

Le bacche di goji. Proprietà, controindicazioni e alternative in dietetica cinese

[Articolo originale pubblicato su Medicina Cinese News](#)

Ormai da qualche anno si sente parlare molto delle **bacche di goji**.

Questi piccoli frutti sono saliti sul podio dei **superfood**, ricercati costantemente nei negozi di biologico e nelle erboristerie per le loro vantate qualità di:

- multivitaminico energizzante naturale
- elisir di lunga vita
- potente anti-age
- sorgente della giovinezza
- afrodisiaco naturale

Caratteristiche delle bacche di goji



Le bacche di goji sono il frutto del **Lycium barbarum**.

Si tratta di piccoli frutti dolciastri, polposi e succosi, di forma allungata e di colore arancione tendente al rosso.

Si trovano comunemente sul mercato in forma essiccata.

Coltivazione del Lycium barbarum

La coltivazione del **Lycium barbarum** ha antichissime radici e si perpetua da migliaia di anni in Asia.



La coltivazione del *Lycium barbarum* in Italia è possibile e sempre più diffusa nelle zone a clima mite, caldo o temperato, nonostante la pianta abbia il suo habitat naturale in **Tibet** e nelle **valli dell'Himalaya**.

Il *Lycium barbarum* ama i terreni neutri anche lievemente acidi, ben drenati e concimati con fertilizzanti organici.

La mia esperienza nella coltivazione del *Lycium barbarum*

Ho un'autentica passione per la **terra** e amo dedicare del tempo alla **coltivazione** per quel che è possibile fare vivendo in un centro urbano.

Personalmente mi sono diletta nella coltivazione del *Lycium barbarum* per circa 5 anni, trasformando piccole piantine di pochi centimetri in arbusti alti circa due metri.

Dopo i primi due anni in vaso (coltivazione poco fruttuosa) ho trasferito le piante in terra piena e ne ho seguito la crescita senza troppa difficoltà.

Ho notato che, indipendentemente dal clima o da eventuali trattamenti che mi sono stati a volte consigliati, la pianta attraversa ciclicamente fasi in cui perde completamente le foglie per poi gemmare di nuovo lungo i lunghi rami.

La **fioritura** avviene una volta l'anno, con piccolissimi fiori lilla che poi si trasformano in frutti. Non ho mai ottenuto grandi raccolti dalle mie piante di *Lycium barbarum* ed i frutti spesso li ho gustati appena colti direttamente dalla pianta, senza neanche avere il bisogno di essicarli viste le modeste quantità.



Indipendentemente dalla mia esperienza personale, so che la coltivazione del *Lycium barbarum* è sempre più diffusa in Italia.

Proprietà delle bacche di goji secondo la medicina occidentale

Queste bacche sono note per essere un **concentrato di antiossidanti** e risultano essere anche un **concentrato di vitamine** (in particolare la **vitamina C**, contenuta in quantità circa 400 volte superiore alle arance), **minerali** e **oligoelementi**.

Le bacche di goji sono, inoltre, ricche di **acido linoleico** e **alfa-linoleico**, molto utili per migliorare le condizioni metaboliche connesse al colesterolo o all'ipertensione.

Queste caratteristiche fanno di queste bacche **alimenti-integratori** spesso generalmente consigliati in condizioni di stanchezza, debolezza immunitaria.

Controindicazioni delle bacche di goji secondo la medicina occidentale

Nonostante le qualità tanto decantate, le bacche di goji presentano delle **controindicazioni** anche importanti che è indispensabile conoscere.



In primo luogo, appartengono alle **famiglia delle solanacee**, ovvero la stessa famiglia a cui appartengono patate, melanzane, pomodori e peperoni.

Questo rende il consumo abituale di questi piccoli frutti assolutamente inadatto in presenza di **allergia al nichel**.

