

**CEREZAS.** A las cerezas se les suele atribuir un efecto beneficioso contra la afección de la gota. Parece que existe una base científica para esta creencia ya que en la revista J. OF NUTRITION, una investigación realizada sobre mujeres jóvenes ha puesto de manifiesto que el consumo diario de 280 gramos de cerezas ocasiona una disminución de más del 15% en la concentración plasmática de ácido úrico.