

GOJI BERRY

Potente antioxidante

CAS NUMBER: 85085-46-7

NOME CIENTIFICO: *Lycium barbarum*

FAMILIA: Solenaceae

PARTE UTILIZADA: Fruto



INTRODUÇÃO

Goji Berry são as populares bagas de Goji, pequenas frutas vermelhas nativas de regiões da China, do Tibete e da Mongólia, onde são cultivadas e consumidas há alguns milhares de anos.

A fruta, sensação da indústria de alimentos saudáveis no Brasil e de outros países, é um dos ingredientes mais conhecidos da tradicional medicina chinesa, onde é apreciada por ser a fruta da longevidade, sendo indicada para a visão, para o fígado, para estimular o sistema imunológico, o sistema vaso circulatório, o desempenho sexual, além de inúmeras outras indicações.

Submetida a inúmeras pesquisas para analisar suas propriedades, os cientistas se surpreenderam ao constatar que a Goji berry é um dos alimentos mais nutritivos que se tem conhecimento em todo o planeta, com um grande número de aminoácidos, vitaminas, minerais, ácidos graxos insaturados, antioxidantes e senso especialmente rica em polissacarídeos. Com tantas substâncias importantes, as pesquisas se intensificaram e a lista dos benefícios da fruta para a saúde do corpo humano é extensa. Contudo não é só para a saúde que as propriedades da Goji berry podem auxiliar, elas também são comprovadamente eficientes para a beleza do corpo e da face.

O consumo de Goji berry na dieta cotidiana produz efeitos magníficos que podem ser percebidos também na pele e nas formas. Os antioxidantes presentes na fruta têm uma importância fundamental no combate ao envelhecimento da pele, estimulando a renovação das células. As bagas de Goji também são responsáveis pelo emagrecimento de seus usuários, e os resultados podem ser percebidos em poucos meses, sem a necessidade de dietas ou outros métodos associados, pois entre as suas propriedades também está a aceleração do metabolismo do corpo humano.

DESCRIÇÃO

A **Goji berry é uma fruta seca**, vermelha, de aspecto semelhante as uvas passas que conhecemos e de sabor adocicado. Podem ser consumidas naturalmente, puras ou misturadas com iogurte, cereais, etc.

PROPRIEDADES

Os complexos proteicos de polissacarídeos isolados das frutas vermelhas do Goji Berry são o fator funcional mais importante, consistindo de um complexo de betaglucanas com um núcleo molecular comum formado por resíduos de (1→6)-betagalactosila. Polissacarídeos são amplamente conhecidos como modificadores da resposta imunológica contra processos infecciosos e doenças. Estudos mostram que os polissacarídeos do Goji Berry são particularmente capazes de induzir a maturação funcional de células dendríticas de forte imunogenicidade. Células dendríticas são uma população heterogênea de células apresentadoras de antígenos que absorvem alérgenos dos tecidos periféricos e migram para os órgãos linfóides secundários, onde se tornam maduras e competentes para apresentar antígenos às células T. Desta forma, os polissacarídeos do Goji Berry podem despertar respostas imunológicas específicas a antígenos no organismo.

Embora as pesquisas sugiram que os efeitos protetores do Goji Berry dependam principalmente da sua ação antioxidante (vide tabela em anexo para maiores detalhes de ORAC), seu forte perfil imunestimulante adicional permite uma ampla aplicação farmacológica para esse “tesouro nacional da China”.

O efeito anti-envelhecimento é uma das principais funções que se tem constatado descrito nos manuais de medicina tradicional chinesa. Esta atividade está relacionada com a alta concentração de carotenos, polifenóis, polissacarídeos e oligoelementos que retardam o envelhecimento celular. Em experimentos em ratos mostrou que o fruto reduziu a resistência ao stress oxidativo típico no envelhecimento. Tradicionalmente também é utilizado para prevenir a disfunção renal, hepática, degeneração visual, insônia, diabetes e alguns tipos de carcinoma.

As vitaminas do complexo b presentes na fruta auxiliam a diminuir fadiga, stress e melhoram o funcionamento do cérebro. Cada 100 gramas de goji berry tem 50 vezes mais vitamina C que uma laranja por exemplo.

Dentre seus constituintes, podemos citar:

- 19 aminoácidos que ajudam na formação de proteínas;
- 21 minerais como ferro, cálcio e germânio, apontado como anticancerígeno;
- 22 polissacarídeos, fortalecem o sistema imunológico;
- Triptofano, para o sistema nervoso;
- Cyperone, que faz bem ao coração e pressão arterial.

Alimento Funcional	ORAC
Goji Berry ou Wolfberry	25.300
Açaí	18.500
Ameixa seca	5.770
Romã	3.307
Uva seca	2.830
Mirtilo	2.400
Amora silvestre	2.036
Morango	1.540
Noni	1.506
Framboesa	1.220
Uvas vermelhas	739
Cerejas	670
Uvas brancas	460

Fonte: <http://gojiberrybrasil.blogspot.com.br/2009/06/tabela-orac.html>

ESTUDOS

Suco de Goji Berry melhora a energia



O estudo clínico randomizado, duplo-cego, placebo-controle, publicado no Jornal de Medicina Alternativa e Complementar, afirma ser o primeiro estudo, fora da China, a examinar os efeitos gerais do consumo do suco de goji berry.

