

# CURCUMA - l'oro dell'India dalle straordinarie proprietà

---

La Curcuma fu definita dalla medicina ayurvedica la regina delle spezie: aiuta a ripulire il fegato, rafforza il sistema immunitario, purifica il sangue, promuove una buona digestione e viene usata per trattare una grande varietà di disturbi come antiossidante, antinfiammatorio e antitumorale. Studi in vitro e su animali hanno dimostrato che la curcumina ha una vasta gamma di potenziali effetti terapeutici e di prevenzione contro l'Alzheimer e Parkinson.



Tra le molte spezie presenti oggi sulle tavole, certamente la Curcuma è una delle **meno conosciute** sebbene sia l'ingrediente principale del **curry** conferendogli il colore giallastro. Si tratta di una spezia utilizzata soprattutto dalle **popolazioni orientali**, indiane in particolare. Il suo impiego risale a circa **sei millenni fa**, ad opera di **monaci buddisti** che la impiegavano come **spezia**, ma anche come **colorante**, **cosmetico** o **rimedio medico naturale**, cosicché la **medicina ayurvedica** la contempla tra le **piante curative**, dati i benefici che apporta.

**Curcuma longa** (**Curcuma** per antonomasia o **zafferano delle Indie** o più raramente **turmerico**) è una pianta perenne alta circa un metro, rizomatosa della famiglia delle Zingiberacee, originaria dell'**Asia sud-orientale** e largamente impiegata come spezia soprattutto nella cucina indiana, medio - orientale, thailandese e di altre aree dell'Asia. La **radice** è un grosso rizoma cilindrico, ramificato, di colore giallo o arancione, fortemente aromatico, che costituisce la parte di maggior interesse commerciale della pianta.

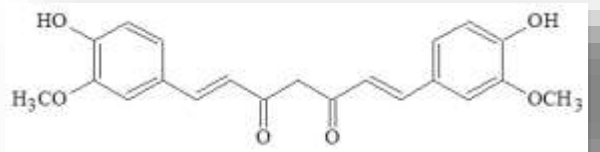


La Curcuma è un'antica spezia ed un rimedio tradizionale, che è stata usata come medicina in **scritti risalenti a oltre 2000 anni fa**. **Marco Polo**, raccontando i suoi viaggi in Cina, descrive la Curcuma nel XIII secolo: "Vi è anche un vegetale, che ha tutte le proprietà del vero zafferano, così come il colore, ma che non è vero zafferano. (La Curcuma) è tenuta in grande considerazione, ed è un ingrediente in tutti i loro piatti".

La radice ed il rizoma (parte del fusto sotterraneo) della pianta *Curcuma longa* vengono **schiacciati e polverizzati**. La polvere ottenuta è usata in tutto il mondo come ingrediente principale del curry, e contiene circa il **2% di Curcumina**.

## Cos'è la Curcumina?

La Curcumina è il principale componente biologicamente attivo della Curcuma. La Curcumina viene estratta e concentrata e con essa vengono effettuati studi e trial clinici\* per le sue proprietà mediche come **trattamento naturale per un gran numero di malattie**. La formula chimica della Curcumina è C<sub>21</sub>H<sub>20</sub>O<sub>6</sub>, è conosciuta anche come diferuloilmetano e la formula di struttura è la seguente:



## Proprietà farmacologiche e studi sulla Curcumina

**688 studi**, oltre 400 dei quali pubblicati negli ultimi quattro anni, confermano le **notevoli proprietà anticancerogene, antinfiammatorie, antinfettive e antiossidanti** della Curcumina. Negli ultimi anni, l'interesse per il potenziale della Curcumina come **agente neuroprotettivo** è in aumento. Già queste caratteristiche ne fanno un prodotto di spicco sul piano della **modulazione naturale del sistema immunitario**.

La Curcuma ostacola l'attività dei radicali liberi e dunque funge da antiossidante contrastandone gli effetti negativi non solo sulla **pelle** (invecchiamento cutaneo) ma anche su **fegato, stomaco ed intestino**.

Diversi ricercatori sono sempre più convinti che la parte più primitiva del sistema immunitario (quella che si manifesta come un'inflammatione), può svolgere un ruolo cruciale in alcune malattie dell'uomo moderno, tra cui le **malattie cardiache, l'artrite, psoriasi, il diabete**, il cancro, il morbo di Alzheimer e **il morbo di Crohn**.

