

Le mirabili virtù della

# CURCUMA

*Curcuma longa*

L'angolo della Salute  
a cura del dr. Alessandro Bassetti



La *Curcuma longa* è una pianta erbacea tropicale, della famiglia delle Zingiberaceae, dal caratteristico rizoma giallo. È originaria dell'Asia meridionale, dell'India e dell'Indonesia, ma è coltivata anche in Africa, e in America centrale. L'India ne è il maggiore produttore a livello mondiale. La Curcuma possiede ampie foglie lanceolate con infiorescenze gialle. Si utilizzano i rizomi cilindrici a forma di dita (circa 4 cm), puliti fatti bollire per alcune ore e seccati al sole.

E' detta anche *zafferano delle Indie*, ha un sapore terroso, amaro, piccante, con odore leggermente aromatico che ricorda lo zenzero ed il colore giallo che si mantiene nel tempo. La droga (rizoma) contiene curcumina 3-5%, O.E. 2-7% (sesquiterpeni, zingiberene e curcumene), amido in gel, glucidi (arabino-galattani, ukonani).

La *Curcuma longa* è impiegata per le sue proprietà aromatizzanti, coleretiche, colagoghe, antispasmodiche e coloranti.

Costituisce uno degli ingredienti principali del Curry e del Masala. Si impiega sia come colorante alimentare atossico (giallo), stabile al calore (E100 - curcumina) che come tinta per tessuti (lana e seta). In combinazione con l'*annatto* (E160b), la curcuma è utilizzata per colorare formaggi, yogurt, condimenti per insalate, burro e margarina, alcune mostarde, brodo in scatola ed altri alimenti al posto del più costoso zafferano.

Si impiega nella Medicina Ayurvedica come rimedio digestivo, in presenza di febbre, infezioni, dissenteria, itterizia e disturbi epatici. La Medicina Cinese la usa per problemi epatici e alla cistifellea, per le emorragie, i disturbi mestruali, le flatulenze, nel caso di mal di denti, artriti, nelle contusioni e ulcerazioni (uso esterno).

Nella fitoterapia si usa come rimedio vegetale per problemi gastrointestinali.

Marcata è l'attività sulla cistifellea (coleretica, colagoga), in quanto stimola la secrezione biliare favorendo la digestione dei grassi e l'O.E. è spasmolitico delle vie biliari. Ha un'azione digestiva, epatoprotettiva dei tessuti del fegato per lesioni da farmaci/alcol. Come lo zenzero anche la Curcuma aiuta a ridurre il colesterolo nel sangue, oltre a produrre una decisa azione antinfiammatoria in presenza di artrite (curcumina).

Solo ultimamente gli scienziati occidentali hanno riconosciuto le proprietà medicinali della curcuma.

Studi del 2004 hanno suggerito che la curcumina può inibire l'accumulazione di  $\beta$ -amiloide nel cervello di

pazienti con malattia di Alzheimer e di sciogliere le placche esistenti.

Si trova sotto forma di capsule, compresse e come aromatizzante nei tè, in polvere o in T.M. (tintura madre, idroalcolica). L'O.E. è utile nei processi infiammatori in presenza di artrite con attività anche antiedemica (uso esterno), e protettiva per il fegato. Gli estratti acquosi (tisane) hanno azione coleretica. Un uso topico esterno su tagli e ferite vale come antibatterico.

Salvo indicazioni diverse: 1,5 - 3 g droga al giorno o corrispondenti quantità delle varie preparazioni.

**AVVERTENZA:** in presenza di **CALCOLI** biliari, la curcuma va assunta **SOLO** su prescrizione medica. Cautela e consulto col proprio medico in caso di gravidanza, allattamento, nelle problematiche legate alla fertilità e alla coagulazione (fluidificante del sangue). La Curcuma non va somministrata ai bambini di età inferiore ai 2 anni. Dosi eccessive possono causare disturbi gastrici e bruciori di stomaco. Nel caso ridurre le quantità o interrompere il trattamento e sentire il proprio medico.

*Alessandro Bassetti*

Nato a Trento nel 1970, analista chimico di professione, ha sempre coltivato la sua passione per la ricerca soprattutto nell'ambito del naturale e delle medicine alternative. Si diletta nello studio di botanica, farmacognosia e fitoterapia. Autore di un libro best-seller nel 2001 sulle proprietà terapeutiche dell'aloë. Laureato a Padova nella facoltà di Farmacia come Tecnico Erborista opera ora nella diffusione delle conoscenze botaniche farmacognostiche.