Elogio della "Curcuma". L' antitumorale della natura. Proprietà e Benefici

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Lecce 25 agosto 2011 -Direttamente dalla natura arrivano alcune risposte alla domanda di salute che spesso vengono confortate anche dagli studi della medicina. Esistono, infatti, piante che utilizzate nelle cucine o nelle tradizioni mediche di alcuni paesi anche da migliaia di anni, possono apportare benefici sufficientemente conclamati anche a livello della ricerca scientifica.[MORE]

Questa volta, Giovanni D'Agata, componente del Dipartimento Tematico "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti, vuol parlare dei benefici ed usi di una pianta, utilizzata come medicina, spezia e colorante da oltre 5.000 anni in India denominata "Curcuma" o nota anche come "Zafferano d'India", perché i suoi rizomi, che sono la parte della pianta che contiene i principi attivi, vengono bolliti per diverse ore, poi essiccati in appositi forni, ed infine pestati fino ad ottenere una polvere di color giallo-arancione che viene comunemente utilizzata come spezia nella cucina del Sud Asia.

La polvere di curcuma è l'ingrediente che dà il colore caratteristico al curry; il sapore è molto volatile mentre, al contrario, il colore si mantiene inalterato nel tempo. Per questo motivo è una sostanza che viene largamente impiegata nel ramo alimentare come colorante

alimentare (la sigla internazionale è: E 100), come sostanza colorante per lana e seta e come indicatore acido-base visto che in ambiente basico il colore si trasforma in rosso.

Tale spezia, contiene centinaia di componenti tra cui potassio, vitamina C, amido pari al 26 %, oltre ad oli eterici ed oli amari che sono in grado rispettivamente di stimolare l'appetito e la formazione di enzimi digestivi, ma quello che ha più destato l'attenzione degli studiosi è la "curcumina" ed in particolare la sua particolare natura antitumorale ed antiossidante, disintossicante ed antiinfiammatoria.

Secondo recenti indagini scientifiche, confermate dalla scienza medica ufficiale, infatti, la curcumina potrebbe avere la funzione di contrasto all'insorgenza di almeno otto diversi tipi tumori al colon, bocca, polmoni, fegato, pelle, reni, seno e leucemia per le sue proprietà antiossidanti capaci di trasformare i radicali liberi in sostanze inoffensive per l'organismo oltre ad essere utilizzata, sotto la forma già indicata di spezia, nella medicina tradizionale indiana e in quella cinese come disintossicante dell'organismo, in particolare del fegato e come antinfiammatorio.

Gli studi nascono dall'osservazione empirica sulla bassissima incidenza di tumori nei paesi asiatici ed in particolare nel subcontinente indiano e dove il consumo di curcuma è elevatissimo.

Tra gli altri innumerevoli utilizzi si evidenzia anche l'ottima funzione cicatrizzante della curcumina; tanto che gli indiani sono soliti applicare il rizoma di curcuma per curare ferite, scottature, punture d'insetti e malattie della pelle.

Non da ultimo, una ricerca pubblicata sulla rivista medica "Cancer Research", ha sottolineato il ruolo della curcuma nella prevenzione e finanche nel trattamento del tumore alla prostata. Si è inoltre constatato che l'effetto della curcumina è ancora più evidente quando associato ad un isotiocianato presente in verdure come il cavolo, i broccoli o il cavolo rapa.

E se la scienza conferma, non possiamo che elogiarne le proprietà e consigliare di aggiungere la curcuma anche nella dieta degli italiani.

giovanni d'agata (vanni d'agata)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/elogio-della-curcuma-l-antitumorale-della-natura-proprieta-e-benefici/16887