Come rimedio per le **malattie della pelle** gli impacchi di Curcuma sono ben noti tradizionalmente nei **millenni**: agisce su **eczemi, scabbia, acne, orticaria, micosi** (tra l'altro per le sue proprietà antimicotiche agisce anche sulla **Candida albicans**), **ulcerazioni** di varia natura; e non è solo usata come **cosmetico curativo, come seboregolatore e lenitivo**, ma grazie alle sue **proprietà antibatteriche, antistaminiche, depurative e antiossidanti** agisce beneficamente anche nelle **depurazioni globali dell'organismo**.

Alla luce di ciò appare chiaro quale validissimo alleato in questa battaglia possa essere ancora una volta la Curcuma con la sua **doppia capacità di curare da una parte esternamente con un effetto sintomatico di attenuazione dell'inflammatione, dall'altra di porsi come "ripulitore" dell'organismo dall'interno**.

## La Curcuma Protegge il Cuore

- 1) Il consumo regolare di Curcuma aiuta a **ridurre il colesterolo cattivo e la pressione alta. Aumenta la circolazione sanguigna e previene la coagulazione del sangue**, impedendo così infarto;
- 2) Un **recente studio** ha coinvolto pazienti con un'operazione di bypass cardiaci in Thailandia. Il **Dr. Wanwarang Wongcharoen** ha guidato un team di ricerca della **Chiang Mai University** presso la **University Hospital**.

Hanno studiato 121 pazienti consecutivi che avevano subito un intervento chirurgico di bypass di emergenza presso l'ospedale tra il 2009 e il 2011. A tutti sono state somministrate pillole da un grammo quattro volte al giorno, tre giorni prima della chirurgia e cinque giorni dopo. Alla metà sono state somministrate pillole di zucchero (gruppo placebo) e all'altra metà invece capsule di curcumina. Nessuno dei due gruppi di pazienti né i loro medici sapevano che cosa stavano facendo. Solo il team di ricerca sapeva.

**Il gruppo curcumina ha avuto un 65% di riduzione del rischio di attacchi post-operatori al cuore.** Tale gruppo ha anche mostrato **livelli significativamente più bassi di infiammazione e dei marcatori dello stress ossidativo nel sangue.** I risultati sono stati pubblicati nel *Journal of Cardiology*.

- 3) Il **Dr. Dwight Lundell**, un cardiocirurgo in pensione con 25 anni di esperienza con 5000 interventi chirurgici, ha affermato che **l'infiammazione è la causa principale delle malattie del cuore, non il colesterolo o il grasso.** Ha determinato questa teoria visualizzando le **pareti interne delle arterie infiammate.**  
Egli spiega che **l'infiammazione crea aterosclerosi** (placche delle arterie), che si verifica quando si ingerisce troppo zucchero e HFCS (alto contenuto di fruttosio sciroppo di mais), trans-grassi trattati, alimenti trasformati a basso contenuto di grassi con squilibrio fra gli omega-3 e gli Omega-6.  
Egli afferma inoltre, quanto, la riduzione del colesterolo attraverso le statine sia pericoloso per la salute, dal momento che gran parte del cervello, del sistema nervoso, e delle pareti cellulari in tutto il corpo hanno bisogno di colesterolo per la loro composizione.

Le notevoli **proprietà antinfiammatorie della Curcuma** aiutano quindi a **prevenire le malattie cardiache e a mantenere in buona salute il cuore.**

- 4) **Bharat Aggarwal**, che ha studiato l'uso di curcumine nella terapia contro il cancro al MD Anderson Cancer Center di Houston, Texas, ha affermato che la **curcumina controlla l'infiammazione che si sviluppa in molte malattie, tra cui malattie cardiache.**
- 5) La Curcuma **previene l'Angina Pectoris**, un problema al cuore con dolore toracico ricorrente o disagio che si verifica a causa di cattiva circolazione del sangue. Inoltre, **impedisce l'indurimento delle arterie abbassando il colesterolo e inibendo l'ossidazione dei grassi.**

## Rafforza il sistema immunitario

Secondo i ricercatori dei National Institutes of Health, è la **spezia della buona salute**. Un loro studio pubblicato sul **Journal of Nutritional Biochemistry** ha, infatti, dimostrato che la curcumina **attiva un gene fondamentale del sistema immunitario**, aiutando, così, a **prevenire le infezioni**.

