

CURCUMA

Integratori di curcuma: cosa c'è da sapere



Proviamo a rispondere ad alcune domande sulla **curcuma**, sulle sue proprietà e caratteristiche biologiche, sui suoi benefici per la salute, sulla sicurezza di consumo degli **integratori di curcuma**.

Che cos'è la curcuma?

La **curcuma**, il cui nome scientifico è *Curcuma longa* L., è una pianta erbacea, perenne, rizomatosa (di piante che presentano il rizoma, ovvero una modifica particolare del fusto) appartenente alla famiglia delle *Zingiberaceae*, proveniente dall'India e oggi coltivata principalmente nelle zone tropicali del Sud-Est asiatico. I maggiori esportatori della pianta sono infatti i Paesi di India, Indonesia, Cina e Haiti. La **Curcumina** è il principale componente biologicamente attivo presente nel rizoma di *Curcuma longa* ed è il più studiato tra i curcuminoidi; in forma pura si presenta come una polvere cristallina di colore giallo arancio e insolubile in acqua.

Quali sono gli utilizzi in commercio della curcumina?

La curcumina ha un vasto uso popolare nella zona geografica di provenienza, sia come **spezia alimentare**, è infatti il principale ingrediente del curry, sia **come rimedio per vari disturbi di salute**. La curcumina in Giappone è servita nel tè, in Thailandia è usata nei **cosmetici**, in Cina viene usata come colorante alimentare ed è anche utilizzata nell'Unione Europea, dove è stata ammessa con la sigla E100, dopo una specifica valutazione di sicurezza. Negli Stati Uniti viene utilizzata nella senape, nel formaggio, nel burro e nelle patatine fritte, come conservante e come agente colorante. La curcumina è disponibile in diverse forme come capsule, compresse, unguenti, bevande energetiche, saponi e cosmetici.

Cosa lega la curcuma e la curcumina agli integratori alimentari?

La curcuma e i suoi estratti sono utilizzabili negli **integratori alimentari** e inseriti nell'Elenco delle sostanze e preparati vegetali ammessi negli integratori del Ministero della Salute, con le seguenti indicazioni di salute: gli estratti di curcuma favoriscono **la funzionalità articolare, antiossidante**, e sono attivi nel contrasto dei disturbi del ciclo mestruale. Gli integratori alimentari di origine vegetale a base di curcumina sono tra i più utilizzati in Italia. Nell'ultimo anno sono state **vendute 4,9 milioni di confezioni di integratori alimentari** contenenti curcuma nel mercato italiano, secondo i dati **IQVIA**,

una multinazionale attiva nei servizi alle case farmaceutiche: si tratta di prodotti che hanno una profonda storia di impiego e una presenza consolidata nel mercato. La sua inclusione in numerosi integratori alimentari multicomponenti è legata prevalentemente alla sua nota **attività di inibizione di NfKB**, complesso proteico con un ruolo chiave nella regolazione della risposta infiammatoria dell'organismo. La biodisponibilità orale della curcumina, ovvero la quantità di prodotto che viene assorbita dall'organismo dopo la somministrazione, è scarsissima per cui per ottenere un effetto misurabile richiede o dosaggi molto elevati o la lavorazione farmaceutica dei prodotti in grado di aumentarne la bioaccessibilità (= capacità del prodotto di essere assorbito).

Possiamo considerare gli integratori di curcuma sicuri per la salute?

Integratori di curcuma: cosa c'è da sapere

La Food and Drug Administration (FDA), l'agenzia governativa americana che si occupa della regolamentazione dei prodotti alimentari e farmaceutici, classifica la **curcumina come sostanza "Generalmente Riconosciuta Sicura"**. Studi clinici hanno dimostrato la tollerabilità e la sicurezza della curcumina a dosi comprese tra 4 e 8g al giorno.

La sicurezza di curcuma e curcumina è stata ampiamente riportata a livello di letteratura scientifica internazionale.

La dose giornaliera ammissibile della curcumina è di 0 – 3 mg/kg di peso corporeo, secondo il Comitato congiunto di esperti per gli integratori alimentari delle Nazioni Unite e dell'Organizzazione Mondiale per la Sanità (JECFA) e l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA).

