

teaway 



goji 

bacche della longevità



IL GOJI: COS'È

Le bacche di Goji, chiamate anche il "frutto della longevità", "superfrutto", "frutto del paradiso" o "diamante rosso" dai Cinesi, crescono spontaneamente nelle valli Himalayane del Tibet, della Mongolia e delle province cinesi dello XinJiang e del NingXia e sono considerate un alimento eccezionale per le loro **qualità nutritive** e per il **benessere dell'organismo**.

Il *Lycium barbarum*, chiamato comunemente Goji (termine coniato nel 1973 dal botanico nord americano Bradley Dobos), è una pianta arbustacea spontanea appartenente alla famiglia delle Solanacee. Può raggiungere anche 3 metri di altezza e produce fiori viola e frutti rossi oblunghi di 1-2 cm di diametro che raggiungono la maturazione tra luglio e settembre.

ECCEZIONALI
QUALITÀ
NUTRITIVE
INDISPENSABILI
PER IL BENESSERE
DELL'ORGANISMO



Il *Lycium barbarum* resiste e vegeta a temperature anche molto ostili, da circa 38 °C a -15°C, in altopiani composti da terreni alcalini ricchi di sali minerali. Grazie a queste particolari condizioni climatiche, il frutto sviluppa gli antiossidanti di cui è ricco e che servono alla pianta per sopravvivere.



Le bacche di Goji possono appartenere anche ad un'altra varietà di *Lycium*, il *Lycium chinense*; le due varietà sono piuttosto simili e vengono spesso confuse.

Il *Lycium barbarum* (cinese: 寧夏枸杞; pinyin: Níngxià gōuqǐ) proviene dalle aree settentrionali della Cina, alle pendici della catena himalayana e presenta foglie strette e lunghe, i frutti hanno una grandezza maggiore e risultano più dolci rispetto a quelli del *Lycium chinense*: gli studi scientifici condotti sulle proprietà del Goji fanno riferimento a questa varietà di *Lycium*.

Il *Lycium chinense* (cinese: 枸杞; pinyin: gōuqǐ) viene coltivato nel sud della Cina; le foglie sono più larghe e corte, le bacche risultano più amare.

La pianta di Goji venne introdotta in Europa dal Duca di Argyll nel 1730 e fu utilizzata per formare siepi esteticamente molto piacevoli soprattutto nelle zone costiere del Regno Unito.

LEGGENDA O REALTÀ?

Una leggenda narra che tra l'XIII e il IX secolo d.C., nel corso della dinastia Tang, un pozzo nei pressi di un tempio buddista tibetano fosse circondato da arbusti i cui frutti rossi talvolta cadevano nell'acqua.

I pellegrini che giungevano in visita al tempio spesso si dissetavano con l'acqua di quel pozzo e inspiegabilmente godevano di una salute invidiabile, tanto da avere, anche in età avanzata, una sana dentatura e nessun capello bianco.

Il merito - si diceva - era da attribuirsi alle bacche rosse di Goji, considerate elisir di giovinezza e lunga vita.

*"Un pozzo d'acqua fresca
si trova dietro il tempio dei monaci,
una sorgente cristallina
alimenta il pozzo e l'acqua possiede grandi poteri,
foglie verde smeraldo crescono lungo il bordo,
le bacche color rosso intenso brillano come rame,
i rami vigorosi come un bastone da passeggio,
la vecchia radice dalla forma di cane
auspica buona fortuna,
il Goji nutre il corpo e lo spirito,
bevi dal pozzo e godi di una lunga vita."*

"Il Pozzo della Giovinezza", Liu Yuxi (772-842 d.C.)



IL GOJI: COSA CONTIENE

Il Goji viene chiamato anche “**frutto della longevità**” dalla medicina tradizionale cinese che da 5.000 anni lo considera fonte di eterna giovinezza e un cibo capace di aumentare l’energia vitale (*Qi*). Agisce come tonico Yin sui meridiani del fegato, polmone e reni.

Nel 2600 a. C. l’imperatore Chen Nung rese famose queste bacche, facendone conoscere le virtù in tutto l’Oriente: “*Le bacche di Goji nutrono e rinforzano il corpo donando forza e vitalità, aiutano il flusso dei liquidi corporei, calmano lo spirito, rinfrescano e rigenerano la pelle e gli occhi*”.