Il gene in questione codifica per la **proteina CAMP** (cathelicidin antimicrobial peptide), l'unica molecola prodotta dall'organismo umano in grado di **uccidere un'ampia gamma di batteri**, arrivando a proteggere dalla tubercolosi e dalla setticemia. La curcumina ne aumenta l'espressione e, allo stesso tempo, esercita attività antinfiammatorie e antiossidanti, tanto che secondo gli autori dello studio consumarla regolarmente potrebbe aumentare le **difese contro le infezioni gastriche e dell'intestino**.

I livelli di CAMP possono essere aumentati anche assumendo **Vitamina D**, ma la nuova scoperta apre una nuova strada verso la messa a punto di nuove terapie nutrizionali e farmacologiche mirate ad aumentare le difese immunitarie proprio attraverso questa proteina.

## Migliora la digestione, Purifica il Fegato e Riduce il Colesterolo

Un altro campo in cui l'impiego delle Curcuma è indicato, e riconosciuto dalla **Commissione Tedesca per lo studio e l'uso dei prodotti farmaceutici** di origine vegetale, è quello delle **dispepsie funzionali, ossia i disturbi digestivi**.

Anche nelle **patologie del fegato**, sia congenite che tossiche o infettive la Curcuma è stata utilizzata per secoli come **farmaco epatoprotettivo e disintossicante**; la moderna ricerca ne ha evidenziato inoltre la **proprietà coleretica (aumento della bile)** con conseguente **riduzione della calcolosi biliare**.

L'azione della Curcuma si è mostrata vincente anche nella **riduzione del colesterolo** e delle sue conseguenze, in primis nella prevenzione dei danni causati dall'**arteriosclerosi**. E' stata evidenziata una riduzione del colesterolo del 12% e un aumento del colesterolo "buono" del 25-30% in tempi molto brevi.

## La Curcuma e le malattie autoimmuni

Un'**infiammazione** è la **risposta dell'organismo ad aggressioni esterne** (batteri, agenti chimici ecc.) oppure ad **attacchi interni**: ci troviamo purtroppo in questa situazione quando l'organismo reagisce violentemente **considerando "estrane" normali parti di sé per cause apparentemente ignote**; queste malattie sono state definite "malattie autoimmuni" e sono purtroppo assai diffuse nell'emisfero occidentale: **artrite reumatoide, lupus eritematoso, psoriasi, morbo di Crohn**, ecc.

La **medicina ufficiale** cura di norma le infiammazioni di ogni tipo con due grandi categorie di medicinali: i **FANS** (*Farmaci Antidolorifici Non Steroidei*) e il **cortisone**, i cui **effetti collaterali** sono purtroppo ben noti: difficoltà digestive, irritazione della mucosa gastrica, vertigini, squilibri ormonali, osteoporosi e anche disturbi psichici nel caso del cortisone.

La sperimentazione clinica, a paragone di farmaci tradizionali e a placebo, ha messo in evidenza in modo assai chiaro, **le proprietà prive degli effetti collaterali della Curcuma nella cura di pazienti afflitti da artriti, dolori osteoarticolari e muscolari, gotta, contusioni, tunnel carpale, epatite, tiroidite, morbo di Crohn, congiuntivite, e in tanti altri casi.**

## La Curcuma contro il cancro

Studi indipendenti che riguardano le **proprietà anti cancro della Curcuma**, suggeriscono che la Curcumina è potenzialmente utile per il **trattamento di cinque tipi di cancro**: del **colon, del seno, della prostata, del polmone e della pelle**. Sono stati descritti numerosi meccanismi d'azione per l'attività antitumorale della Curcumina.

**Inibizione della proliferazione delle cellule tumorali, induzione di apoptosi** (una modalità di morte cellulare), **inibizione della trasformazione delle cellule da normali a tumorali, inibizione dell'invasività e delle metastasi e la soppressione dell'infiammazione** sono stati collegati con l'attività antitumorale della Curcumina. L'inibizione di COX-2 e 5-LOX, le molecole di adesione, le citochine infiammatorie, i recettori del fattore di crescita, il fattore di crescita endoteliale vascolare (VEGF), ed i fattori di trascrizione della Curcumina sono strettamente legati alla sua attività antitumorale.

