

VITAMINA C. CATARATAS. En la revista ARCHIVES OF OPHTHALMOLOGY se publicó una investigación realizada en la Universidad de Wisconsin, sobre más de 3.000 personas, que demostró que los individuos que durante más de diez años habían tomado suplementos vitamínicos de vitamina E y de vitamina C reducían en un 60 por ciento su riesgo de sufrir cataratas, respecto a los que no tomaron esos suplementos vitamínicos. El efecto protector estaba ligado a que el consumo se realizase durante un plazo dilatado de tiempo.