Evidenze scientifiche

Anche la moderna medicina ha dimostrato il potenziale delle bacche di Goji, attestandone le qualità e le proprietà benefiche: un **concentrato di vitamine**, sali minerali, amminoacidi essenziali, polifenoli, polisaccaridi, fibre, carotenoidi ed altri elementi come ferro, zinco, manganese che ne fanno un alimento in grado di **rinforzare il sistema immunitario**.

**UN
CONCENTRATO
DI VITAMINE
CHE RINFORZA
IL SISTEMA
IMMUNITARIO**



Composizione

Le bacche di Goji oltre a contenere **18 diversi amminoacidi** e **antiossidanti** in grado di aumentare le difese immunitarie e di rallentare l’invecchiamento cellulare, contengono molti altri elementi come le **vitamine** del gruppo C, B (B1, B2, B6), ed E, **sali minerali** (potassio e magnesio), **carotenoidi** (beta-carotene e zeaxantina), **flavonoidi**, **polisaccaridi**.

Cosa contengono le bacche di Goji

Proteine	15% circa
Carboidrati	40% circa
Grassi	0,50% circa
Fibre	20% circa
Vitamine	pro A, B1, B2, B3, B5, C
Sali minerali	calcio, fosforo, magnesio, potassio
Polifenoli	acido ellagico e altri
Elementi	ferro, rame, zinco, cromo, seleno, manganese
Acidi grassi-oli essenz.	acido palmitico, acido linoleico, beta-elementare e altri
Carotenoidi	11 caroteni, 7 similcaroteni, alfa-carotene, beta-carotene, licopene e xantofille

Amminoacidi

Gli amminoacidi essenziali sono 8 e svolgono diverse funzioni, concorrendo alla formazione delle proteine; il corpo umano non è in grado di produrli e devono quindi essere assunti con l’alimentazione.

Le bacche di Goji contengono tutti gli amminoacidi essenziali, come la lisina, un componente del capello, l’iso-

leucina che contribuisce alla formazione dell'emoglobina, la metionina che acidifica le urine combattendo l'attività batterica, la leucina che è indispensabile per la formazione e la rigenerazione dei tessuti muscolari.

Amminoacidi contenuti in 100 g di bacche di Goji

Lisina	350 mg
Leucina	590 mg
Isoleucina	330 mg
Metionina	120 mg
Treonina	430 mg
Triptofano	140 mg
Valina	400-1000 mg
Fenilalanina	350 mg

Polisaccaridi

I polisaccaridi sono i principi attivi più numerosi presenti nelle bacche di Goji: sono speciali zuccheri complessi che migliorano il benessere psicofisico della persona, aumentando il livello energetico dell'organismo, la resistenza alla fatica, agendo sulla memoria, sull'umore e sulla qualità del sonno.

Il Goji contiene 4 polisaccaridi unici (LBP1, LBP2, LBP3, LBP4) che determinano in larga parte le sue proprietà e che non sono presenti in nessuna altra pianta nota.

Antiossidanti

Gli antiossidanti agiscono contro i danni provocati dai radicali liberi che determinano l'invecchiamento precoce e

il deperimento cellulare, rallentandone il processo di ossidazione. Le principali fonti dello stress ossidativo sono l'inquinamento, lo smog, il fumo, l'alcool, le malattie, i farmaci, la cattiva alimentazione.

