

ANTIOXIDANTES: MEMORIA. Diversas investigaciones relacionan las funciones de la memoria en las personas mayores (65-94 años) con sus niveles plasmáticos de antioxidantes, antioxidantes tomados en los alimentos de la dieta, o como suplementos, específicamente la vitamina C, la vitamina E y el beta-caroteno. Existe una relación inversa entre esos niveles y la incidencia de problemas de la memoria. Concretamente, las variables reconocimiento, recuerdo y vocabulario se correlacionaron significativamente con las cantidades existentes de beta-caroteno y vitamina C, lo que avala lo conveniente de su ingesta abundante en las personas mayores.