

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

I 5 miracoli della curcuma: a cosa fa bene e perché assumerla



Sull'ipotetico podio dei super food, il primo posto potrebbe spettare proprio a lei, la **Curcuma**, spezia utilizzata da oltre 4mila anni per il trattamento di un ampio genere di disturbi. Appartenente alla stessa famiglia dello Zenzero (le Zingiberacee), la Curcuma è infatti un ingrediente base sia dalla **medicina Cinese** sia dall'**Ayurveda** e da sempre è riconosciuta come uno degli ingredienti naturali più efficaci per difendere la salute umana, grazie alla **curcumina**, suo componente principale, un polifenolo dalle numerose e potenti proprietà medicamentose, che lo rendono efficace nel trattamento e nella prevenzione di varie malattie e malesseri.

Ad avvalorarne benefici ed efficacia si sono aggiunti, in tempi recenti, [oltre diecimila studi scientifici](#), molti dei quali ancora in atto, che hanno attribuito a tale spezia il ruolo di "functional food", ovvero di alimento che ha un effetto potenzialmente positivo sulla salute oltre che sulla nutrizione di base. Cinque, in particolare, i casi in cui la Curcuma dimostrerebbe la sua preziosa azione benefica e preventiva.

AGISCE DA ANTINFIAMMATORIO Probabilmente, l'aspetto più potente della curcumina è **la sua capacità di agire sulle infiammazioni**. La rivista **Oncogene** ha pubblicato i risultati di uno studio che ha valutato diversi composti anti-infiammatori e ha scoperto che **la curcumina agirebbe in modo più efficace rispetto ad alcuni dei più comuni FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei)**. Malattie sempre più comuni oggi, tra cui la colite ulcerosa, l'artrite, il colesterolo alto e il dolore cronico, sono tutte associate all'infiammazione, su cui la curcumina sembra avere un alto livello di efficacia. Sembra inoltre che gli effetti antiossidanti, anti-infiammatori e migliorativi della circolazione riscontrati nell'impiego di curcumina possano contribuire a prevenire malattie del sistema neurovegetativo, come l'Alzheimer, il Parkinson e la sclerosi multipla.

MIGLIORA IL SISTEMA IMMUNITARIO Questa radice ha importanti proprietà antivirali che le consentono di contribuire al mantenimento delle difese immunitarie generiche e, in special modo, di quelle antiallergiche. Ma non solo. Secondo uno studio condotto dalla *Oregon State University* e pubblicato sul [Journal of Nutritional Biochemistry](#), **l'unione di Curcumina e Vitamina D costituirebbe un mix letale nella lotta contro virus e batteri**. La Curcumina, infatti, aumenterebbe i livelli di una proteina, la CAMP (peptide antimicrobico catelicidina) che regola la risposta immunitaria innata ed è fondamentale per proteggere l'organismo dall'attacco di virus, funghi e batteri. Affincata al consumo di vitamina D, i livelli della CAMP aumenterebbero notevolmente, rafforzando il sistema immunitario.

POTENZIA LA MEMORIA Una ricerca condotta dall'Università della California e pubblicata sull'[American Journal of Geriatric](#)

[Psichiatria](#) ha riscontrato **effetti positivi nell'uso della curcumina per il miglioramento della memoria**, facendo ben sperare nello sviluppo di nuove cure per contrastare le malattie neurodegenerative. Lo studio ha preso in esame 40 adulti tra i 50 e i 90 anni, con lievi disturbi della memoria. Divisi in due gruppi, ad uno è stato assegnato un placebo e all'altro 90 milligrammi di curcumina, per due volte al giorno per 18 mesi. Al termine dello studio, i test di memoria per chi aveva assunto curcumina sono risultati migliori del 28%. Inoltre, i medesimi soggetti avevano avuto un lieve miglioramento dell'umore. Questo, grazie alla probabile capacità della curcumina di ridurre l'infiammazione cerebrale che determina certe malattie.

TIENE ALTO L'UMORE La curcumina **favorisce il buonumore e la curcumina ha anche una particolare efficacia nel ridurre i sintomi della depressione lieve**. A tal riguardo, i risultati di uno studio sorprendente e innovativo sono stati pubblicati sulla rivista *Phytotherapy Research* nel 2014. Lo studio ha preso in esame 60 volontari con diagnosi di disturbo depressivo maggiore e ha suddiviso il gruppo per verificare le differenze tra pazienti trattati con curcumina e altri con la fluoxetina. Ebbene: si è scoperto che la curcumina risultava efficace al pari della fluoxetina nella gestione della depressione nell'arco di sei settimane. A seguire, anche altri due studi hanno osservato l'impatto del principale composto della curcumina, la curcumina, nei pazienti con depressione. Il primo ha coinvolto 56 individui (maschi e femmine) e il secondo ha coinvolto 108 partecipanti maschi. Entrambi hanno usato un placebo senza confrontare la curcumina con nessun antidepressivo, ed entrambi gli studi hanno scoperto che la curcumina riduceva efficacemente i sintomi della depressione più del placebo.

DISINTOSSICA Tra i più importanti vantaggi della curcumina c'è anche [la sua capacità di migliorare la funzione depurativa naturale del fegato dalle tossine ambientali e alimentari note come xenobiotici](#), sostanze chimiche generalmente non presenti nel corpo umano e spesso associate a un più elevato rischio di infiammazioni ed effetti cancerogeni. Sembra che il consumo di curcumina e il suo composto attivo, la curcumina, possano aiutare il fegato a funzionare correttamente e a disintossicare efficacemente il corpo. Un processo che si attiva in tandem con la già citata azione antiossidante e antinfiammatoria riscontrata in tale preziosa spezia.

CURCUMA, COME ASSUMERLA Inserire la **Curcumina** e i suoi potenziali benefici nella propria alimentazione quotidiana è più facile di quanto possa sembrare. La si può utilizzare come spezia per dare un twist in più ai piatti: il sapore è delicato e si sposa bene con molte ricette **a base di verdure, carne** e anche **con i frullati**. Conviene usarla pura, perché la percentuale di curcumina contenuta nel curry non è tale da garantire un significativo apporto di curcumina.

Un modo ancora più semplice per gustarla, traendone il massimo beneficio per disintossicare e rafforzare il sistema immunitario, è sotto forma di **tisana**. In particolare, quella proposta da [Pompadour](#), unisce le proprietà depurative, antiossidanti e antinfiammatorie della **Curcumina** a quelle altamente digestive e antiossidanti dello **Zenzero**. Il risultato è una bevanda, [Zenzero e Curcumina](#), che rappresenta un potente mix all'insegna del benessere, da associare a miele e limone per ottenere un infuso estremamente piacevole e gustoso. Perfetto da preparare in qualunque momento della giornata e da assaporare sia caldo, sia freddo, per un'azione tonica e rinfrescante.



Tisana Zenzero Curcumina di Pompadour

L'articolo [I 5 miracoli della curcumina: a cosa fa bene e perché assumerla](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).