Gli unici **effetti collaterali** descritti, correlati soprattutto ad un **sovradosaggio**, sono rappresentati da diarrea, nausea, dispepsia, cefalea, rash cutaneo.

INDICE

- Integratori di curcuma: fanno male?
Scopriamolo!
- Integratori di curcuma per dimagrire:
un'associazione da chiarire
- Integratori di curcuma e zenzero:
un'efficacia da dimostrare
- Integratori di curcuma: dati di consumo e
conclusioni

Integratori di curcuma: fanno male? Scopriamolo!

Per provare a superare ogni dubbio sulla **sicurezza degli integratori di curcuma** è bene fare po' di chiarezza e spiegare nel dettaglio una serie di aspetti circa la loro reale efficacia, ripercorrendo alcuni studi significativi realizzati in merito.

In Europa, **gli estratti della curcuma sono utilizzabili negli integratori alimentari**, come definito dalla Direttiva 2002/46/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 10 giugno 2002 per il ravvicinamento delle legislazioni degli Stati membri relative agli integratori alimentari.

Integratori di curcuma: cosa c'è da sapere

La sicurezza di curcuma e curcumina è stata ampiamente riportata dalla letteratura scientifica internazionale e **sono centinaia gli studi preclinici che hanno confermato le proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e neuroprotettive della curcumina.** A giugno 2019 sono 13.351 le voci bibliografiche sulla curcumina indicizzate su PubMed, il più importante motore di ricerca di letteratura scientifica internazionale.

In accordo con i dati elaborati negli studi preclinici, recenti revisioni della letteratura hanno riportato che estratti di curcuma e curcumina sono sicuri per uso umano anche a dosi elevate (1,5 gr al giorno di curcumina) e per periodi fino a 6 mesi.

In particolare, uno studio condotto su pazienti affetti da rettocolite ulcerosa, una grave malattia infiammatoria cronica

Integratori di curcuma: cosa c'è da sapere

che colpisce il retto e può coinvolgere anche il colon, la somministrazione di curcumina per 6 mesi non ha mostrato effetti tossici. Non sono stati osservati effetti tossici neanche in 50 soggetti trattati con curcumina per 3 settimane dopo un intervento chirurgico per la rimozione della cistifellea. La curcumina è stata somministrata anche a pazienti con osteoartrite, per 3 mesi, senza mostrare effetti tossici. Un altro esempio è rappresentato da uno studio su 100 pazienti diabetici e obesi che hanno ricevuto estratti della Curcuma per 3 mesi senza che ci siano stati eventi avversi gravi. L'impiego di questa sostanza nel trattamento dei disturbi del ciclo mestruale non ha effetti collaterali o di tossicità come dimostrato da uno studio clinico condotto su donne sane per 3 cicli. Stessa conclusione per una ricerca condotta su 45 donne in post-menopausa: l'assunzione di curcumina per 8 settimane non ha fatto descrivere effetti tossici.

L'elevato numero di studi scientifici condotti sulla curcumina, tuttavia, ha portato a creare un utilizzo alle volte non corretto della sostanza. Per esempio, i numerosissimi studi condotti su patologie gravi come quelle oncologiche o neurodegenerative hanno indotto a pensare che la curcumina possa avere effetti nel combattere tali malattie, ma questo non è stato chiaramente dimostrato. In questo modo, però, aumenta l'utilizzo della curcumina da parte di pazienti gravi che assumono farmaci con un elevato rischio di interazione farmacologica.

Integratori di curcuma: cosa c'è da sapere

Per quanto riguarda la sicurezza epatica, invece, la curcumina è studiata in tutto il mondo da anni in decine di modelli sperimentali come **trattamento per la protezione del fegato** verso danno chimico, dato per esempio dall'abuso di alcol. In caso di alterazioni della funzione epatica, tuttavia, l'uso del prodotto è sconsigliato. Ma proprio per quanto riguarda l'associazione **integratori di curcuma ed epatite**, il Ministero della Salute ha recentemente dichiarato che non c'è alcuna correlazione e che le problematiche segnalate di casi di epatite colestatica successivi all'assunzione degli integratori di curcuma, sono legate *a particolari condizioni di suscettibilità individuale*.

