La CURCUMA un buon amico del CERVELLO e non solo...

Con il nostro dott. Fabrizio Duranti andiamo a scoprire, tramite il suo contributo su Radio Dj, cos'è la CURCUMA, spezia naturale e quali sono le sue proprietà officinali. {youtube}IoZ_Yft8ofs{/youtube}

Curcuma è un genere appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae, comprendente un totale di circa 80 specie. Il suo nome deriva dal Sanscrito "Kum-kuma", ed è l'ingrediente principale del curry indiano. In Italia è anche più comunemente chiamata ZAFFERANO.

Le piante appartenenti a questo genere sono utilizzate a scopi alimentari e officinali. La spezia più utilizzata è quella derivata dalla specie Curcuma longa, detta anche zafferano delle Indie (o semplicemente indicata come curcuma.

Quando può essere usata

Tradizionalmente usata per le sue proprietà antinfiammatorie ed epatoprotettive, la curcuma è utile per trattare le coliche biliari, ma anche condizioni come le colecistiti, la colelitiasi e l’ittero.

Secondo alcuni studi, una sostanza contenuta nella curcuma, detta curcumina, presenta un’attività antinfiammatoria accompagnata da una bassa tossicità. Meccanismo d’azione

La curcuma contiene innumerevoli sostanze attive, come la stessa curcumina, dall’azione coleretica (ovvero stimolante la produzione della bile), ma anche vitamina C e altri antiossidanti.

Gli agenti attivi presenti nella curcuma hanno anche proprietà colagoghe (stimolanti la contrazione della colecisti), epatoprotettive e antisettiche.

Grazie a queste proprietà, la curcuma è quindi consigliata nei disturbi a carico del fegato, della mucosa gastrica e dei processi digestivi in genere, fungendo anche da stimolante dell'appetito. Come si presenta

La polvere giallo-ocra utilizzata viene ricavata dal rizoma. La farmacopea prevede la preparazione di tinture madre (estratti alcolici), estratti oleosi (oli essenziali) ed estratti acquosi (sotto forma di tisane), ma soprattutto di estratti secchi titolati in curcuma.

Si presenta anche sotto forma di compresse o capsule. Per le sue proprietà coloranti, la polvere della curcuma viene utilizzata come tintura tessile e colorante alimentare. Posologia

Per un uso salutistico è sufficiente inserirla come ingrediente della dieta quotidiana. Una dose ideale può essere un paio di cucchiaini da caffè al giorno. Come condimento, può essere aggiunta a fine cottura di molti alimenti, ma si può anche usare nello yogurt o farne una salsa.

Per effetti più marcati si consiglia l’estratto secco titolato in curcumina min. 4% (Commissione E tedesca), la cui dose giornaliera va da 8 a 10 mg per kg di peso corporeo, suddivisi in due assunzioni preferibilmente lontano dai pasti.

Se assunta assieme ad altre spezie, come il pepe nero, l’assorbimento viene notevolmente potenziato. Effetti collaterali

In condizione di salute, la curcuma è sicura e senza particolari controindicazioni. Tuttavia, in caso di patologie o disturbi, quali l’occlusione delle vie biliari, la curcuma dovrebbe essere assunta dopo aver consultato il medico. Simili consigli valgono in caso di gravidanza e allattamento.

Per l'effetto anticoagulante della curcuma, è necessario fare attenzione a somminstrarla a persone con problemi correlati alla coagulazione del sangue.

Nonostante gli effetti gastroprotettivi, dosi eccessive di curcuma possono causare disordini gastrici. In caso di comparsa di questo genere di disturbi è consiglibile ridurre le dosi o interrompere l’assunzione.