

VITAMINA C. HIPERTENSIÓN. La revista LANCET publicó una investigación señalando que la ingesta diaria de un suplemento de 500 mg de vitamina C en los pacientes hipertensos (más de 90 mm de Hg en su presión diastólica), puede ayudar eficazmente a reducir su presión arterial aproximadamente en un 9%, es decir, que se pasan de medidas como 155-87 a otras como 142-79. Por otra parte, la ingesta de la vitamina C no tuvo efectos significativos sobre las personas que poseían tensiones normales de partida.