Gli integratori di curcuma fanno male alla salute?

Alla luce dei numerosi studi condotti, è possibile rispondere che se assunti correttamente, e preferibilmente sempre sotto consiglio di medico e farmacista, **gli integratori di curcuma sono sicuri**. Un utilizzo errato, trattandosi in ogni caso di prodotti attivi, può comportare degli effetti indesiderati soprattutto a livello gastrointestinale. **Sulle etichette degli integratori alimentari è sempre riportata, infatti, l'avvertenza a non eccedere la dose consigliata in riferimento alla quale gli apporti degli ingredienti sono specificati numericamente.**

Integratori di curcuma per dimagrire: un'associazione da chiarire

L'utilizzo della curcuma a supporto di una dieta equilibrata e ad uno stile di vita sano (in cui non deve mai mancare l'attività fisica) può essere d'aiuto, **ma non vi sono evidenze che ne dimostrano gli effetti dimagranti**. I benefici degli integratori a base di curcuma sono per lo più legati ad attività antinfiammatorie, antivirali, antimicotiche ed immunomodulanti, vale a dire con lo scopo di modificare i delicati equilibri del sistema immunitario.

Integratori di curcuma: cosa c'è da sapere

In alcuni studi clinici, **l'utilizzo di curcumina è stato associato ad un significativo calo di peso corporeo**, di indice di massa corporea, e di circonferenza vita, con un conseguente miglioramento del rapporto leptina/adiponectina nel sangue, molecole proteiche prodotte e secrete dal tessuto adiposo. Questo cambiamento è stato confermato in una recente meta-analisi di 21 studi clinici che hanno coinvolto in totale più di 1600 pazienti. Tuttavia **questi effetti sono clinicamente poco rilevanti**, sono dimostrati solo sulla breve durata e non è chiaro quale sia la dose efficace di curcumina da utilizzare.

Gli integratori di curcuma possono favorire il dimagrimento?

E' necessario precisare che **non esiste una sostanza in grado di eliminare magicamente i chili in eccesso** e i famosi *7 chili in 7 giorni* sono solo un messaggio propagandistico che non trova alcun riscontro nella realtà. Alcune sostanze possono integrare la normale alimentazione aiutando ad esempio a contrastare una rapida acquisizione di calorie dopo i pasti, a rallentare la digestione o a stimolare il metabolismo. La loro assunzione, però, deve rispettare una corretta posologia e deve essere inserita all'interno di una dieta varia ed equilibrata. Questo significa che per stimolare il metabolismo non è sufficiente bere tè verde o mangiare una mela al giorno per ottenere dei risultati di dimagrimento.

Integratori di curcuma: cosa c'è da sapere

Adottare uno stile di vita salutare che comprenda una dieta ipocalorica adeguata, la rimozione di stili di vita sedentari, la riduzione delle cattive abitudini come quella del fumo è il primo passo imprescindibile verso un corretto percorso di benessere. In conclusione: **gli integratori di curcuma non possono far dimagrire, questa associazione è del tutto errata e bisogna prenderne consapevolezza da subito!**

Integratori di curcuma e zenzero: un'efficacia da dimostrare

Lo **zenzero**, il cui nome botanico è *Zingiber officinale Roscoe*, come la curcuma appartiene alla famiglia delle *Zingiberaceae*. E' una pianta erbacea perenne, dotata di rizomi carnosì e spessi, originaria dell'India e della Malesia ed è ampiamente coltivata nelle aree umide intertropicali, soprattutto a scopo alimentare.

Gli effetti antinfiammatori ed antiossidanti dello zenzero sono stati scientificamente confermati solo negli ultimi anni, benché il suo utilizzo risalga a circa 2000 anni fa. Lo zenzero, infatti, è stato a lungo una delle piante medicinali più utilizzate per una vasta gamma di problematiche. **Gli effetti dello zenzero possono alleviare nausea e vomito, e avere benefici per il diabete, i dolori mestruali, e l'artrite.**

Gli estratti dello zenzero sono utilizzabili negli integratori alimentari, come previsto dalla legislazione europea, e inseriti nell'Elenco delle sostanze e preparati vegetali ammessi negli integratori del Ministero della Salute. Tali integratori sono prevalentemente impiegati per la funzionalità digestiva, per la regolare motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas, come prodotti antinausea, per favorire la regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare, per la normale circolazione del sangue, per la funzionalità articolare, per i disturbi del ciclo mestruale.

