le ultime ricerche indicano che il succo di bacche di Goji per 15-30 giorni migliora l'energia generale, le performance atletiche, la qualità del sonno, acutezza mentale, calma e regolarità intestinale. Però ci sono evidenze per cui il succo di bacche di Goji non migliora la memoria a breve termine o l'acutezza visiva negli adulti sani.



- **Perdita di peso:** recenti ricerche suggeriscono che bere il succo di bacche di goji per due settimane seguendo uno stile di vita attivo, aiuta la riduzione della circonferenza vita nella popolazione adulta sovrappeso, anche se non sembra avere effetto nella riduzione del peso o del grasso corporeo.



- **Diabete**
- **Pressione arteriosa alta**
- **Febbre**
- **Cancro**
- **Problemi di circolazione sanguigna**
- **Tinnito**
- **Vertigini**

POSSONO CREARE PROBLEMI?

Le bacche di Goji sono sicure se consumate mangiandone in quantità moderata, possono comunque avere effetti collaterali quali nausea o vomito.

- **Gravidanza e allattamento:** non ne è consigliato il consumo durante queste fasi, contengono infatti la **Betaina che può causare aborto spontaneo.**
- **Reazioni allergiche:** le bacche possono causare reazioni allergiche in soggetti allergici al tabacco, pomodori, pesche, nocciole.
- **Bassa pressione arteriosa:** le bacche possono avere l'effetto di abbassare la pressione arteriosa, quindi amplificare i sintomi nei soggetti con pressione naturalmente bassa o in soggetti che prendono medicinali per abbassarla.
- **Diabete:** la **corteccia delle radici** della pianta può abbassare i livelli di glucosio sanguigni, però può amplificare troppo gli effetti di eventuali medicinali per il controllo della glicemia.

INTERAZIONI CON I FARMACI



L'interazione è moderata nei casi dei medicinali che vengono metabolizzati dal fegato (tramite il Citocromo P450), l'effetto delle bacche di goji riduce la velocità di metabolizzazione di alcuni farmaci amplificandone gli effetti collaterali, tra i farmaci la cui biodisponibilità viene alterata si possono citare:

- DIAZEPAM (Valium)
- AMITRIPTILINA (Elavil)
- CELECOXIB (Celebrex)
- DICLOFENAC (Voltaren)
- FLUVASTATINA (Lescol)
- GLIPIZIDE (Glucontrol)
- IBUPROFENE
- LOSARTAN
- PIROXICAM
- TAMOXIFENE
- WARFARINA (Coumadin)

INTERAZIONI CON ERBE O COMPOSTI NATURALI

Si possono creare interazioni pericolose con le sostanze fitoterapiche che abbassano la pressione sanguigna, a causa di una possibile amplificazione del loro effetto, quindi attenzione quando si consuma assieme a:

- Ginger
- Valeriana
- Ginseng
- Dan Shen

Attenzione anche alle interazioni con le erbe che abbassano i livelli di glucosio sanguigni quali:

- Bitter melon
- Ginger
- Galega officinalis
- Trigonella foenum-graecum
- Japanese arrowroot

INTERAZIONI CON ALIMENTI

Nessuna interazione segnalata

QUANTA NE POSSO MANGIARE?

Le quantità variano in funzione di diversi fattori quali età, stato di salute e diversi altri fattori, allo stato attuale non ci sono indicazioni appropriate a riguardo, **bisogna tenere in mente che i prodotti fitoterapici non sono sempre necessariamente sicuri** e il dosaggio è estremamente importante.

Consultate sempre un esperto prima di consumare tali prodotti.

Buona salute a tutti!

Dr Giorgio Gori
Personal Nutrition Trainer

www.food-salus.it