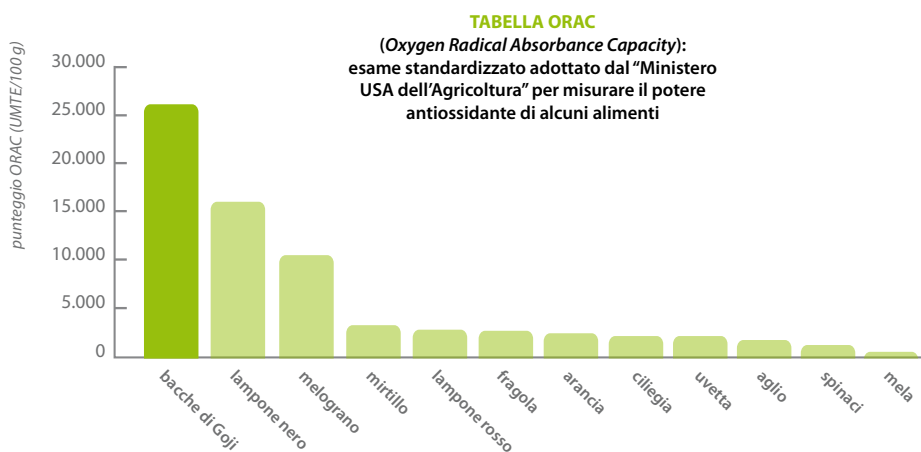
Di seguito un elenco delle principali sostanze antiossidanti presenti nelle bacche di Goji:

Antiossidanti delle bacche di Goji	Funzioni a sostegno del corpo
Vitamina C	Energia, efficienza cardiaca, anticorpi
Beta-carotene	Sistema immunitario
B2 (riboflavina)	Energia
Manganese	Pelle, ossa, cartilagini
Cistina	Gastroprotettore
Zinco	Cicatizzazione ferite, vista, fertilità
Rame	Energia, funzioni ormonali, pelle
Selenio	Fegato, tiroide, anti tumorale



L'ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*) è un test medico scientifico sviluppato dal Ministero dell'Agricoltura statunitense che misura la capacità di assorbimento e ossigenazione dei radicali, cioè il potere antiossidante di alcuni alimenti: più alto è il valore del test ORAC, più la sostanza è in grado di eliminare i radicali liberi.

Nella tabella seguente i valori ORAC (per 100 grammi) di alcuni alimenti vegetali: il punteggio ORAC delle bacche di Goji è stato certificato di circa 25.000.



Gli esperti sostengono che sarebbe necessario assumere almeno 5.000 unità ORAC al giorno per beneficiare delle corrette quantità di antiossidanti: per soddisfare il fabbisogno quotidiano è quindi **sufficiente consumare 20 grammi di bacche di Goji**.

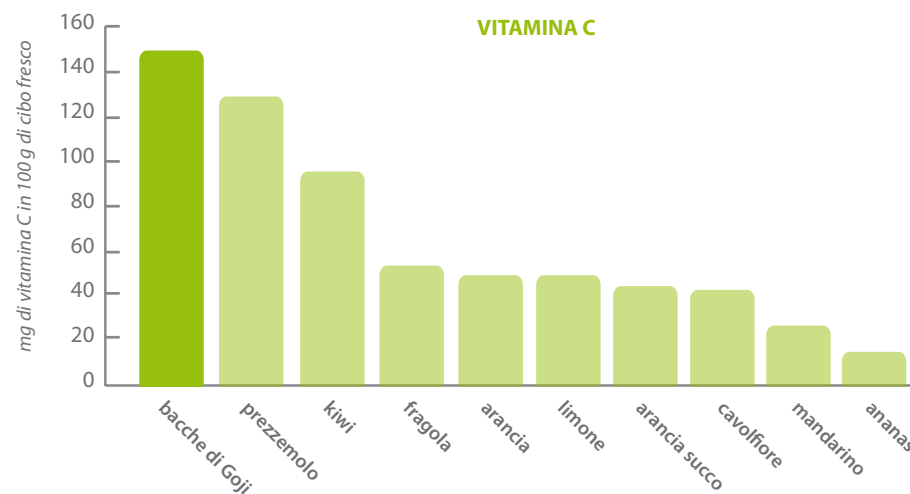
È comunque importante sottolineare che è necessario assumere antiossidanti provenienti da diverse fonti alimentari: un'ampia varietà di frutta e verdura è indispensabile per la salute ed il benessere quotidiano.

20 GRAMMI DI BACCHE DI GOJI AL GIORNO PER LA CORRETTA QUANTITÀ DI ANTIOSSIDANTI

Vitamina C

Le vitamine sono sostanze organiche indispensabili che devono essere assunte quotidianamente tramite gli alimenti in quanto non vengono sintetizzate dall'organismo.

