

ESPINACAS Y CEREBRO. Popeye tenía razón. Pero, mejor aún, añade trozos frescos de manzana a su ensalada de espinacas. Dos estudios realizados sobre animales (ratas) por investigadores de diversas universidades americanas, publicados en la revista JOURNAL OF NEUROSCIENCE, confirmaron que ciertos frutos y verduras antioxidantes pueden proteger al cerebro (aprendizaje y memoria) contra los estragos producidos por el envejecimiento. Además, las mejoras (disminución cerebral en malondialdehído, un marcador del daño oxidativo) son proporcionales a las capacidades antioxidantes de los suplementos dietéticos probados añadidos a las espinacas, que en orden descendiente, correspondieron a espirulina (de algas), manzanas y pepinos.