De acordo com as constatações do estudo, indivíduos que consumiram o suco durante 14 dias demonstraram aumento dos níveis de energia, qualidade do sono, acuidade mental, calma e satisfação, bem como uma melhor regularidade das funções gastrintestinais.

Goji, ou *Lycium barbarum*, tem sido usado em países da Ásia há mais de 2500 anos, como por exemplo, China, Coreia e Japão uma vez que o goji proporciona benefícios à saúde, incluindo antienvelhecimento, visão, função renal e do fígado.

Metodologia: Um total de 35 pessoas foram recrutadas para participar do estudo. Todos os participantes eram adultos saudáveis e foram divididos aleatoriamente em dois grupos: grupo de goji berry e um grupo placebo. Foi dado aos participantes um período de 'lavagem', o qual os mesmos não consumiram nenhum produto contendo goji berry, nenhum suplemento dietético, bebidas energéticas ou chá verde.

Depois disso, eles consumiram o placebo ou 120 mL de suco, toda manhã antes da refeição, durante 14 dias. A dosagem de suco de goji berry foi equivalente a 150g de fruta fresca, dosagem comumente usada na medicina tradicional chinesa. O placebo continha a mesma cor e sabor do suco de goji berry, porém, sem valor nutricional.

Foi dado aos participantes um questionário no início e ao final do período em que ocorreu o teste, onde eles tinham que avaliar com notas (de 0-5) suas sensações de bem-estar, traços neurológicos/psicológicos, gastrintestinais, musculoesquelético e reclamações cardiovasculares, bem como algum evento adverso.

Resultados: De acordo com o estudo, diferenças significativas foram constatadas entre o dia 1 e o dia 15, no grupo goji berry. Os entrevistados relataram aumento significativo na performance atlética, qualidade do sono (80% relataram dormir melhor), foco em atividades e calma. Em torno de 50-60% dos indivíduos no grupo do goji berry relataram sintomas de bem-estar, contentamento e felicidade.

Cerca de 50 por cento relataram menos cansaço, mais energia durante o dia e aumento da performance atlética. Efeitos adicionais no grupo goji incluíram uma redução nas dores menstruais para algumas mulheres, um aumento de desempenho na atividade sexual, melhora da pele e unhas mais duras.

O grupo placebo relatou duas mudanças estatisticamente significativas durante o período de 14 dias - azia e sentimentos de felicidade.

De acordo com os autores, os resultados indicam claramente os benefícios relatados de consumir suco de goji berry. Os autores sugerem que são necessárias mais pesquisas para confirmar e ampliar o conhecimento dos benefícios de saúde do fruto.

Referência: Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2008.

INDICAÇÕES

As aplicações do Goji Berry são extensas em virtude do seu incomparável potencial antioxidante e do seu efeito imunoestimulante adicional. Numerosos estudos sugerem o Goji Berry como adjuvante nos tratamentos do câncer e nas doenças do fígado e dos testículos. Goji Berry também pode ser um forte aliado na prevenção do envelhecimento e auxilia no emagrecimento. Não é a toa que Goji Berry é a primeira da lista secular de ervas medicinais da China.

CONCENTRAÇÃO RECOMENDADA

A dose diária recomendada é de 400 a 600 mg de polissacarídeos do Goji Berry, que podem ser distribuídos em duas a três tomadas ao longo do dia, com ou sem alimentos. O Goji Berry pode ser associado a chocolate, podendo ser dispensado na forma de bombons funcionais. Os produtos acabados a base do extrato de Goji Berry utilizam os seguintes excipientes: silicato de cálcio, dióxido de silicone e arroz marrom em pó.



Aplicar fator de correção.

INTERAÇÃO MEDICAMENTOSA

Dois casos relatados sugerem importante interação entre Goji Berry e varfarina. A razão normalizada internacional (RNI) para a varfarina pode aumentar quando associada ao Goji Berry. A goji berry só não é indicada para quem toma remédio contra trombose, controle de pressão e glicemia, porque pode inibir a ação desses medicamentos.

CONTRAINDICAÇÃO

O instituto nacional de saúde (NIH) dos EUA considera o Goji uma planta não segura para mulheres grávidas e lactantes, pois contém betaína, uma substância que pode causar aborto involuntário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PONS, M. e E. Ventura REVISTA DE FITOTERAPIA – RDF – *Bayas de Goji (Lycium barbarum L.): aspectos farmacológicos y de eficacia*. Volume 10, Nº1. Mayo de 2010.

Amagase, H. *Goji berry juice improves energy, happiness: study*. Journal of Alternative and Complementary Medicine. v14. n4.pp.403-412., 2008

Luo, Q. et al. *Lycium barbarum polysaccharides: Protective effects against heat-induced damage of rat testes and H2O2-induced DNA damage in mouse testicular cells and beneficial effect on sexual behavior and reproductive function of hemicastrated rats*. Life Sci, 79: 613-621, 2006.

Wu, S. et al. *Antioxidant Activities of Some Common Ingredients of Traditional Chinese Medicine, Angelica sinensis, Lycium barbarum and Poria cocos*. Phytother Res, 18: 1008-1012, 2004.



Revisão nº: 02	Data: 16/05/2014
Elaborado por: Camilla França	Conferido por: Gisele Masini