E' stata riconosciuta la sua **azione immunostimolante e di contrasto alla degenerazione della pelle**, sia **preventiva sui tumori** che **diretta sulle cellule tumorali**: li arresta nelle loro primissime fasi, senza contare gli incoraggianti risultati avuti nel rallentamento di neoplasie a stadi avanzati. Il **National Cancer Institute** americano ha annoverato infatti la Curcuma tra le sostanze preventive dei tumori intestinali.

## La Curcuma e il morbo di Alzheimer

- 1) Recenti studi hanno dimostrato che la popolazione dei paesi in cui se ne fa abitualmente **largo uso** registra una **minore incidenza del morbo di Alzheimer**, India al primo posto.
- 2) Un nuovo studio ha dimostrato che la curcumina può aiutare a **ridurre il rischio di contrarre l'Alzheimer in età avanzata**. La ricerca è stata condotta su esemplari di mosca della frutta da una squadra di ricerca dell'Università di Linkoping in Svezia ed è stata **pubblicata sul periodico PLOS one** (Public Library Of Science).



Il team di ricerca ha riferito che la curcumina svolge un'attività antinfiammatoria e antiossidante e che quindi **previene il danneggiamento dei tessuti cerebrali**. I ricercatori hanno deciso di verificare che effetti poteva avere la curcumina sui sintomi dell'Alzheimer nelle mosche della frutta. Nell'arco di un anno hanno somministrato varie concentrazioni di curcumina alle mosche esaminate.

Il team di ricerca si è concentrato sui depositi di peptide beta-amiloide, che la curcumina aiuterebbe a rimuovere. Si pensa che questi depositi danneggino i collegamenti cerebrali, portando all'Alzheimer. La **curcumina ha accelerato la formazione di fibre nervose** tramite la riduzione della quantità di oligomeri, forme precorritrici delle fibre nervose.

- 3) Il **Telegraph riporta** che il professore Per Hammarstrom ha riferito che il risultato confermerebbe l'alto livello di dannosità degli oligomeri per le cellule nervose e che il loro isolamento sarebbe alla base di una nuova e promettente strategia di trattamento.

Le mosche esaminate hanno mostrato un'attività decrescente all'aumentare dell'età e il team ha riferito che **questo risultato conferma che la curcumina esercita su alcuni transgeni delle mosche un effetto neuro-protettivo generale**.

“E' plausibile che l'assenza di tossicità della curcumina per le cellule dei mammiferi, riscontrata invece per le mosche della frutta, suggerirebbe che **l'effetto neuro-protettivo della curcumina possa essere persino maggiore di quello riportato finora**”.

I ricercatori hanno comunicato che il principale inconveniente dell'uso della curcumina come medicinale per il trattamento dell'Alzheimer consisterebbe nella scarsa biodisponibilità e stabilità sotto forma di soluzione chimica, e che sia incoraggiante il fatto che analoghi sintetici della curcumina siano potenziali farmaci contro l'Alzheimer.

- 4) Diverse ricerche hanno scoperto che la Curcumina può aiutare il sistema immunitario a **“ripulire” il cervello dal beta amiloide, il principale costituente delle placche trovate nella malattia di Alzheimer**. Poiché il morbo di Alzheimer è causato in parte dall'infiammazione indotta dall'amiloide, la Curcumina ha dimostrato di essere efficace contro il morbo di Alzheimer.
- 5) Lavori scientifici approfonditi hanno dimostrato l'attività **antitumorale** della Curcumina, con l'inibizione di un fattore di trascrizione (stiamo parlando di NF-KB) coinvolto nella patogenesi di molte neoplasie e, più in generale, sul piano antidegenerativo riconoscendo a questo tubero un ruolo importante nella **prevenzione di malattie come il morbo di Alzheimer e di Parkinson**.

## La Curcumina e gli Stati Emotivi e Mentali

- 1) Come se non bastasse uno studio recentissimo pubblicato pochi giorni fa su *Psychopharmacology* (Kulkarni SK et al, *Psychopharmacology*, Berl 2008 Sep., 3 epub ahead of print) ha dimostrato che questo tubero ha anche **proprietà antidepressive**.