La loro assunzione è, inoltre, **vivamente sconsigliata in questi casi**:

- in **gravidanza** ed in **allattamento**, a causa della concentrazione di betaina e di selenio che può risultare nociva in queste condizioni
- se si assumono farmaci come **anticoagulanti**, **antiipertensivi**, **ipoglicemizzanti**, in quanto sono possibili interferenze
- se si assumono **farmaci antirigetto** (per es. in caso di soggetti che hanno avuto un trapianto di organo)
- se si è **allergici al polline** (si sono avuti casi di crisi respiratorie, nausea, orticaria etc)

Si segnalano, inoltre, possibili **reazioni avverse** come:

- nausea e vomito
- diarrea e crampi addominali
- petecchie o emorragie
- eccessiva riduzione della pressione arteriosa
- eccessiva moderazione della glicemia (malori e svenimenti)

Proprietà delle bacche di goji secondo la medicina cinese

Il goji (il cui vero nome è ***gouqizi***) è un alimento la cui diffusione è piuttosto recente in occidente, ma che **in medicina cinese viene impiegato da migliaia di anni**.

Secondo la [dieta cinese](#) le bacche di goji hanno **Natura neutra** e **Sapore dolce**.

Hanno, inoltre, tropismo per i [Meridiani](#) del **Fegato** e **Rene**.

A questi piccoli frutti sono riconosciute le seguenti **azioni** (tratto da “Dietetica cinese” a cura di L. Sotte, p.466):

- nutrono il [Sangue](#) e lo [Yin](#) di [Rene](#) e [Polmone](#)
- nutrono il Sangue di [Fegato](#)
- sostengono il [Jing](#)
- chiariscono e migliorano la vista

Queste azioni rendono le bacche di goji indicate in questi casi:

- vertigini, acufeni, astenia lombare, spermatorrea, impotenza e altri sintomi da [deficit di Yin](#), Sangue e Jing di Rene e Fegato
- offuscamenti visivi, diminuzione della vista per deficit di Sangue e Jing di Fegato e Rene
- tosse secca da deficit di Yin di Polmone
- [diabete mellito](#)



Controindicazioni delle bacche di goji secondo la medicina cinese

Per quanto si tratti di frutti dall'apparenza innocua e comune, le bacche di goji hanno proprietà non solo biochimiche ma anche energetiche molto specifiche e il loro consumo va deciso con criterio e a volte cautela anche secondo la medicina cinese.

In particolare, secondo la medicina cinese è **sconsigliato** l'uso delle bacche di goji soprattutto in presenza di **deficit di Milza-pancreas** con **accumulo di Umidità**.

Alla luce delle indicazioni (principalmente deficit di Yin e Sangue) e delle controindicazioni (deficit di Milza-pancreas) è evidente che il consiglio è quello di procedere ad una [valutazione energetica](#) in grado di chiarire se effettivamente l'uso di queste bacche può essere di aiuto o se, invece, può essere inutile se non addirittura nociva.

Consumo delle bacche di goji

Il consumo delle bacche di goji è consigliato in aggiunta a yogurt, *musli*, macedonie, in infuso o anche, semplicemente, così come sono. Si consiglia generalmente di consumare quotidianamente non più di 30-40 grammi di bacche (quantità per adulto).



Una riflessione a parte riguarda l'importazione dalla Cina in cui prevarrebbe l'uso massiccio e spropositato di pesticidi addirittura da tempo vietati in Europa ([studio greenpeace](#))

Per ovviare a questo problema è consigliato rivolgersi a fornitori seri e responsabili, privilegiando l'acquisto di bacche di provenienza biologica.

Quali alternative dall'alimentazione energetica?

Da quanto abbiamo visto, le bacche di goji possono rientrare tra gli alimenti consigliabili in determinate situazioni (ma, come abbiamo visto, non in tutte!).

Ci sono, tuttavia alcune situazioni in cui la loro assunzione è sconsigliata (vedi controindicazioni) o può avere effetti collaterali.

Che fare quindi?

