

LA CURCUMA, UNA RADICE PER LA VITA

La radice della pianta contiene un centinaio di principi attivi ad azione farmacologica, ma il principio attivo più studiato è la curcumina, composto dalle potenti proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Tanti sono gli articoli che, nei social network ma anche nelle riviste le più diverse, riferiscono delle proprietà miracolose della **Curcuma, una spezia alla base di diversi preparati casalinghi "terapeutici" che la utilizzano come ingrediente privilegiato.** Potremmo allora pensare che la curcuma vada alla grande!

Ma è tutta verità o è una leggenda metropolitana?

La curcuma (*Curcuma longa*), detta anche Zafferano delle Indie, botanicamente appartiene alla famiglia delle Zinziberaceae e la parte della pianta che viene usata è la radice. È una specie vegetale che vive in climi caldi e umidi, la temperatura ottimale di crescita è tra i 20 e i 35°C.

Il suo utilizzo più conosciuto è nella **preparazione del curry**, una miscela di erbe e di diverse spezie come il cumino, il coriandolo, il pepe e altre; una spezia che è stata apprezzata in cucina, nel corso dei secoli, come aromatizzante e stimolante della digestione in quanto ha un'azione coleretica e colagoga (stimola la produzione della bile con azione epatoprotettiva).

La curcuma, per le sue proprietà nutraceutiche, è oggetto di numerose ricerche scientifiche, in quanto alimento ricco in composti ad azione farmacologica, la cui assunzione può avere un effetto benefico sulla salute dell'uomo.

La radice della pianta contiene un centinaio di principi attivi ad azione farmacologica, ma



il principio attivo più studiato è la **curcumina**, composto dalle potenti proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Nel 1995 alcune società farmaceutiche multinazionali richiesero il brevetto per la curcumina come “nuova” scoperta nella **terapia dell’infiammazione**, ma l’autorizzazione non venne concessa dopo che il governo indiano impugnò il brevetto perché la curcumina veniva utilizzata proprio in India dalla medicina Ayurvedica per il medesimo scopo ormai da secoli.

Alcuni ricercatori dell’Università della California hanno poi scoperto che la curcumina potrebbe rivelarsi utile per prevenire la formazione delle “placche” che danneggiano il cervello dei **malati di Alzheimer**. Quando i ricercatori aggiunsero piccole dosi di curcumina alle proteine beta-amiloidi umane in vitro, il principio attivo impedì alle proteine di aggregarsi, bloccando la formazione delle placche responsabili del progressivo deterioramento delle cellule cerebrali.

Per le sue proprietà è consigliabile l’uso quotidiano di 3-5 g di polvere al giorno, anche se la biodisponibilità, cioè la capacità dei principi attivi di essere assorbiti, è molto ridotta. L’assorbimento può quindi essere migliorato con l’aggiunta di pepe, il cui principio attivo è la piperina che attiva la curcumina in fase di assorbimento oppure attraverso l’emulsione con sostanze grasse.

In fitoterapia l’estratto della curcumina è utilizzato come **antiossidante e immunostimolante** per l’interferenza sulla cascata dell’acido arachidonico, precursore principale degli **eicosanoidi**, sostanze coinvolte nella risposta infiammatoria dell’organismo. La curcumina, come integratore alimentare in capsule o in compresse, trova largo uso come coadiuvante di numerosi processi fisiologici dell’organismo in patologie cronicodegenerative, essendo l’infiammazione la causa principale della gran parte dei disturbi degenerativi.

L’ARTOI (Associazione di ricerca per le terapie oncologiche integrate), organizzazione che fa lavorare medici di diversi ambiti di specializzazione con lo scopo di migliorare i risultati terapeutici in campo oncologico, insieme ai farmaci biologici utilizzati nei trattamenti chemioterapici, diffonde l’utilizzo di

sostanze naturali con comprovate proprietà terapeutiche, tra cui la curcumina. A differenza di molti altri antiossidanti, i curcuminoidi sono in grado sia di prevenire la formazione di radicali liberi sia di neutralizzare i radicali liberi già esistenti, e sono considerati degli efficaci bioprotettori a causa di questa duplice attività.

La curcumina ha inoltre dimostrato di possedere **altre proprietà di estremo interesse**: anticoagulante, antitrombotica, antipertensiva, antinfiammatoria, antidiabetogena, ipocolesterolemizzante, antivirale ed epatoprotettiva. La sua proprietà antiossidante è 300 volte superiore a quella della vitamina E.

La curcumina protegge dal tumore al seno le **donne in menopausa** e sottoposte alla terapia ormonale sostitutiva: lo affermano i ricercatori americani dell’Università del Missouri in uno studio apparso su Menopause, la rivista della North American Menopause Society. I test sono stati condotti su cavie e hanno effettivamente dimostrato che la popolare spezia indiana ha il potere di ritardare l’eventuale insorgenza del cancro al seno, ne diminuisce infatti l’incidenza e ne previene il rischio di anomalie morfologiche alle ghiandole mammarie: in effetti sembrerebbe bloccare la produzione di una molecola chiamata Vegf, che gioca un ruolo decisivo nello sviluppo dei tumori.

“La curcumina e altri composti anti-angiogenici, che arrestano cioè la formazione di nuovi vasi sanguigni a partire da altri già esistenti – spiega Salman Hyder, coordinatore dello studio – dovranno essere ancora testati come agenti dietetici preventivi nelle donne sotto terapia ormonale sostitutiva a base di estrogeni e progestinici.”.

In soggetti, con malattie infiammatorie delle articolazioni e dei legamenti, l’integrazione alimentare con prodotti a base di curcumina apporta dei grandissimi benefici migliorando notevolmente lo stato di benessere della persona; per l’integrazione alimentare sono disponibili in commercio preparati la cui curcumina viene attivata grazie alla complessazione con la piperina oppure con il fitosoma la cui scelta deve essere affidata ad operatori specializzati.

SILVANA PIOTTI

15, via de Tillier 11100 AOSTA (Italia)

T +39.328.2830048

www.silvanapiotti.com

Attività professionale ai sensi della legge n. 4 del 14 gennaio 2013

