

ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIO:

Cúrcuma, una raíz con múltiples beneficios

Se recomienda, para algunos casos, como coayudante en varios tipos de enfermedades crónicas y patologías inflamatorias.

CRISTIÁN MÉNDEZ

Natalia López enfrentaba constantes problemas de sangrado en sus encías. Siguiendo el consejo de una amiga, probó lavarse los dientes dos veces a la semana con polvo de cúrcuma. "Y me sirvió, ya no tengo sangrado", relata. Según cuenta, el dentista le dijo que la cúrcuma tiene propiedades antiinflamatorias y que eso ayudó a su gingivitis. Este, al parecer, sería solo uno de los beneficios para la salud que posee esta planta herbácea, que crece en la India y América Central, y que es conocida por su raíz, la que se utiliza fresca o seca, y molida.

Aunque la cúrcuma contiene fibra, proteínas, niacina, vitaminas C, E y K, sodio, potasio, calcio, cobre, hierro, magnesio, zinc, "dado que se trata de un condimento para dar sabor y aroma, la cantidad que se consume

es muy poca y, por lo tanto, su valor nutricional es escaso", explica la Dra. Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la U. de los Andes.

Su sabor es dulzón, con un toque picante y amargo, por lo que se consume en pequeñas cantidades. Se considera que es ideal para aderezar arroces, carnes y pescados, y su color amarillo da muy buen aspecto a los preparados.

La curcumina es el principal componente activo de la cúrcuma, a la que le confieren efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Por ello, su uso ha surgido como

una terapia coadyuvante potencial para "reducir la inflamación y el estrés oxidativo en diferentes patologías inflamatorias como enfermedades gastrointestinales, renales, hepáticas, cardiovasculares, entre otras", detalla Caterina Tiscornia, nutricionista y académica de Nutrición y Die-

Su sabor es dulzón, con un toque picante y amargo, por lo que se consume en pequeñas cantidades.



PROFESIONALES advierten que para su consumo se debe siempre consultar a un médico.

tética de la U. Finis Terrae.

Tiscornia comenta que se sabe que la curcumina "mejora la sensibilidad a la insulina, lo cual podría prevenir la diabetes, reduce la generación de tejido adiposo o grasa, y disminuye la presión arterial elevada, permitiendo el control de patologías como la hipertensión arterial y el síndrome metabólico".

La doctora Reyes agrega que, debido a sus propiedades antiinflamatorias, "algunos reumatólogos la recomiendan como su-

plemento para prevenir y/o tratar la inflamación y el dolor. También se le ha mencionado como potencial anticancerígeno, pero su consumo como ingrediente aislado no permite validar científicamente esa afirmación".

Ambas profesionales coinciden en que debe consumirse en pequeñas cantidades y en forma progresiva, y recomiendan siempre consultar a su médico, especialmente si la persona está embarazada o consume anticoagulantes u otros medicamentos.