

... LA CÚRCUMA.

Originaria del sur de Asia, Curcuma longa L. es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas, a la que también pertenecen el jengibre y el cardamomo. La palabra cúrcuma deriva del árabe « kourkoum » (azafrán), ya que ellos creían que la cúrcuma era una variedad de azafrán. Su rizoma es muy utilizado en la gastronomía asiática: es el principal componente del curry, dándole su color característico. El extracto de cúrcuma también es utilizado como colorante catalogado en el código alimentario de la Unión Europea como E-100.

Durante las últimas décadas, la cúrcuma está siendo objeto de numerosos estudios con el fin de confirmar y explicar las propiedades que se le atribuyen. Dichos estudios se centran principalmente en la actividad de su principio activo: la curcumina.

En la medicina Ayurvédica, la cúrcuma se utiliza desde hace miles de años para tratar las afecciones inflamatorias. La acción antiinflamatoria de la cúrcuma se puede comparar con la de la cortisona, la fenilbutazona y de otros antiinflamatorios no esteroideos. Al parecer, la curcumina inhibe los enzimas que participan en la síntesis de sustancias inflamatorias como las prostaglandinas E2 y los leucotrienos. Al mismo tiempo, aumenta el efecto del cortisol y disminuye su degradación hepática. La curcumina actúa de manera sinérgica con los ácidos grasos esenciales, potenciando mutuamente su acción antiinflamatoria.

La cúrcuma facilita la digestión estimulando el hígado y la vesícula biliar y aumentando la producción de los enzimas pancreáticos. También posee una acción antioxidante hepatoprotectora y parasiticida intestinal.

A nivel cardiovascular, la cúrcuma previene la peroxidación de los lípidos, evitando así su acumulación en la membrana de las arterias. Además, reduce de manera significativa el nivel de colesterol sanguíneo debido a su reabsorción intestinal y a su transformación en ácidos biliares que son eliminados posteriormente a través de la bilis. Su acción fluidificante impide la formación de coágulos que podrían ser responsables, por ejemplo, de flebitis o de trombosis.

Utilizada de manera preventiva y curativa, la cúrcuma disminuye los cánceres (principalmente los del conducto digestivo, del hígado, de mama y de la piel), suprime el efecto mutágeno de ciertas sustancias tóxicas como las del tabaco e inhibe la formación de nitrosamina (producto con elevado potencial carcinógeno formado a partir de nitratos y nitritos). Al igual que el cardo mariano, la cúrcuma previene el deterioro de los tejidos provocado por los tratamientos quimioterápicos.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

La curcumina inhibe el crecimiento de numerosas bacterias gram positivas y gram negativas (Entamoeba histolytica, Staphylococcus, Streptococcus, Clostridium perfringens), así como de varios hongos patógenos. También inhibe la producción de ciertas toxinas que pueden causar graves daños al organismo, como las aflatoxinas generadas por los hongos que crecen en los alimentos mal conservados.

Varios estudios han demostrado que la cúrcuma posee también una acción antiviral. En el caso del VIH, la curcumina inhibe la síntesis del enzima integrasa que permite al virus integrarse en el código genético de la célula huésped. Otra acción de la curcumina es la inhibición de la producción de citoquinas (sustancias que estimulan el desarrollo del VIH en los linfocitos) por parte de la célula huésped. Numeros estudios clínicos siguen su curso actualmente con respecto a la acción de la cúrcuma sobre el VIH.

A saber que las propiedades de la cúrcuma se ven potenciadas con la absorción simultánea de extracto de pimienta negra rico en piperina, que refuerza la eficacia de la curcumina.

Consumida como especia, la cúrcuma no presenta efectos secundarios. Sin embargo, las personas que, buscando un efecto terapéutico, la tomen a dosis altas deberían evitar exponerse al sol de manera prolongada debido al efecto fotosensibilizante de la cúrcuma. También las personas con úlcera gastroduodenal deberían evitarla en grandes cantidades. Como siempre, ante la duda, consultar al médico o a un terapeuta especializado en fitoterapia.

** Estos consejos no excluyen ni sustituyen cualquier tratamiento médico o farmacológico.*

PARA SABER MÁS:

- Cúrcuma medicinal (Perú). <http://www.curcumamedicinal.com>