

Beneficios y propiedades de la cúrcuma

María Sánchez-Monge Miércoles, 08 de Abril de 2020 - 16:30



La cúrcuma es muy apreciada por sus propiedades culinarias y los beneficios para la salud que se le atribuyen.

La cúrcuma, también denominada azufre de Indias, es una planta muy apreciada porque ofrece una gran versatilidad gastronómica y **se le atribuyen propiedades medicinales** contra el **cáncer**, el **colesterol alto** o la **artrosis**, entre otras enfermedades. Es nativa del suroeste de la India y pertenece a la misma familia que el **jengibre**.

Al rallar y desecar su rizoma -tallo que crece por debajo de la tierra y en horizontal- se obtiene un polvo amarillo o naranja que contiene **entre un 2 y un 5% de curcumina**, compuesto al que se achacan los beneficios para la salud.

Ese polvo amarillo **no debe confundirse con el curry**, que contiene curcumina, pero es una mezcla de más especias, como cilantro, comino, alholva, jengibre...

La cúrcuma en la cocina

El empleo culinario de la cúrcuma posee un mayor arraigo en Asia pero, tal y como comenta **Beatriz Robles**, tecnóloga alimentaria y dietista-nutricionista, “aunque no es un producto propio de la **dieta mediterránea**, en los últimos tiempos se están introduciendo en nuestro entorno muchos platos nuevos gracias al intercambio cultural, algunos de los cuales incorporan curry o cúrcuma”. En su opinión, resulta “enriquecedor desde el punto de vista gastronómico”.

El polvillo naranja o amarillo que se extrae de la planta se utiliza principalmente **como aditivo alimentario**. “La Unión Europea ha catalogado a la cúrcuma **bajo el nombre de E-100**, en la categoría de aditivos alimentarios que sirven de colorantes. Aporta aroma, sabor y color amarillo”, explica Narelia Hoyos, presidenta del **Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Cantabria (Codinucan)**, miembro del **Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas**.

Su sabor es **dulzón con un toque picante y amargo**, por lo que su uso se hace en pequeñas cantidades. Cristina Carrera Igual, tesorera del Codinucan, considera que es “ideal para aderezar **arroz, carnes, pescados...** Y su color da muy buen aspecto a los preparados”.

Composición nutricional

La cúrcuma contiene **fibra**, **proteínas**, niacina, **vitaminas C, E** y **K**, **sodio**, **potasio**, **calcio**, cobre, **hierro**, **magnesio**, zinc... Pero, dado que se trata de un condimento para dar sabor y aroma, la cantidad que se consume es muy poca y, por lo tanto, **“su valor nutricional es escaso”**, afirma Hoyos.

Robles coincide en calificar su aporte de nutrientes como “despreciable” porque, “al utilizar una cantidad tan pequeña, los hidratos de carbono, grasas, etc. que proporciona son casi inapreciables”.

La proporción de vitaminas, proteínas, fibra, minerales y demás componentes puede elevarse si se consume cúrcuma en cantidades más elevadas, **en forma de suplemento nutricional**. Sin embargo, las nutricionistas resaltan que, al menos de momento, no se aconseja tomarla de esta manera. Carrera advierte que “aumentar mucho la dosis puede ocasionar **problemas digestivos**”.

La cúrcuma y la salud

La curcumina reduce, en palabras de Robles, “la **producción de mediadores de la inflamación y los radicales libres**, lo que hace que popularmente se le atribuyan **propiedades antioxidantes y antiinflamatorias** que tendrían efectos beneficiosos en el tratamiento de enfermedades como dislipemia (colesterol alto), artrosis, enfermedades de la piel, úlceras gástricas, **diabetes** o, incluso, **cáncer**”.

La realidad es que no existen pruebas concluyentes sobre esos beneficios. “La **evidencia científica** en torno a su eficacia para reducir la inflamación es **prometedora pero limitada**”, concluye la dietista-nutricionista y tecnóloga alimentaria.

