

Remédio Caseiro

Curcumina, o que é e quais os benefícios do consumo à saúde



www.remедиocaseiro.blog.br



Imagem de rawpixel.com no Freepik

Curcumina, o que é e quais os benefícios do consumo à saúde

A **curcumina** é um composto bioativo encontrado na raiz da **planta de cúrcuma**, também conhecida como açafrão-da-terra que é amplamente utilizada como tempero e corante alimentar. Ela é responsável pela cor amarelo-alaranjada característica da cúrcuma e **possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e anticancerígenas.**

A **curcumina** tem sido utilizada na medicina tradicional indiana (Ayurveda) há séculos, sendo considerada um **remédio natural** para diversos problemas de saúde, como doenças inflamatórias, dores articulares, problemas digestivos e até mesmo como **auxiliar no tratamento de doenças como o câncer.**

A curcumina tem várias ações benéficas ao nosso corpo, dentre elas podemos citar:

Ação antioxidante

A **curcumina** tem ação antioxidante, o que significa que ela pode **ajudar a proteger as células do corpo contra danos causados por radicais livres.** Os radicais livres são moléculas

instáveis que podem causar danos às células e contribuir para o envelhecimento e para o desenvolvimento de várias doenças, como doenças cardíacas, câncer e doenças neurodegenerativas.

A **curcumina** é capaz de neutralizar os radicais livres e, assim, **proteger as células contra o estresse oxidativo**. Além disso, a **curcumina** também pode estimular as enzimas antioxidantes próprias do corpo, como a glutathione peroxidase e a superóxido dismutase, que auxiliam na neutralização dos radicais livres

Ação anti-inflamatória

A curcumina possui propriedades anti-inflamatórias devido a sua capacidade de modular várias vias moleculares envolvidas na resposta inflamatória.

Ela atua inibindo a produção de mediadores inflamatórios, como as citocinas pró-inflamatórias, e também pode reduzir a ativação de células do sistema imunológico, como os macrófagos e linfócitos T.

Além disso, a **curcumina** também pode inibir a atividade das enzimas COX-2 e LOX, que estão envolvidas na produção de mediadores inflamatórios. Em geral, a ação anti-inflamatória da curcumina é atribuída à sua capacidade de modular várias proteínas e vias de sinalização envolvidas na inflamação.

Apoio à saúde do coração e do cérebro

A **curcumina** pode ajudar a melhorar a saúde do coração, reduzindo o colesterol LDL (ruim), melhorando a função endotelial e [reduzindo a inflamação do corpo](#), todos fatores de risco para doenças cardíacas.

[Estudos](#) sugerem que a curcumina pode ter efeitos protetores contra doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer, devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Controle do açúcar no sangue

Um estudo publicado na revista [Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine](#) em 2018 avaliou os efeitos da curcumina na glicemia em pacientes com diabetes tipo 2. Os resultados mostraram que a curcumina reduziu significativamente os [níveis de açúcar no sangue](#) em comparação com o grupo controle.

É importante notar que a curcumina não é facilmente absorvida pelo organismo e sua eficácia pode ser aumentada quando combinada com outros compostos, como a piperina, encontrada na pimenta preta (do reino) e/ou com uma refeição contendo gordura.

Afinal, quais alimentos contém curcumina?

A curcumina pode ser encontrada em vários alimentos, geralmente em raízes e sementes mais picantes. Veja abaixo alguns alimentos que contém curcumina:

- Cúrcuma (a própria especiaria)
- Curry em pó (que geralmente contém cúrcuma em sua composição)
- [Gengibre](#)
- Mostarda amarela
- Açafrão
- Sementes de mostarda
- Pimentão amarelo
- Tabuleiro de açafrão
- Raiz-forte picante

Conclusão

Neste artigo você ficou sabendo o que é curcumina, em quais alimentos encontrá-la e seus benefícios do consumo regular. Agora que você já sabe tudo sobre a curcumina, está esperando o que para incluí-la em suas refeições ainda hoje?

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.