



magazine

IL PORTALE DI CHI CREDE NELLA RICERCA

Insieme per il nostro futuro. Sostieni la ricerca e la cura!

DONA ORA

ONCOLOGIA

Redazione

Curcuma: non solo giallo

PUBBLICATO IL 26-05-2012

ONCOLOGIA

ALIMENTAZIONE

CURCUMA

Ha un colore caldo e brillante, un tipico sapore pungente, ma i pregi di questa spezia orientale non si fermano qui: può far bene contro diabete, colesterolo alto, obesità per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Probabile anche un'azione di rallentamento nei confronti dei tumori



Ha un colore caldo e brillante, un tipico sapore pungente, ma i pregi di questa spezia orientale non si fermano qui: può far bene contro diabete, **colesterolo alto**, obesità per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Probabile anche un'azione di rallentamento nei confronti dei tumori

Si dice curcuma, ma si coniuga in vari modi. Diverse sono le specie, di cui la più usata in commercio è la "curcuma longa". Si vende pura ma circola molto come ingrediente principale del curry. E' una spezia ma ha anche grandi proprietà medicamentose, in special modo quale antinfiammatorio. Non è il caso dunque di convertirsi al suo uso soltanto per questioni di palato o di passione per l'India e dei paesi orientali in genere, dove la curcuma è molto usata, ma per vantaggi di salute: non può che far bene aggiungerla nella cottura del pesce e delle verdure.

PIU' SANI IN CERTE ZONE- Vediamone i componenti, per prima la curcumina, da cui il nome e cui si deve il caldo colore giallo. Il sapore pungente tipico viene invece dal turmerone. Quanto alle proprietà salutari, sono state indagate quando alcuni ricercatori si sono accorti di una diversa incidenza di alcune malattie nelle zone di consumo abituale delle spezie.

La curcumina, dunque. Sembra influire sulla modulazione dello stato infiammatorio che è alla base di obesità, diabete, disturbi cardiovascolari e tumori. Negli esperimenti sugli animali si è visto che la curcumina influirebbe sull'insorgenza di queste malattie anche con un'azione diretta su fegato e pancreas. Esperienze sugli uomini hanno evidenziato un calo di zuccheri nel sangue in soggetti diabetici, un aumento del colesterolo HDL "buono" a scapito di quello LDL "cattivo" e in persone con aterosclerosi una diminuzione dei livelli di fibrinogeno nel sangue, con conseguente minor rischio di trombi.

CONTINUARE LA RICERCA- Infine, sul capitolo tumori la curcumina potrebbe avere un qualche effetto positivo dato lo stretto legame del cancro con lo stato infiammatorio alterato e lo stress ossidativo e date le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie di questa spezia. Si pensa anche che possa influire rallentando lo sviluppo tumorale. Quel che di certo per ora si può dire è che le

premesse sono interessanti e spingono ad approfondire le ricerche sulla curcuma e sulle altre spezie.

PER SAPERNE DI PIU'

Lucilla Titta, nutrizionista della Fondazione Veronesi, tiene ogni venerdì una rubrica, **“Prevenire mangiando”**, all’interno della trasmissione “Primo tempo” alle 14,30. Il canale è Class Tv Msnbc.

L'argomento di venerdì 27 aprile: la curcuma

I TOOL DELLA SALUTE



I CONTROLLI DA FARE



FORUM



DOWNLOAD



GUIDA AGLI ESAMI



GLOSSARIO



LE RICETTE DI MARCO BIANCHI



I CENTRI DI CURA

NEWSLETTER

Tieniti sempre aggiornato con la **newsletter** della Fondazione Umberto Veronesi.

Indirizzo email

INVIA

ARTICOLI CORRELATI



Gli omega 3 aiutano a recuperare dopo un infarto

Uno studio americano mostra sensibili vantaggi da una terapia con Omega 3, nei sei mesi successivi all'infarto, sia in termini di funzionalità del muscolo sia di riduzione di esiti cicatriziali

20-10-2016



Meno cibo e più distribuito: così si raggiunge l'obiettivo «fame zero»

Nella Giornata mondiale dell'alimentazione, in programma il 16 ottobre, le indicazioni per ridurre l'epidemia di sovrappeso e obesità che riguarda il mondo occidentale e favorire l'accesso al cibo nei Paesi più poveri

15-10-2016



Dieci cose da sapere sulle mense scolastiche

09-09-2016



Controllare lo stress aiuta a riprendersi dall'infarto

01-09-2016

31-03-2016



Marco Bianchi consiglia: zuppa d'orzo alla forchetta

07-11-2015

COMMENTI (0)

Per commentare registrati/loggati

IN EVIDENZA



L'obesità si può curare? Sì: ecco come

Dieta, terapia farmacologica, chirurgia bariatrica: diverse le opportunità per chi deve perdere peso. I numeri in occasione della giornata mondiale: in Italia è obesa una persona su dieci

10-10-2017



Assenze dal lavoro: una su 4 per depressione

Il 25 per cento delle giornate di lavoro perse nel mondo sono per depressione. Il dato reso noto nella Giornata mondiale della Salute mentale

10-10-2017



La Giornata della Ricerca: un premio all'eccellenza

09-10-2017



L'insonnia? Non solo sintomo ma anche concausa di disturbi mentali

09-10-2017

La stimolazione elettrica contro il tumore al seno

09-10-2017

Mamme dopo il cancro: una speranza che può aiutare a superare la malattia

06-10-2017

DA NON PERDERE

NEWS DALLA FONDAZIONE

EVENTI

INIZIATIVE EDITORIALI

IL MEGLIO DAI BLOG

VIDEO

09-10-2017

Anche Elio e le Storie Tese in rosa per la ricerca sul tumore al seno

06-10-2017

A Novara si presenta la Carta di Science for Peace

06-10-2017

A Napoli il 16 ottobre si cammina per sostenere la ricerca sui tumori femminili

04-10-2017

A Venezia una cena a sostegno della ricerca sui tumori femminili

04-10-2017

«Vaccini: cosa dice la scienza» a Modena

26-09-2017

La Fondazione Umberto Veronesi sbarca su Telegram

26-09-2017

Che cosa sono le Biobanche? Vieni a scoprirlo a Meet Me Tonight

26-09-2017

Chi l'ha detto che ai ragazzi italiani non piacciono le scienze?

25-09-2017

La mostra «No Smoking be happy» a Perugia fino al 30 settembre

Il grande impegno di Umberto Veronesi
continua a vivere nel lavoro
di tutti i ricercatori
sostenuti dalla sua Fondazione.

**Questo è possibile
anche grazie al contributo
di quasi 1000 aziende
che credono nei nostri progetti.**



DIGITAL

Scarica gratuitamente le **app** per **smartphone e tablet** della Fondazione Veronesi

SEGUICI





**Fondazione
Umberto Veronesi**
— per il progresso
delle scienze

[TUTTI GLI ARTICOLI](#) [TUTTI I VIDEO](#) [TUTTE LE FOTOGALLERY](#) [SPECIALI](#)

© Fondazione Umberto Veronesi - Codice Fiscale 97298700150

[Informativa sulla Privacy](#)

[Cookie Policy](#)

[Disclaimer](#)

[Partners](#)

[Contatti](#)

Powered by
 **mozart**