



## LA CURCUMA, CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS



La cúrcuma, nativa del suroeste de la India, es un tallo o un rizoma subterráneo, proveniente de la planta *Cúrcuma Longa*. Posee propiedades conocidas como especia, colorante y medicinales; todo esto justifica plenamente su incorporación en la cotidianidad alimentaria, pudiéndose agregar a cualquier preparación.

Sus beneficios terapéuticos se deben a la presencia de su principal principio activo, llamado curcumina, que es un colorante amarillo conocido por tener:

**Propiedades antiinflamatorias** en el cuerpo en general. No desinflama un órgano en particular. Ese colorante llamado curcumina está en un porcentaje entre el 2 y el 5 % dentro de un polvo amarillo, resultado de rallar y desecar el rizoma.

Hay estudios que indican que la cúrcuma funciona como calmante en dolores crónicos, por lo que puede ser una herramienta importante para tratar afecciones en las articulaciones.

**Propiedades antioxidantes**, por tanto anticancerígenas. El efecto antioxidante de la cúrcuma parece ser tan poderoso que puede evitar que las toxinas dañen el hígado. Esta podría ser una muy buena noticia para las personas que toman medicamentos fuertes para algunas afecciones de la salud, que podrían dañar el hígado por uso prolongado.

Estas propiedades están más que comprobadas en diferentes estudios, sin embargo, hay que tener bien claro que la cúrcuma no reemplaza ningún tratamiento médico; su uso terapéutico debe ser bajo recomendación y supervisión de un profesional de la salud.

Además de poseer las propiedades mencionadas, se utiliza como especia, con la finalidad de añadir sabor, color y aroma. Contiene fibra, proteínas, potasio y calcio, entre otros elementos, sin embargo, su aporte nutricional es poco considerable, por la pequeña cantidad en que se utiliza.

Estimula el sistema nervioso y fortalece el sistema inmunológico. Combate el dolor estomacal; además, calma la acidez, evita cólicos intestinales y previene la formación de gases en el tubo digestivo y si los hay facilita su expulsión.

Es bueno saber, que los mismos agentes de la cúrcuma que apoyan la salud en general, pueden causar irritación estomacal si se ingiere en cantidades exageradas.

### **¿Cómo tomar la cúrcuma para que sea efectiva?**

Lo ideal es consumir al menos 5 gr al día (media cucharadita de las pequeñas). La absorción es a nivel intestinal, es pobre, por lo que se recomienda mezclarla con otros alimentos para facilitar el proceso.

Se recomienda también juntar su consumo con pimienta negra y aceite de oliva, para potenciar su absorción.

También puede prepararse en infusiones para combatir resfriados, gripes, asma y otras enfermedades de la misma índole.

La cúrcuma molida es un ingrediente importante en el curry en polvo. Hay diversos productos de cúrcuma disponibles en el mercado, entre ellos cápsulas, té, polvos y extractos.