

**VEGETALES E HIPERTENSIÓN.** La revista NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE se recogió una Investigación demostrando que las dietas con un alto contenido en vegetales y frutas hacen bajar la tensión arterial. Los mejores resultados se obtuvieron con dietas ricas en vegetales, frutas y productos lácteos con leche desnatada, pero bajas en grasas saturadas y grasas totales. A las ocho semanas el descenso medio de presión sistólica (el valor superior de los dos que se miden) fue de 11,4 mm de mercurio. La reducción media en la presión diastólica fue de 5,5 mm de mercurio.