

- Medio: El botiquín natural
- Fecha: 12-1-2021
- Título: El efecto antiinflamatorio de la curcumina
- Autor: El botiquín natural
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de COFENAT
- Foto:

Inicio » Cuidado Personal » Complementos Alimenticios » El efecto antiinflamatorio de la curcumina

El efecto antiinflamatorio de la curcumina

12/01/2021

El origen de la cúrcuma se da en el sudeste asiático, más concretamente en la India y en la zona meridional de Vietnam (BENAVIDES et al., 2010). Era conocida como el "azufre de las indias", por el característico polvo de color amarillento que se desprende de la raíz al rallarla, pero de lo que realmente vamos a hablar hoy es de la **curcumina**.



Leer El Botiquín Natural Enero 2021



Distribuidores Oficiales El Botiquín Natural

- Link: <https://elbotiquinnatural.com/2021/01/12/efecto-antiinflamatorio-curcumina/>
- Texto:

En el sudeste asiático, más concretamente en la India y en la zona meridional de Vietnam (BENAVIDES et al., 2010). Era conocida como el "azufre de las indias", por el característico polvo de color amarillento que se desprende de la raíz al rallarla, pero de lo que realmente vamos a hablar hoy es de la curcumina. A nivel culinario, se usa como colorante en la comida. La FDA (Food and Drug Administration) de los Estados Unidos ha declarado la curcumina como "un producto considerado seguro" (Generally Regarded as Safe, GRAS) y, a nivel europeo, se encuentra dentro de la lista de aditivos alimentarios catalogado bajo el nombre de E-100. Pero la curcumina no solo sirve como colorante, tiene muchos efectos variados que son beneficiosos para nuestro cuerpo. Durante siglos ha sido usada medicinalmente en el marco de

la medicina china y ayurvédica, las cuales le atribuyen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias con efectos beneficiosos en la dislipemia (colesterol alto), artrosis, enfermedades de la piel y úlceras gástricas, principalmente. Aunque se ha usado durante siglos en el plano medicinal en dichas culturas, no ha surgido hasta el año 2003 el interés científico por corroborar su eficacia. En dicho año podemos encontrar casi 200 referencias en pubmed llegando a casi 2.000 referencias en el año 2020. Este aumento se debe principalmente a las conclusiones a las que han llegado diferentes estudios prometedores sobre su eficacia en la salud de las personas, resultados que han ido aumentando la curiosidad de miles de científicos por todo el mundo. Y por eso, en esta ocasión, deseo destacar uno de los últimos estudios que recientemente se ha publicado. Es una revisión sistemática y un metaanálisis de ensayos controlados aleatorios sobre la recuperación después de un daño muscular inducido por el ejercicio y dolor muscular de aparición tardía. (Fang W, Nasir Y. *Phytother Res.* 2020 Nov 10. doi: 10.1002/ptr.6912). Esta revisión se inicia con la idea de que la curcumina puede tener un efecto protector frente a lesiones musculares, pero la evidencia se considera inconsistente en este aspecto. Por lo que se procede a iniciar una búsqueda sistemática hasta mayo del año 2020 en pubmed, google scholar y scopus, obteniendo unos resultados significativos en la reducción de la creatina quinasa. Debemos saber que niveles elevados de creatina quinasa en sangre indican generalmente que el músculo está siendo destruido por algún proceso anormal, tal como una distrofia muscular o una inflamación; pero también un exceso de fiebre o esfuerzo muscular puede aumentar los niveles de esta enzima. Se reveló que el uso de curcumina reduce los niveles séricos de creatina quinasa y el índice de dolor muscular en adultos. Aún con todo, es necesario establecer una serie de estudios encaminados a encontrar la dosis segura y eficaz. En estos momentos se considera una dosis segura aquella que comprende entre los 300 y 600 mg/ día de extracto de raíz de cúrcuma estandarizado al 95% de curcuminoides. Sin embargo, tiene varias contraindicaciones a tener en cuenta, ya que puede reforzar el efecto de los anticoagulantes y, en altas dosis, está contraindicada en caso de cálculos biliares o afecciones de toxicidad hepática grave. Se desaconseja el consumo durante el embarazo y la lactancia. No se recomienda el uso en niños. Dosis demasiado elevadas pueden dar lugar a irritación de la mucosa estomacal y deben evitarse en pacientes con úlcera gástrica o intestinal. Por eso, siempre debes consultar previamente con tu profesional de la salud de confianza.