

**VITAMINA E Y DIABETES 2.** En algunos países desarrollados, como el Reino Unido, la diabetes ya afecta a un 4% de su población. Es bien sabido que, en estos casos, si no se mantiene un adecuado control de la glucemia suelen tener lugar posteriores y graves complicaciones. Una protección antioxidante parece aconsejable en tales casos y, de acuerdo con ello, existen resultados de investigaciones que sugieren que, en particular, la vitamina E, es de gran ayuda para prevenir las complicaciones cardiovasculares asociadas a diabetes de tipo 2. Se recomienda, en tales casos la toma de entre 100 y 400 mg diarios de vitamina E.