La vitamina C o acido ascorbico è una vitamina idrosolubile che viene assorbita quasi completamente nell'intestino tenue, ha una funzione anti infiammatoria e ritarda il processo di invecchiamento stimolando la produzione di collagene delle ossa. **La quantità di vitamina C presente nelle bacche di Goji è circa 3 volte quella contenuta in un'arancia.**



Carotenoidi

Le bacche di Goji contengono diversi tipi di carotenoidi: 11 tipi di carotene come il beta-carotene e l'alfa-carotene e 7 simil caroteni. Sono pigmenti naturali di colore rosso arancio presenti in frutta e verdura che hanno **proprietà anti**

infiammatorie e antiossidanti e agiscono positivamente sugli occhi e sulla pelle, proteggendoli dai raggi UV.

Il beta-carotene - il più conosciuto fra i carotenoidi - aiuta a contrastare la vista debole, svolge un'azione protettiva per le mucose e aiuta la pelle a rimanere sana. Sembra inoltre che i caroteni possano contrastare il manifestarsi della cataratta, una degenerazione che colpisce gli occhi in età avanzata e produce l'opacizzazione del cristallino.

Flavonoidi

Fanno parte della famiglia dei polifenoli e sono anch'essi importanti per la loro **attività antiossidante**, fungendo da spazzini dei radicali liberi. Sono utili per il corretto funzionamento del fegato e del sistema immunitario, aiutano a prevenire malattie cardiovascolari, neurodegenerative, allergie, diabete e osteoporosi.

Altri elementi presenti nelle bacche di Goji

- **Potassio:** sale minerale importante per il corretto funzionamento del sistema nervoso, per la muscolatura e per il controllo del ritmo cardiaco.
- **Magnesio:** migliora la qualità del sonno.
- **Germanio:** combatte le malattie degenerative, il diabete, l'ipertensione e aumenta l'ossigenazione delle cellule; si è inoltre dimostrato efficace nel prevenire patologie tumorali.
- **Vitamine del gruppo B:** consentono il normale funzionamento del sistema nervoso, convertono i carboidrati in glucosio e agiscono sul fegato.
- **Vitamina E:** antiossidante.
- **Zinco:** la carenza di zinco condiziona la crescita corporea e l'aumento di peso.
- **Acido linoleico:** antiossidante, produce benefici sul sistema immunitario e riduce la massa grassa.



GOJI E BENESSERE

In conclusione quindi molti studi scientifici hanno dimostrato che le bacche di Goji, per la loro composizione, possono apportare numerosi benefici:

- ◆ **rafforzano le difese immunitarie** grazie alla presenza di vitamine A, C e beta-carotene;
- ◆ **hanno effetti antiossidanti** proteggendo le cellule dai radicali liberi che le danneggiano e le distruggono, grazie alla vitamina C, ai polifenoli e ad alcuni elementi come il germanio;
- ◆ **possono prevenire l'insorgenza di tumori**: le bacche di Goji contengono il germanio, un minerale che si ritiene abbia **proprietà anti tumorali** così anche come i polisaccaridi e altri antiossidanti presenti nelle bacche;
- ◆ **combattono la stanchezza fisica e svolgono un'azione energizzante**. Le bacche di Goji possono aumentare la resistenza dell'organismo agli agenti stressanti, rafforzando il sistema immunitario e diminuendo la reazione allo stress;
- ◆ **sono un rimedio naturale contro la carenza di ferro**: 100 grammi di Goji contengono circa 9 mg di ferro, cioè il 100% della dose giornaliera consigliata;
- ◆ **migliorano la memoria e la concentrazione** grazie alla presenza di alcune specifiche vitamine del gruppo B come tiamina, riboflavina e niacina;

**100 GRAMMI
DI GOJI
CONTENGONO
IL 100%
DELLA DOSE
GIORNALIERA
CONSIGLIATA DI
FERRO**

- ◆ **migliorano le funzioni sessuali** aumentando la produzione di testosterone;
- ◆ **agiscono contro le allergie** riequilibrando il sistema immunitario;
- ◆ **proteggono la vista** dagli effetti nocivi dei raggi UV e contribuiscono ad una **sana funzione visiva** grazie alla presenza di beta-carotene, vitamina A, zeaxantina e luteina, nutrienti che proteggono l'occhio dalla cataratta e dalla retinopatia diabetica;



