

Curcuma: perché tutti questi casi di epatite?

Publicato il: 19 Giugno 2019
di Redazione OK Salute



Da settimane ormai piovono notizie di casi di epatite legati all'assunzione di integratori di questa spezia. Facciamo chiarezza

Da elisir di lunga vita a veleno. Sembra questo il triste paradigma di una delle spezie più celebrate degli ultimi anni. La curcuma, o meglio la curcumina, il principio attivo contenuto in questa radice dal forte colore arancione, ha proprietà antinfiammatorie, oltre a rafforzare il sistema immunitario.

Ma non si fermano qui i super poteri di questa spezia: aiuta a ridurre le complicanze cardiovascolari e i sintomi del colon irritabile. Sarebbe un prezioso aiuto anche per **prevenire malattie neurodegenerative**, grazie al benefico flusso sul cervello. Alcune ricerche si spingono a sostenere che aiuterebbe a prevenire anche la formazione di alcuni tipi di tumore. **Se vuoi approfondire l'argomento puoi continuare a leggere qui.**

In realtà è la curcumina ad avere poteri, contenuta in piccolissime quantità

Come si diceva è la curcumina e non la curcuma ad avere le proprietà più importanti. Questo principio attivo però **è appena il 3% della curcuma**. Per avere effetti benefici quindi, bisognerebbe mangiare quantità folli di questa spezia.

La curcumina è anche difficilmente assimilabile dal nostro organismo. In media appena il 25% della parte consumata.

Praticamente inutile il golden milk?

Gli esperti sottolineano quindi che aspettarsi benefici prodigiosi dal latte d'oro – o **golden milk** – non ha senso. Tra l'altro per essere al suo massimo, la spezia deve essere cotta a lungo, meglio se all'interno di una base di soffritto. L'olio o comunque un altro grasso la scioglie facilmente.

Il ruolo degli integratori

Ecco perché in molti si rivolgono agli integratori. Nel solo mese di maggio però si sono registrati 15 casi di epatite colestatica acuta. Si tratta di una forma di epatite non contagiosa.

Qual è il rischio?

Il rischio di danni al fegato da integratori a base di curcuma esiste – spiegano gli esperti della Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva – soprattutto in seguito ad **assunzione protratta e nelle donne anziane**. Fondamentale avvertire sempre il proprio medico curante dell'assunzione di questi integratori.

Chi produce integratori non ha particolari vincoli di legge

Ciò che colpisce è l'assenza di una legge che costringa chi produce integratori a effettuare rigidi controlli sulle materie prime. Il colmo è che il nostro è il Paese dei controlli, basta vedere quello che succede nell'industria alimentare. Il paradosso è che **la radice di curcuma che compriamo dal fruttivendolo è più controllata dell'integratore che compriamo in farmacia.**



«Sia i prodotti naturali che alcuni farmaci possono essere benefici, ma anche potenzialmente epatotossici – avverte la professoressa **Patrizia Burra**, ordinario di Gastroenterologia, dipartimento di Scienze chirurgiche, oncologiche e gastroenterologiche dell'Università degli Studi di Padova e vicepresidente della Società Italiana di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva. – L'elenco dei farmaci potenzialmente epatotossici è molto lungo, come riportato nei registri e comprende almeno mille farmaci, tra cui anti-tumorali, analgesici, anti-infiammatori non steroidei, antidepressivi. Il danno epatico più comune è la necrosi degli epatociti, accompagnata dallo sviluppo di steatosi, e/o colestasi».

Non sono ancora del tutto chiare le ragioni dello sviluppo delle epatiti. Si è osservato che generalmente colpiscono le persone anziane, dopo che abbiano assunto l'integratore per un periodo abbastanza lungo, superiore al mese.

Qual è l'ipotesi?

La prima è che ci sia stata una contaminazione all'origine della curcuma che poi è stata utilizzata per produrre gli integratori alla curcumina. La curcuma è una radice e come tutte le radici può accumulare sostanze inquinanti trovate nel terreno. Se arrivano da aree del mondo dove i controlli sono scadenti, può accadere che alcune radici diventino pericolose per la salute.