

Curcuma longa

CÚRCUMA



HÁBITAT Y CULTIVO

Está adaptada especialmente a las zonas áridas del planeta, encontrándose en zonas del Pacífico (Polinesia, Micronesia) hasta el sudeste asiático. Necesita temperaturas de entre 20 y 30 °C y una considerable pluviosidad para prosperar. Sangli, al sur de la India, es uno de los mayores productores de esta planta.

COMPONENTES

* Materias colorantes (3-5%), llamadas curcuminoides de las cuales la principal es la curcumina.

* Aceite esencial (20-70 mg/kg)

EFEKTOS CLAVE

- * Antioxidante
- * Calmante de dolores de artritis
- * Antiinflamatoria
- * Aliado en la lucha contra el cáncer

INVESTIGACIÓN

* **Dispepsia (acidez gástrica):** La cúrcuma se ha usado tradicionalmente para tratar problemas estomacales (como la indigestión causada por una comida grasosa). Existen evidencias preliminares de que la cúrcuma puede dar un poco de alivio a estos problemas estomacales. Sin embargo, en altas dosis o



uso prologado, la cúrcuma puede efectivamente irritar o provocar malestar estomacal. Se necesita de una investigación confiable en humanos antes de hacer una recomendación.

* **Cáncer:** Varios estudios anteriores en laboratorio y en animales reportan propiedades



del curcumín contra el cáncer (de colon, de piel y de seno). Se han considerado muchos mecanismos, entre los que se incluyen la actividad antioxidante, anti-angiogenesis (prevención de crecimiento de nuevos vasos sanguíneos) y efectos directos en las células cancerígenas. Actualmente, no está claro aún si la cúrcuma o el curcumín tienen un papel en la prevención o en el tratamiento de los cánceres humanos. Existen varios estudios en curso en esta área.

* **Función cognitiva:** Se ha mostrado que el curcumín tiene propiedades antioxidantes y anti-inflamatorias y que reduce la carga beta-amiloide y de placa en estudios de laboratorio. Sin embargo, actualmente no existe evidencia que indique el uso del curcumín para el desempeño cognitivo.

* **Colesterol alto:** Los primeros estudios indican que la cúrcuma puede bajar los niveles de la lipoproteína de baja densidad (“colesterol malo”) y el colesterol total en la sangre. Se necesitan mejores estudios en humanos antes de hacer una recomendación.

* **Osteoartritis:** La cúrcuma se ha usado históricamente para tratar afecciones reumáticas. Estudios en animales y en laboratorio indican una actividad anti-inflamatoria de la cúrcuma y su constituyente curcumín, el cual puede ser benéfico para personas con osteoartritis. Hace falta una

investigación confiable en humanos.

* **Artritis reumatoide:** La cúrcuma se ha usado históricamente para tratar afecciones reumáticas y con base en investigación en animales se puede reducir la inflamación. Se necesita de estudios confiables en humanos antes de hacer una recomendación en esta área.

GASTRONOMÍA

La cúrcuma es uno de los principales componentes del curry, y es a través de este alimento que se ha hecho tan habitual su uso.

CURIOSIDADES

* En Oriente, fue utilizado para teñir túnicas de monjes budistas y ropajes de alta sociedad.

* En inglés es conocida con el nombre de “turmeric”, que proviene del sánscrito y significa “amarillo”, debido al colorante que se desprende del rizoma.

* En 1280, Marco Polo mencionó en sus diarios que vio cúrcuma crecer en la región Fukien de China, “un vegetal que tiene todas las propiedades de olor y sabor que el azafrán, aunque en realidad no lo es”.

Los datos de la presente ficha han sido extraídos de varias fuentes, en especial “The Encyclopedia of Medicinal Plants” de Dorling Kinserley.