Quali sono i benefici della combinazione curcuma e zenzero?

L'unione di **curcuma e zenzero** è talvolta utilizzata negli integratori alimentari al fine di combinare le proprietà di entrambe le piante in un'azione sinergica. In realtà però **l'associazione zenzero-curcumina non è ancora scientificamente dimostrata** dato che non esiste uno studio clinico controllato che ne provi una qualche azione sinergica o anche solo additiva. Come detto, quindi, non esiste ancora alcuna efficacia nell'utilizzo delle due sostanze: la combinazione in un unico integratore alimentare può far beneficiare delle proprietà nutrizionali di entrambe le sostanze che però agiscono separatamente nell'organismo.

Integratori di curcuma: dati di consumo e conclusioni

L'utilizzo della curcuma negli integratori alimentari, anche in concomitanza con altre sostanze come appunto la piperina o lo zenzero, è ritenuto sicuro dalla comunità scientifica e dagli organismi istituzionali che autorizzano l'immissione in commercio dei prodotti che la contengono

. I dati clinici complessivamente evidenziati nella letteratura internazionale, documentano le potenzialità terapeutiche della curcumina. Dalla sua grande efficacia sui disturbi legati allo stress ossidativo, al suo notevole impatto su patologie croniche, si registra il massimo interesse da parte della comunità scientifica nel continuare ad approfondire la conoscenza su questa molecola di origine naturale. Dal punto di vista clinico, se ne registrano la sicurezza e la tollerabilità, sempre se assunta all'interno del range delle dosi consigliate. Gli effetti indesiderati correlati all'assunzione di curcumina sono ridotti, facilmente gestibili e sono per lo più conseguenti ad una non corretta gestione del prodotto.

Oggi **32 milioni di italiani utilizzano gli integratori alimentari** come strumento per la tutela e la prevenzione primaria della salute. Secondo i dati IQVIA, da luglio 2018 a giugno 2019 in Italia sono state vendute 4,9 milioni di confezioni di integratori alimentari contenenti curcumina, l'incremento di vendite è stato più del 20% rispetto all'anno precedente.

Integratori di curcuma: cosa c'è da sapere

Il Rapporto Censis *“Il valore sociale dell'integratore alimentare”* conferma che **gli integratori alimentari hanno raggiunto i numeri di un consumo di massa** grazie al contributo che danno alla prevenzione della buona salute, riconosciuto sia da chi li utilizza che da medici e farmacisti. **Medico e farmacista sono i principali interlocutori del consumatore di integratori alimentari e il loro consiglio riveste un ruolo essenziale per le persone nella scelta dei prodotti.** L'utilizzo degli integratori alimentari è consigliato in caso di necessità di assorbimento di alcune sostanze per l'organismo, causata da un'alimentazione non corretta o da particolari situazioni di carenza.

Integratori di curcuma: cosa c'è da sapere

E' bene ricordare che **gli integratori alimentari non hanno proprietà curative**, ma possono contribuire al benessere dell'organismo ottimizzando lo stato nutrizionale oppure contribuendo con l'apporto di nutrienti e sostanze utili al normale sviluppo e mantenimento in buona salute dell'organismo.

*Prof. Arrigo F.G. Cicero - Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche, Alma Mater Studiorum Università di Bologna
Presidente Società Italiana di Nutraceutica (SINut)*

Integratori di curcuma: cosa c'è da sapere

Con questa guida vogliamo fare chiarezza sui possibili allarmi sollevati nell'estate 2019 riguardo la curcuma e il suo utilizzo.

E' fondamentale conoscere come stanno veramente le cose per non farsi trovare impreparati davanti a notizie allarmistiche vendute dai media ma che vanno inquadrare correttamente, contestualizzate ed interpretate.