

ZINC. Es tradicional la recomendación de tomar suplementos de zinc en la dieta, comercializándose gárgaras que contienen compuestos de zinc a los que se les achaca, entre otras, propiedades anticatarrales. En ANNALS OF INTERNAL MEDICINE se publicó una investigación pretendiendo aclarar la situación existente en que 5 estudios anteriores indicaban beneficios y otros 5 estudios no. La investigación, realizada sobre 48 voluntarios, señaló la existencia de una reducción significativa de los síntomas en las personas que tomaron, cada dos o tres horas, una pastilla que contenía 12,8 mg de acetato de zinc, comparados con los controles a los que se les dio un placebo.