

## ZUMOS SALUDABLES

Los expertos y científicos tenían opiniones diversas sobre si los zumos 100% naturales eran equivalentes o no a la ingesta de la fruta natural en cuanto a sus efectos saludables, reducción de malignizaciones, actividad antioxidante, etc. En el Congreso que ha celebrado en Washington de la Sociedad de Biología Experimental se han expuesto los datos de 60 investigaciones, desde las *in vitro* a las clínicas, realizadas desde el año 2005, relativas a muy diversos zumos y la conclusión es de que son equivalentes, con reducciones de infecciones del tracto urinario (arándanos), mejoras cognitivas (uvas, manzanas), reducción de riesgos prostáticos (granada), de cánceres digestivos (naranjas, pomelos) o propiedades antioxidantes.