

La Curcuma in ambito medico

Leonardo Paluzzi*, Carlo di Stanislao**

“Il corso della Natura è l’arte di Dio” □ Edward Young

La curcuma longa è una pianta erbacea perenne dal caratteristico rizoma di colore giallo. Originaria dell’Asia meridionale, dell’India e dell’Indonesia, coltivata anche in Africa, Antille e Brasile, Haiti, Giamaica. Il nome deriva da Sanscrito “Kum-kuma”, è l’ingrediente principale del curry indiano e si usa anche nella mostarda. Si impiega nella Medicina Ayurvedica come depurativo generale, come rimedio digestivo, in presenza di febbre, infezioni, dissenteria, artrite, itterizia e vari disturbi epatici. La Medicina Cinese, impiega la curcuma per problemi epatici e alla cistifellea, per le emorragie, per le congestioni al petto ed i disturbi mestruali, nelle flatulenze, nel sangue delle urine, nel mal di denti, nelle contusioni e ulcerazioni (per uso esterno). 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 13° 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”. L’elevato grado di riverenza per la Curcuma è stabilito dal fatto che esso è usato in molte culture, ciascuna col proprio nome: birmano: fa nwin. Cinese: wong geung fun, yü chiu. Danese: gurkemeje. Olandese: Geelwortel. Finlandese: keltajuuri. Francese: curcuma, saffron des Indes. Tedesco: gelbwurz, kurkuma. Islandese: turmerik. Italiano: curcuma. Indiano: haldee, haridra, haldi, huldee, huldie. Indonesiano: kunjit, kunyit. Giapponese: ukon. Malese : Kunjit. Norvegese: gurkemeie, Polacco: k lacze kurkumy. Portoghese: açafrao-da-India. Russa: zholty imbir. Spagnolo: azafrán de la India, azafran arabe.

Cingalese: kaha. Svedese: gurkmeja. Tamil: munjal. Tailandese: Ka min. Vietnamita: bot nghe

La curcumina è il principio attivo più interessante della curcuma e di tutto il cosiddetto Tumeric (famiglia delle Zinziberaceae), che comprende anche oltre alla curcuma lo zenzero. 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 $C_{21}H_{20}O_6$, è conosciuta anche come diferuloilmetano. □□ La curcumina è una sostanza interessante visti i dati in vitro, la bassissima tossicità, gli effetti benefici su più meccanismi cellulari ed il basso costo. Un problema è certamente costituito dal bassissimo assorbimento, probabilmente sufficiente per l'azione chemiopreventiva ma insufficiente per l'azione antivirale. Da studi con curcumina radiomarcata sembrerebbe però che vi sia un assorbimento significativo (65% ?) seguito da una rapida trasformazione in un qualche metabolita (tetraidrocurcumina?). La Curcuma longa, ed il suo principio attivo, la curcumina, possiedono un'interessante attività antiflogistica a carico tanto del sistema delle lipoossigenasi che di quello delle cicloossigenasi. E' dotata inoltre di attività antimutagena, antiossidante e chemopreventiva su più modelli in vitro. Attualmente è uno dei più importanti agenti chemopreventivi in fase di studio per la prevenzione delle neoplasie. L'attività anti-HIV è stata documentata in vitro con un'azione sulla LTR, su varie proteasi, su citochine come il TNF-alfa e sulla integrasi.

Ricerche sull'uomo hanno dato risultati discordanti. Diversi ricercatori sono sempre più convinti che la parte più primitiva del sistema immunitario (quella che si manifesta come un'inflammazione), può svolgere un ruolo cruciale in alcune malattie dell'uomo moderno, tra cui le malattie cardiache, il cancro, il diabete e, forse, il morbo di Alzheimer. Alcuni studi hanno effettivamente dimostrato che può legarsi alla proteina beta-amiloide, impedendo così la

formazione di placche senili. Alcune ricerche hanno messo in evidenza che l'aggiunta di piperina estratta dal pepe nero (*piper nigrum*) consente una migliore assimilazione della curcumina da parte dell'organismo. Per completarne l'assimilazione si consiglia anche l'associazione di enzimi vegetali. L'estratto standardizzato contiene almeno il 95% di curcuminoidi, Curcumina, Demetossicurcumina e Bisdemetossicurcumina, la gamma completa di antiossidanti estratti dalla Curcuma. E' la percentuale esatta utilizzata in numerosi studi clinici. A differenza di molti altri antiossidanti, i curcuminoidi sono in grado sia di prevenire la formazione di radicali liberi, sia di neutralizzare i radicali liberi già esistenti, e sono considerati efficaci bioprotettori a causa di questa duplice attività.

Di recente poi si è visto che combinando la curcuma con resveratrolo e capsaicina, si ottengono prodotti utili per la salute dei capelli, tanto per via locale che sistemica. La curcumina, infine, è utile in alcune importanti affezioni cutanee. La psoriasi è malattia di natura infiammatoria e rilevanti elementi di prova, sia negli animali che nell'uomo, indicano che la Curcumina è molto efficace contro la psoriasi quando viene applicato topicamente sulla cute. Inoltre Ci sono numerosi dati sperimentali che suggeriscono che la Curcumina può accelerare la guarigione delle ferite. Ciò ha portato, per esempio, la Johnson & Johnson a commercializzare (in India) dei cerotti Band Aid contenenti Curcumina.

Vediamo le precauzioni d'uso. Attenzione con l'assunzione di curcumina va prestata se si è in presenza di occlusione delle vie biliari o in caso di calcoli biliari (fare attenzione anche al curry). Cautela e sentire il proprio medico in gravidanza e allattamento. Non somministrare la curcuma ai bambini di età inferiore ai 2 anni, al di sopra di questa soglia di età iniziare con preparazioni leggere.

Non impiegare la Curcuma se si è in presenza di problematiche legate alla fertilità, non assumere curcuma se si auspica una

gravidanza (non è accertato, ma ci sono studi in corso). Per l'effetto anticoagulante della curcuma fare attenzione nelle persone con problematiche legate alla coagulazione del sangue (sentire sempre il proprio medico curante): Dosi eccessive di curcuma possono causare disordini gastrici. Se sopraggiungono disordini gastrici, bruciori di stomaco, ridurre le dosi o interrompere il trattamento e sentire il proprio medico. Alle dosi indicate e se non sussistono problematiche di cui sopra, la curcuma è una pianta sicura. In effetti 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 (16 capsule al giorno). L'americana FDA (Food and Drug Administration) classifica la Curcuma come sostanza GRAS (General Recognition And Safety), ovvero "Generalmente Riconosciuta Sicura".

Bibliografia

Calamaro V.: Le spezie in cucina, Ed. Sonda, Milano, 2004.

Di Stanislao C., Paoluzzi L.: Phytos, Ed. MeNaBi, ristampa, Terni, 2008.

Giannelli L., Di Stanislao C., Iommelli O., Lauro G.: Fitoterapia Comparata, Ed. Di Massa, Napoli, 2001.

Iommelli O., Lauro G.: Phytos, CD ROM, Ed. AIFF, Napoli, 2002.

Paoluzzi L.: Fitoterapia e Energetica, Ed. AICTO, Anguillara (RM), 1997.

Spinelli R.: la curcuma, Ed. MIR, Roma, 2006.