

Verduras reducen el riesgo de  
cataratas - Mediterráneo - 16/05/2017

## **VERDURAS REDUCEN EL RIESGO DE CATARATAS**

► Las verduras y hortalizas de hoja verde como la col, espinacas o acelgas reducen un 30% el riesgo de cataratas por su alto contenido en vitamina K, según un estudio de la Universitat Rovira i Virgili. Para la elaboración del informe, dirigido por los investigadores Mònica Bulló y Jordi Salas, se realizó un seguimiento durante siete años de los 5.860 participantes en el estudio Predimed (Prevención con dieta mediterránea). Los pacientes eran hombres y mujeres de 60 a 80 años. EFE