**COSA FA ESATTAMENTE LA CURCUMA??**

La Curcuma è una spezia dalle molteplici virtù benefiche, usata da sempre nella cucina e nella medicina indiana.

Originaria dell’Asia sudorientale è conosciuta anche con il nome di “Zafferano d’India”, per il colore giallo intenso.

Da un po’ di tempo si parla della curcuma e delle sue proprietà curative. Vediamo di fare chiarezza insieme.

Il principio attivo a cui si devono le proprietà medicamentose della curcuma si chiama “**curcumina**” ed è contenuto nel rizoma.

**La curcuma abbassa il colesterolo?**

Il primo studio effettuato in India ha effettivamente dimostrato che la curcumina è in grado di abbassare il colesterolo.

**La curcuma è un antitumorale?**

La curcumina, contenuta nella curcuma, è in grado di bloccare la proliferazione di linee cellulari cancerogene, ma gli esperimenti sono stati svolti in vitro su cellule singole, non su organismi viventi.

E’ stato inoltre dimostrato che è molto utile nella prevenzione del cancro del colon, inibendo l’organismo a produrre sostanze infiammatorie.

**La curcuma è antinfiammatoria?**

Sì, la curcuma è antinfiammatoria. La curcumina è in grado di stimolare le ghiandole surrenali a produrre cortisolo, il più potente antinfiammatorio endogeno.

Inoltre, è noto il suo effetto di prevenzione del danno epatico.

**E’ possibile assumere curcuma nel caso di ulcere gastrointestinali?**

Sì, è stato dimostrato infatti che non è ulcero-lesiva.

**E’ utile per le patologie autoimmuni?**

Affiancata alla dovuta cura farmacologica lo è molto. In generale migliora le condizioni di salute nelle patologie autoimmuni: ad esempio, si è visto che nei casi di Artrite Reumatoide migliora il gonfiore, la mobilità e diminuisce il dolore.

**La curcuma è antiossidante?**

Assolutamente sì: la curcumina ha azione antiossidante, ovvero riesce a catturare i radicali liberi (atomi o molecole dotate di carica elettrica dannose per l’organismo).

**Ma la curcuma… fa anche dimagrire?**

La risposta è sì! La curcuma infatti è un valido aiuto nella sindrome metabolica: la curcumina lavora “spegnendo l’interruttore” dell’infiammazione cronica e agisce su altre vie metaboliche riuscendo a far perdere peso.

**La curcuma è veramente molto potente e agisce su molti fronti.**

**Ma qual è il suo limite?**

Il limite è la possibilità di assorbimento del principio attivo: la curcumina.

Questa infatti è una molecola “liposolubile”: per poter essere assorbita dall’organismo ha bisogno di essere veicolata da altre molecole che penetrano più facilmente nell’organismo stesso. Per questo motivo è **indispensabile** (se si vogliono sfruttare le sue qualità) associare la curcuma a sostanze oleose, per esempio olio di oliva che contiene anche omega-3 (antifiammatori), o pepe nero (che veicola la curcumina grazie alla piperina). Inoltre bisogna tener conto anche dello stomaco: è necessario infatti porre attenzione anche alla scelta dell’integratore, optando per compresse gastroresistenti (che liberino cioè il principio attivo quando non è più soggetto all’azione dai succhi gastrici).

Nel caso in cui tutte queste attenzioni vengano rispettate, il principio attivo della curcuma, la curcumina, è salvaguardato e viene assorbito in buona percentuale dall’organismo. Quando questo accade la presenza di curcumina nell’organismo limita la lipogenesi, ovvero la formazione di nuovo tessuto adiposo, evita cioè di farci ingrassare.

Gloria Pinzuti