- ◆ **proteggono il fegato**, aumentando la sua capacità di disintossicazione;
- ◆ **abbassano il livello di colesterolo dannoso** considerato da decenni uno dei maggiori nemici del cuore e della circolazione. Uno studio condotto presso l'Università di Wuhan in Cina ha inoltre dimostrato un aumento notevole di colesterolo HDL o "colesterolo buono" nei soggetti ai quali è stato somministrato regolarmente il Goji;
- ◆ **prevengono e alleviano infiammazioni** di tipo reumatico. Alcuni studi hanno dimostrato che una sufficiente assunzione di carotenoidi riduce il rischio di malattie reumatiche come l'artrite reumatoide. Fra le molte qualità delle bacche di Goji la Medicina Tradizionale Cinese annovera anche un "effetto rinfrescante": per questo motivo vengono spesso utilizzate come rimedio contro febbre ed infiammazioni;
- ◆ **migliorano la funzionalità intestinale** favorendo la crescita di batteri benefici (probiotici) per l'apparato gastrointestinale;
- ◆ **regolano l'equilibrio acido-basico del sangue**, normalizzando il pH: per una buona salute il rapporto acido-basico dovrebbe rimanere costante e non essere influenzato negativamente da batteri e tossine nel sangue che potrebbero creare condizioni troppo acide o troppo basiche e facilitare così l'insorgere di malattie. I nutrienti presenti nel Goji possono aiutare i globuli bianchi a svolgere il loro lavoro di pulizia del sangue dalle tossine e quindi riequilibrare il pH;
- ◆ **indicate per chi soffre di diabete**. La maggior parte dei carboidrati contenuti nelle bacche di Goji è costituita da un gruppo di quattro zuccheri complessi LPB unici in

IL LORO
ELEVATO POTERE
ANTIOSSIDANTE
AIUTA A
PROTEGGERE IL
FEGATO

natura a **basso carico glicemico** e possono essere quindi assunte anche da chi soffre di diabete;

Indice glicemico (IG)	
Glucosio	100
Cocomero	72
Melone	65
Uva	64
Arancia	42
Mela	38
Goji	28

- ◆ **aiutano a mantenere la pelle giovane** e sana grazie agli acidi grassi che stimolano la produzione di collagene;
- ◆ **contribuiscono a controllare il peso** in associazione ad una dieta ipocalorica. Le ricerche confermano che le antocianine, composti antiossidanti contenuti nel Goji, hanno un effetto di contrasto sull'accumulo di grasso corporeo;
- ◆ **migliorano la qualità del sonno** grazie alla tiamina (B1) che agisce anche sull'umore migliorandolo e al magnesio che riduce il tempo necessario ad addormentarsi.

GOJI: COME E QUANTO

Le bacche di Goji possono essere consumate in qualsiasi momento della giornata secche o previa reidratazione, **immergendole in acqua o nello yogurt** per circa 15 minuti; lasciate in acqua bollente per circa 10 minuti sono ottime anche come **base per un infuso** eventualmente dolcificato con miele o succo di agave, oppure possono essere **miscelate alle foglie di Tè**.

Grazie al loro sapore non troppo dolce si sposano bene sia con cibi dolci che salati: possono essere utilizzate come ingrediente per **ottimi biscotti e semifreddi**, miscelate ad altri frutti di bosco per creare **marmellate** oppure aggiunte a piatti a base di carne e insalate. In Cina vengono utilizzate per una speciale zuppa che, secondo la medicina tradizionale, aiuta a mantenere funzionali i reni.



Avvertenze generali:

non superare il consumo giornaliero di 50 grammi. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata importante per la salute. Per qualsiasi dubbio consultare il proprio medico.

Si consiglia l'assunzione di circa **20 grammi di bacche al giorno** che garantiscono ad un adulto tutti i benefici elencati.

