

La curcuma, un toccasana per la salute?

Lun 19/10/2020 - 10:08

La curcuma, nota anche come zafferano d'India, ha un sapore da terroso a leggermente amaro ed è un ingrediente importante nelle miscele di curry e altre spezie. La pianta della curcuma è strettamente imparentata con lo zenzero e cresce nell'Asia meridionale. La parte che viene utilizzata, sia fresca che essiccata e trasformata in polvere, è il rizoma, il germoglio che cresce sottoterra. Il colore giallo intenso del tubero fresco e della polvere si deve alla sostanza colorante curcumina presente nel tubero. La pianta contiene inoltre numerosi oli essenziali.

In India la curcuma è utilizzata già da molto tempo come spezia e come pianta medicinale. "Sia nell'ayurveda indiana che nella medicina tradizionale cinese la curcuma trova impiego come rimedio contro problemi di digestione, per esempio flatulenza o gonfiore" spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "La curcuma favorisce anche il flusso della bile, che facilita la digestione dei grassi. È stato inoltre dimostrato che ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti". Poiché il corpo assorbe piuttosto difficilmente la curcumina e soltanto insieme al grasso, si consiglia di aggiungere un po' d'olio agli alimenti e alle bevande contenenti curcuma.

Oltre che nella dispensa delle spezie, la curcuma o la curcumina si trovano anche negli integratori alimentari. I presunti effetti benefici di queste capsule e di altri preparati contro il diabete, il morbo di Alzheimer o il cancro, tuttavia, non sono stati ancora sufficientemente dimostrati secondo criteri scientifici. Infatti, sebbene in una certa misura tali effetti siano stati riscontrati su colture cellulari e animali, i risultati non sono automaticamente trasferibili all'uomo e mancano anche ancora studi sull'uomo su larga scala. Per questo motivo, gli integratori alimentari contenenti curcuma non possono essere pubblicizzati con indicazioni sulla salute (cd. health claims).