

DEMENCIAS Y VITAMINAS C y E. En la revista NEUROLOGY publicó una investigación realizada en Honolulu durante varios años sobre unos 3.500 varones buscando si existía algún efecto en la toma de suplementos de vitamina C y vitamina E en relación con la protección de ciertas funciones mentales durante el envejecimiento. Los resultados parecen ser concluyentes en el sentido de que aquellos hombres que tomaron regularmente, durante años, tales suplementos de vitamina C y/o vitamina E resultaron más protegidos contra el desarrollo de demencias y sufrieron un menor deterioro en su memoria, creatividad y agudeza mental. Los mejores resultados correspondieron al consumo simultáneo de ambas vitaminas. La frecuencia de demencias vasculares se redujeron un 88% y, en casos de demencia y pérdida de memoria, el progreso de deterioro se frenó considerablemente.