

**ANTIOXIDANTES: SUPLEMENTOS.** En una Investigación realizada sobre 344 ratas investigadores americanos concluyeron, en un trabajo que se publicó en la revista THE JOURNAL OF NEUROSCIENCE que las dietas que contienen suplementos antioxidantes retardan la aparición de los problemas asociados con la vejez relacionados con los desajustes en la transducción de señales neuronales y del comportamiento cognitivo. Los suplementos antioxidantes que demostraron poseer un efecto retardante fueron la vitamina E o extractos de espinacas o de fresas. Los mejores resultados se obtuvieron con los extractos de espinacas.