

VITAMINAS Y FRUTAS. Serena Guarnieri y su grupo investigador de la Universidad de Milan demostraron, en un artículo que publicó el BRITISH JOURNAL OF NUTRITION, que los efectos y niveles de vitamina C son mayores si se toma en forma de fruta (zumo de naranja) que si se hace en forma de tabletas vitamínicas. La razón no estriba en las moléculas de ácido ascórbico (vitamina C), que son las mismas en ambos casos sino, posiblemente, en otros componentes de los frutos que fortalecen la acción antioxidante de la vitamina C.