

ACIDO FÓLICO Y ANEMIAS. Una ingesta adecuada de folato no solo reduce el número de niños que nacen con defectos en el tubo neural (espinia bífida), sino que también disminuye el nivel sanguíneo del aminoácido homocisteína, que es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. Asimismo reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon. Sin embargo, tal como se publicó en la REVISTA NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE, muchos científicos piensan que esa práctica no debía generalizarse porque la alta ingesta de folato puede enmascarar anemias por déficit de vitamina B12