

E lo chiamano “super cibo”: Il lato oscuro delle bacche di Goji

Le **bacche di Goji** sono un piccolo frutto dolce che appartiene alla stessa famiglia botanica dei pomodori, delle melanzane e dei peperoni: la famiglia delle Solanacee. Si tratta di un frutto che arriva dall’Oriente, precisamente dalla Cina, e che ha attirato l’interesse dei mercati alimentari in Occidente, in particolare di quel settore specializzato nell’alimentazione salutistica e della cosmesi anti-età, ovvero della nutrizione e dei prodotti di bellezza estetica basata su creme viso, lozioni e altri prodotti che la comunicazione aziendale etichetta come sostanze anti-invecchiamento.

Questo alimento è diventato **di moda in Europa nel 2014** e attorno a queste bacche è nato un vero e proprio business commerciale, con enfasi estrema sulle loro presunte qualità salutistiche, fino ad essere classificate **come un *superfood*** dalla comunicazione delle aziende produttrici e dai siti che poi le vendono in tutto il mondo. Ma, come al solito, non è tutto oro quel che luccica e sebbene queste bacche sembravano essere un cibo miracoloso, col tempo si sono rivelate per quello che realmente sono: delle bacche **piene di pesticidi coltivate in maniera intensiva in Cina** ed esportate poi in tutto il mondo che possiedono, in fin dei conti, meno vitamine e meno sostanze antiossidanti della mora e dei mirtilli.

Provengono dalla Cina

E lo chiamano “super cibo”: Il lato oscuro delle bacche di Goji



Innanzitutto provengono dalla Cina, di solito dalla regione della Mongolia, da **coltivazioni di tipo altamente intensivo e industriale**, e non sono bacche spontanee raccolte da piante selvatiche, come invece si legge sempre nei siti che le vendono in commercio o nei blog dove si parla di questo alimento. Se non arrivano dalla Mongolia arrivano dal Tibet, che non è altro che un'altra regione della Cina situata nella parte nord della catena dell'Himalaya. Le coltivazioni di bacche di Goji sono intensive e ad alto utilizzo di pesticidi, dato che si tratta ormai di una delle produzioni più grandi a livello mondiale, con un prodotto che viene poi distribuito in molti Paesi del mondo.

Del resto è incontestabile che si tratti di una coltivazione intensiva ed è testimoniato dal fatto che negli ultimi anni sono stati **bloccati e ritirati** dal commercio ripetute volte interi lotti di bacche di Goji sia in Italia che nel resto d'Europa, perché contenevano pesticidi vietati nell'Unione Europea, come ad esempio il **Carbofuran** vietato in agricoltura dal 2009 ma ritrovato nelle bacche provenienti dalla Cina e [segnalato](#) anche dal Ministero della Salute nel Maggio 2018. Vari altri lotti di bacche di goji, controllati di recente, presentano

E lo chiamano “super cibo”: Il lato oscuro delle bacche di Goji

residui troppo elevati di un altro pesticida tossico chiamato **Propargite** e anche in questo caso il Ministero della Salute ha dovuto emanare [un avviso](#) invitando a non consumare e a ritirare dal mercato questi lotti. Anche nel rapporto di Legambiente Stop Pesticidi del 2017 si parla di forniture di bacche di Goji arrivate in Italia e in cui sono stati rinvenuti **da 12 a 20 residui di sostanze tossiche** diverse. E lo stesso è avvenuto regolarmente per le importazioni degli anni successivi, come riportato anche nel [Rapporto Legambiente del 2020](#).

Questi dati e rilevazioni oggettive rispetto ai residui di pesticidi ci fanno capire che se un alimento diventa di moda, anche qualora avesse in effetti delle proprietà nutrizionali valide e di interesse nutrizionale, non bisogna gettarsi ad acquistarlo a occhi chiusi, ma è sempre buona cosa **informarsi** bene prima sulla filiera e la provenienza del prodotto, in particolare modo sul metodo agricolo o di allevamento che è stato posto in essere per produrlo. Da questo punto di vista le bacche di Goji sono uno degli **alimenti più contaminati e poco salutari** che ci ritroviamo in commercio.

Meno antiossidanti di more e mirtilli

E lo chiamano “super cibo”: Il lato oscuro delle bacche di Goji



Inoltre è da ridimensionare anche il mito del potere antiossidante di queste bacche, in quanto da analisi di laboratorio risulta che le comuni **more di bosco e i mirtilli** hanno valori di antiossidanti decisamente superiori. Come si può vedere dai [risultati delle analisi](#) pubblicati dal Dipartimento USA dell’Agricoltura, che riferiscono il valore antiossidante di molti alimenti, i mirtilli fanno registrare **tre volte** più antiossidanti delle bacche di Goji e la mora **due volte** tanto.

[di Gianpaolo Usai]