Estos son algunos de los estudios y revisiones sistemáticas más destacados de los últimos años:

- Una revisión Cochrane de 2012 estudió el efecto de la curcumina como terapia de **mantenimiento en la colitis ulcerosa** en las etapas de remisión y concluyó que “puede ser una terapia eficaz y segura cuando se administra adicionalmente junto a mesalamina o sulfasalacina. Sin embargo, se necesita más investigación en forma de ensayos controlados aleatorizados rigurosos a gran escala para confirmar cualquier posible beneficio de la curcumina sobre la colitis ulcerosa no activa”.
- Un metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados publicado en 2016 encontró que el extracto de 1000mg/día de curcumina podría ser eficaz en el tratamiento sintomático de las **enfermedades reumáticas** (artrosis, **artritis reumatoide**, **artritis psoriásica**...). Pero esta revisión solo pudo incluir ocho ensayos de calidad metodológica dudosa, por lo que concluyó que “se necesitan estudios más rigurosos y amplios para confirmar la eficacia terapéutica”.
- Otro metaanálisis más reciente, de 2018, estudió la eficacia de los curcuminoides en el tratamiento de la **artrosis de rodilla**, concluyendo que “las formulaciones con curcuminoides y boswellia (otro extracto medicinal) pueden ser valiosos añadidos al tratamiento terapéutico, al aliviar los síntomas y reducir los riesgos”. Pero también indica que “la evidencia actual no es adecuada en tamaño o calidad como para hacer recomendaciones de uso en la práctica clínica”, y que “se requiere la investigación con ensayos controlados aleatorizados de mayor tamaño”.

y calidad para investigar el efecto sinérgico de estos compuestos con otros tratamientos para la artrosis”.

- Una revisión sistemática y metaanálisis, también de 2018, estudió el efecto de 20 suplementos dietéticos empleados en el tratamiento de la **artrosis de mano, cadera o rodilla**. De todos ellos, los extractos de cúrcuma se encontraron entre los que presentaban efectos clínicos importantes en la reducción del dolor a corto plazo. Sin embargo, en sus conclusiones señalan que la calidad de la evidencia es “muy baja” y que los “suplementos no tienen efectos clínicos importantes sobre la funcionalidad o el dolor a medio y largo plazo”.

Seguridad y efectos adversos

El consumo de curcumina como suplemento nutricional se considera seguro cuando se administra **por vía oral o tópica**, aunque en algunas personas puede provocar náuseas, **diarrea** o malestar estomacal.

No obstante, Robles puntualiza que, cuando se consume en esas dosis terapéuticas (no empleada como especia), **“en mujeres embarazadas sí que pueden aparecer efectos adversos** que pongan en riesgo la gestación y no hay información suficiente sobre la seguridad en mujeres lactantes, por lo que se desaconseja su uso”. De la misma manera, “se debe extremar la precaución en otros grupos de riesgo como **personas diabéticas, con problemas de coagulación, enfermos oncológicos...**”.

Hoyos describe una característica de la cúrcuma que puede llevar a tener que aumentar la dosis ingerida, con el consiguiente mayor riesgo de efectos adversos: **“Tiene una baja solubilidad** y por eso es muy complicado que llegue al torrente sanguíneo por vía oral”. Por esta razón, añade, “en los estudios también se investigan otras vías de administración”.

La dosis de curcumina que podría considerarse terapéutica -si se confirman sus prometedoras cualidades- es de 1 gramo, es decir, unas 5 cucharadas de café.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2016/03/21/beneficios-propiedades-curcuma-111687.html>

The image shows a screenshot of a web page from 'Cuidate Plus'. The page features a blue navigation bar with various categories like 'Alimentación', 'Belleza y piel', 'Sexualidad', 'Ejercicio físico', 'Familia', 'Bienestar y mente', 'Medicamentos', 'Escuela de pacientes', and 'Más'. A prominent yellow banner with the hashtag '#ESCRIBETUPROPIOFUTURO' is displayed. Below this, the article title 'Beneficios y propiedades de la cúrcuma' is shown, along with a breadcrumb trail: 'Home > Alimentación > Nutrición > Beneficios y propiedades de la cúrcuma'. The author is listed as 'María Sánchez-Monge' and the date as 'Miércoles, 08 de Abril de 2020 - 16:30'. The main content area includes a large image of turmeric powder and a smaller image of three colorful shirts from the brand 'Newchic'.