La dietetica cinese offre alternative con alimenti che - pur avendo caratteristiche biochimiche molto differenti - possono stimolare e sostenere l'energia dell'organismo nella stessa direzione.

Personalmente sono convinta, del resto, che in termini di costi-benefici sia preferibile scegliere **alimenti del nostro territorio** sia per motivi biologici (legati alla nostra capacità di assimilarne il nutrimento), sia per motivi ambientali.

In presenza di quadri di deficit che potrebbero giustificare il consumo delle bacche di goji è possibile, pertanto, scegliere alimenti più comuni, meno bersagliati dal marketing e, per questo, anche meno costosi.

In presenza di un **deficit di Yin e Sangue** è utile, per esempio **privilegiare**:

- cibi cotti al vapore o bolliti



- cibi “umidificanti” come:
 - uova, formaggi, carni, molluschi, pesce azzurro (i cibi umidificanti contrastano la secchezza e favoriscono l'accrescersi dello Yin)



Sarà, invece, indispensabile **limitare**:

- cibi di Natura Fredda (alghe, germogli di bambù e soia, scarola, tarassaco, cetriolo, cicoria, frutta fredda come anguria, melone, pompelmo, cachi, banane...)
- cibi crudi o freddi di temperatura
- caffè, alcolici a forte gradazione
- sale in eccesso
- cibi affumicati o cotti alla griglia e arrosto
- cibi amari

Riflessioni

Spesso siamo portati a pensare che possa esistere un cibo magico, generalmente di provenienza esotica, in grado di risolvere ogni nostro problema di salute.

Le classiche domande sono “cosa posso mangiare per...”; “cosa posso prendere per...”.

Forse questa abitudine ci deriva dall'uso comune dei farmaci che rispondono in modo immediato e specifico ai nostri disturbi (almeno a livello sintomatico).

Ma gli [alimenti, pur essendo – nel lungo periodo - veri e propri “farmaci”](#), hanno un ruolo diverso dalle “pillole” rispetto alla nostra energia. Ogni alimento ha le sue proprietà energetiche ed – entrando in contatto con la nostra energia più profonda - è in grado di apportare grandi cambiamenti nel nostro organismo, nel bene e nel male.

Le contraddizioni di una società complessa come quella in cui viviamo ci conduce spesso a ricercare il **cibo miracoloso** mentre, nel contempo, viviamo in modo sregolato, senza alcuna cura per il nostro benessere fisico e psichico, spesso nella completa inconsapevolezza di ciò.

Non ci rendiamo conto che in alcune situazioni potrebbe essere più il “non fare” una determinata cosa o il “non mangiare” un determinato elemento a fare la differenza.

Ci concentriamo, al contrario, sulla ricerca dell'attività/dell'alimento risolutivi.

La soluzione migliore per prevenire malattie e rallentare l'invecchiamento è in uno **stile di vita equilibrato**, [attività fisica abituale](#) (magari in connessione con la natura) e in una **alimentazione varia e bilanciata**, oltre che coerente con le nostre condizioni energetiche.



A tutto questo, secondo la medicina cinese, dovrebbe affiancarsi un percorso di [espressione ed evoluzione personale](#) in grado di creare **armonia** anche nel nostro [Cuore](#).

Tutto questo è possibile solo grazie al nostro contributo quotidiano e ad un lavoro umile fatto di pazienza e consapevolezza.

Autore: [Laura Vanni](#) operatrice tuina, [con diverse specializzazioni](#). E', inoltre, istruttore certificato SNaQ (sistema nazionale di qualifiche degli operatori sportivi adottato dal CONI) di [qi gong](#) e [taijiquan](#) stile Yang presso la Hung Sing Martial Arts Kung fu Academy. Precedentemente ha conseguito la laurea in sociologia e il dottorato in metodologia delle scienze sociali e politiche lavorando per circa 15 anni nel settore della ricerca sociale e di mercato. Ha scritto diversi [libri](#) divulgativi sui temi della medicina cinese, della meditazione e del qi gong.