Numerosi studi infatti dimostrano che la curcumina ha un effetto positivo sulla neurogenesi nell'ippocampo con **riduzione di stress, depressione e ansia**.

- 2) Ci sono anche **prove** che la **curcumina migliora le funzioni mentali**: un sondaggio su 1010 persone asiatiche, di età tra i 60 e i 93 anni, che mangiavano curry giallo hanno mostrato che coloro che mangiavano tale alimento "una volta ogni sei mesi" o più, avevano uno stato mentale migliore rispetto a chi utilizzava tale alimento meno spesso.

## Curcuma aiuta a curare gli ictus

- 1) Un farmaco derivato dalla spezia Curcuma potrebbe essere in grado di aiutare il corpo a riparare alcuni dei danni causati da un ictus, secondo una nuova ricerca. Le prove umane inizieranno presto a seguito dei risultati delle ricerche condotte su conigli dai ricercatori del Cedars-Sinai Medical Center di Los Angeles, riporta la BBC. Il team di ricerca ha dimostrato che il farmaco è **riuscito a ridurre i problemi muscolari e di movimento**.
- 2) **L'azione antiaggregante** può renderla utile nella **prevenzione dell'ictus** nelle persone anziane, nel **metabolismo alterato dei soggetti obesi** o nei **forti fumatori**.

## Spezia per la Vita

Secondo studio scientifico pubblicato nel **National Center for Biotechnology Information** riporta:

[...] Dai tempi dell'Ayurveda (1900 aC) numerose attività terapeutiche sono state assegnate alla Curcuma per una vasta gamma di malattie e condizioni, tra cui quelli della pelle, polmonare e sistemi gastrointestinale, dolori, contusioni, ferite, distorsioni e disturbi epatici. Una vasta ricerca nell'ultimo mezzo secolo ha dimostrato che la maggior parte di queste attività, una volta associate con la Curcuma, sono dovuti alla curcumina (NDR un suo principio attivo). La curcumina è stato dimostrato che contiene antiossidanti, anti-infiammatori, attività antivirali, antibatteriche, antimicotiche e antitumorale e quindi ha un potenziale contro varie malattie maligne, diabete, allergie, artrite, il morbo di Alzheimer e altre malattie croniche. Questi effetti sono mediati attraverso la regolazione di vari fattori di trascrizione, fattori di crescita, citochine infiammatorie, chinasi proteiche, enzimi e altri. [...] Considerando la mole dei recenti studi scientifici che la terapia multitarget è migliore rispetto alla terapia monotargeted per la maggior parte delle malattie, la curcumina può quindi essere considerata un'ideale "Spezia per la Vita" [...]

## Come consumarla e in che dosi?

La Curcuma è stata usata come condimento in **grandi quantità per centinaia di anni senza particolari reazioni avverse**. Diversi studi hanno dimostrato che la Curcumina non è tossica per gli esseri umani, fino a 8000 mg/die (quindi, fino a 16 capsule al giorno – circa 3 cucchiaini). L'americana

**FDA (Food and Drug Administration)** classifica la Curcuma come sostanza **GRAS (General Recognition And Safety)**, ovvero **generalmente riconosciuta sicura**.

La Curcuma si consuma cercando di integrarla nell'alimentazione quotidiana. La quantità ideale corrisponde a circa **2 cucchiaini da caffè al giorno**, da distribuire **sulle pietanze per insaporirle**, ma anche **in salse, yogurt o bevande**. Vi è inoltre chi la utilizza **aggiunta all'olio di oliva** e lo si impiega così come normale condimento in tavola. L'organismo, però, non assimila con facilità questa sostanza per cui è bene, non aumentarne le dosi, ma associarne il consumo a pepe nero e thè verde, o grassi (ecco perché preparare l'olio alla Curcuma) che ne facilitano l'assorbimento.

Recenti studi scientifici infatti hanno scoperto che la **miscelazione con il pepe nero aumenta in modo esponenziale le proprietà curative della Curcuma e l'assorbimento dei suoi principi attivi**. Nessuna meraviglia che nelle ricette tradizionali dell'Asia meridionale spesso si combinino tali due spezie.

