Cúrcuma, el mejor alimento hipocrático.

Dr. Nabil Manzour M.

Cirujano Ortopedista – Médico Biológico Integracionista

Articulo publicado en nuestra página web:

<https://oswaldodelcoromoto.wixsite.com/curcuma>

La Cúrcuma Longa es una planta herbácea familia del jengibre ( zingiberáceas) y es quizá, la especia más utilizada, desde hace muchos años, en la cocina y en la salud.

Es de origen hindú y se conocen unas 85 especies, utilizadas desde hace mas de 4000 años por la medicina ayurvédica. En la actualidad, su principal principio activo, la curcumina es uno de los compuestos más estudiado por la ciencia médica.

Cabe destacar, que además de la curcumina tan estudiada, este rizoma contiene carburos terpénicos (zingiberenos) y cetonas sesquiterpénicas (turmeronas), otras variedades de curcuminas, y decenas de curcumoides, todas en menor o mayor grado, con efecto beneficiosos para la salud.

Los estudios actuales, en las mas prestigiosas revistas internacionales, de todas las especialidades médicas, demuestran que la cúrcuma, tanto sus rizomas frescos o deshidratados, como la curcumina, es una de las más poderosas sustancias naturales en el planeta con acción antiinflamatoria (1), antioxidante(2), anticancerígena(3), antimutagénica(4), hipotensora(5), antidiabética(6), antibacteriana(7), antifúngica(8), antiprotozoaria(9), antiviral(10), antifibrótica(11), antiulcerosa(12) e hipocolesterolémica(13).

Se utiliza contra el cáncer, problemas cardiovasculares, trastornos biliares, anorexia, tos, diabetes, artrosis(14), trastornos hepáticos, enfermedades oculares(15), reumatismo, sinusitis, piel, problemas pulmonares, problemas gastrointestinales, dolores, heridas, trastornos del sistema inmune, enfermedades del Sistema Nervioso como Alzheimer(16), Parkinson, traumas cerebrales, ECV(17).

No existe órgano o sistema corporal que no se beneficie con sus propiedades antiinflamatorias, anticancerígenas, antioxidantes y regeneradoras. Otra de sus propiedades es que no se le conocen efectos secundarios.

En mi práctica médica, la cúrcuma ha sido un pilar crucial en la mejora y recuperación de los pacientes, y en mi propia persona, desde hace varios años.

Recordando la máxima de *Hipócrates* de Cos (Grecia, siglo V a.C. – Siglo IV a. C.) “Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”, puedo llamar a esta planta prodigiosa, el mejor alimento hipocrático.

1. [Curcuma longa polyphenols improve insulin-mediated lipid accumulation and attenuate proinflammatory response of 3T3-L1 adipose cells during oxidative stress through regulation of key adipokines and antioxidant enzymes.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27094023)Septembre-Malaterre A, Le Sage F, Hatia S, Catan A, Janci L, Gonthier MP. Biofactors. 2016 Apr 20.

1. [Reversal of Beta-Amyloid-Induced Neurotoxicity in PC12 Cells by **Curcumin**, the Important Role of ROS-Mediated Signaling and ERK Pathway.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26971524) Fan CD et al. Cell Mol Neurobiol. 2016 Mar 14

1. [Anti-cancer effects of **curcumin** on lung cancer through the inhibition of EZH2 and NOTCH1.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27049834)Wu GQ et al. Oncotarget. 2016 Apr 1
2. [A novel curcuminoid exhibits enhanced **antitumor** activity in nasopharyngeal carcinoma.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26983360)

Pan Y et al. Int J Oncol. 2016 May;48(5):2175-83

1. [Mycophenolate mofetil and **curcumin** provide comparable therapeutic benefit in experimental chronic kidney disease: role of Nrf2-Keap1 and renal dopamine pathways.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27050624) Tapia E et al.Free Radic Res. 2016 Apr 6:1-30

1. [**Curcumin** prevents inflammatory response, oxidative stress and insulin resistance in high fructose fed male Wistar rats: Potential role of serine kinases.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26713546) Maithilikarpagaselvi N, et al. Chem Biol Interact. 2016 Jan 25;244:187-94

1. [**Curcumin** as a potential therapeutic candidate for Helicobacter pylori associated diseases.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26973412)

Sarkar A, De R, Mukhopadhyay AK. World J Gastroenterol. 2016 Mar 7;22(9):2736-48

1. [**Curcumin** and its promise as an anticancer drug: An analysis of its anticancer and antifungal effects in cancer and associated complications from invasive fungal infections.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26723514)

Chen J et al. Eur J Pharmacol. 2016 Feb 5;772:33-42

9.[Anti-giardial therapeutic potential of dichloromethane extracts of Zingiber officinale and Curcuma longa in vitro and in vivo.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26984104) Dyab AK, Yones DA, Ibraheim ZZ, Hassan TM. Parasitol Res. 2016 Mar 16

1. [**Curcumin** modified silver nanoparticles for highly efficient inhibition of respiratory syncytial virus **infection**.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26781043) Yang XX, Li CM, Huang CZ. Nanoscale. 2016 Jan 28;8(5):3040-8

1. [**Curcumin** protects against myocardial infarction-induced cardiac **fibrosis** via SIRT1 activation in vivo and in vitro.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27099472) Xiao J et al. Drug Des Devel Ther. 2016 Mar 29;10:1267-77

12.[Enhanced mucosal healing with **curcumin** in animal oral **ulcer** model.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26418439) Lim YS, Kwon SK, Park JH, Cho CG, Park SW, Kim WK. Laryngoscope. 2016 Feb;126(2

1. [**Curcumin** attenuates adhesion molecules and matrix metalloproteinase expression in hypercholesterolemic rabbits.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25282128) Um MY et al. Nutr Res. 2014 Oct;34(10):886-93

14.[Metabolomic Elucidation of the Effects of **Curcumin** on Fibroblast-Like Synoviocytes in Rheumatoid **Arthritis**.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26716989) Ahn JK et al. PLoS One. 2015 Dec 30;10(12)

1. [Effect of **curcumin** on aging retinal pigment epithelial cells.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26445530) Zhu W et al. Drug Des Devel Ther. 2015 Sep 25;9:5337-44

1. [Antioxidative and Neuroprotective Effects of **Curcumin** in an **Alzheimer’s Disease** Rat Model Co-Treated with Intracerebroventricular Streptozotocin and Subcutaneous D-Galactose.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27060945)

Huang HC et al. J Alzheimers Dis. 2016 Apr 5.

1. [**Curcumin** reduces **brain**-infiltrating T lymphocytes after intracerebral hemorrhage in mice.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27026486)

Liu W et al. Neurosci Lett. 2016 Mar 26;620:74-82