Valori nutrizionali per 100 g di bacche di Goji essiccate

Calcio	112 mg (8-10% RDI)
Potassio	1134 mg (24% RDI)
Ferro	9 mg (100% RDI)
Zinco (mg)	2 mg (18% RDI)
Selenio (mg)	50 mg (91% RDI)
Riboflavina (B2) (mg)	1,3 mg
Vitamina C (mg)	29-148 mg (32-163% RDI)
Beta-Carotene (mg)	7 mg
Zeaxantina (mg)	2,4 mg

fonte: http://en.wikipedia.org/wiki/Goji#Nutrient_content

Un detto tibetano recita: "Mangiare le bacche di Goji al mattino rende felici per il giorno intero".

Controindicazioni

Le bacche di Goji possono interagire negativamente con i seguenti farmaci:

- anticoagulanti cumarinici come il Warfarin® e il Fenprocumone,
- anti ipertensivi per il controllo della pressione alta,
- farmaci per il diabete,
- farmaci metabolizzati a livello epatico.

In caso di assunzione di tali farmaci è necessario rivolgersi al proprio medico prima di consumare le bacche di Goji o il loro succo.

Gravidanza e allattamento: benché non siano ancora stati condotti studi sull'uomo, è preferibile evitare l'impiego di bacche di Goji durante gravidanza e allattamento per il loro contenuto di selenio.



REFERENZE SCIENTIFICHE

- "A review of botanical characteristic, phytochemistry, clinical relevance in efficacy and safety of *Lycium Barbarum* fruit (Goji)". Autori: Harunobu Amagase & Norman R. Farnsworth. Edito da Food Research International. Anno 2011.
- "A randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Study of the General Effects of a Standardized *Lycium Barbarum* (Goji) Juice. GoChi". Autori: Harunobu Amagase & Dwight M. Nance. Edito da The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Vol. 14, N 4, pp 403-412. Anno 2008.
- "Goji Berry Effects on Macular Characteristics and Plasma Antioxidant Levels". Autori: Bucheli P., Vidal K, Lisong S., Zhencheng Gu, Zhang C., Miller L. E. & Junkuan Wang. Edito da Optometry and Vision Science, Vol. 88, N 2, pp 257-262. Anno 2010.
- "Chemical characterization of *Lycium Barbarum* polysaccharides and its inhibition against liver oxidative injury of high-fat mice". Autori: Hua-Tao Wu, Xue-Juan He, Ying-Kai Hong, Tao Ma, Yan-Ping Xu & Hui-Hua Li. Edito da International Journal of Biological Macromolecules, Vol 46, pp 540-543. Anno 2010.
- "Use of Anti-aging Herbal Medicine, *Lycium Barbarum*, Against Aging-associated Diseases. Why Do We Know So Far?" Autori: Chuen-Chung Chang R. & Kwok-Fai So. Edito da Cell Mol Neurobiol, Vol 28, pp 643-653. Anno 2008.
- "*Lycium Barbarum* (Goji) juice improves, in vivo antioxidant, biomarkers in serum of health adults". Autori: Harunobu Amagase, Buxiang Sun & Carmia Borek. Edito da Nutrition Research, Vol 20, pp 19-25. Anno 2009.
- "NingXia Wolfberry: "The Ultimate Superfood" (second edition). Autori: Gary Young ND, Ronald Lawrence MD, PhD & Marc Schreuder. Edito da Essential Science Publishing. Anno: settembre 2006.
- "GOJI – The Himalayan Health Secret" (second edition) Autore: Dr. Earl Mindell R.Ph., M.H., Ph.D. Edito da Momentum Media, a division of VideoPlus, L.P. Anno 2003-2005.
- "Wolfberry Nature's Bounty of Nutrition & Health". Autori: Paul M Gross – Phd, Xiaoping Zhang, MD & Richard Zhang. Edito da Book Surge Publishing. Anno 2006.
- "Goji Berry fruits of paradise". Autore Candace Hoffman. Edito da Woodland Publishing. Anno 2007.
- "1.000 Consigli per mangiare sano – Il grande libro degli alimenti". Edito da Touring Club. Anno 2007.
- "Le Vitamine". Autori: J. Le Grusse & B. Watier. Edito da Grafiche Moretti. Anno 1995.





©2014 e-Solutions - Tutti i diritti riservati

