

La curcuma può causare problemi al fegato

Il consumo di curcuma negli ultimi anni è salito tantissimo, ma bisogna stare attenti perché per il 5% della popolazione la curcumina è una sostanza epatotossica e si rischiano casi di epatite autoimmune.

SALUTE

Publicato il 15 LUGLIO 2019, alle ore 19:04



Sono stati segnalati diversi ricoveri per il consumo di **integratori a base di curcuma**, quasi 20 dal 13 maggio, con **epatite colestatica acuta**. Anche se il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità non si sono ancora pronunciati, sappiamo che non sono casi di epatite di origine infettiva ma ci sono di mezzo gli integratori

Al momento la situazione non desta particolari allarmi, ma ci sono indagini in corso per determinare a livello clinico la fonte del problema, cercando in particolare di capire se si tratti di un problema di sovradosaggio oppure se sia la normativa in materia a dover essere revisionata, visto che quello degli integratori è un mondo piuttosto selvaggio, almeno per quanto riguarda i prodotti 100% naturali.

La SIGE (Società italiana di gastroenterologia ed endoscopia digestiva) al momento ha fatto sapere che il **65% delle persone usa integratori** e spesso non ne fa comunicazione al proprio medico, anche quelli per le **malattie del fegato**. Questo nasce dalla falsa convinzione che “naturale” coincida con sicuro e senza effetti collaterali, ma questo è un approccio pericolosissimo. Infatti molti prodotti naturali sono anche fai-da-te e quindi le proporzioni dei principi attivi variano in maniera molto casuale.

La curcumina

Nella stragrande maggioranza dei casi la **curcumina**, il principio attivo di questa pianta, è innocua e benefica, ma un eccesso di concentrazione, unito ad una somministrazione scriteriata, specie in soggetti già problematici, con patologie cardiovascolari, determina l'insorgenza di **problemi epatici**.

Le crisi acute, però, cessano quando **si smette di prendere gli integratori**, ed al momento gli esperti stanno vagliando la formulazione per capire la causa effettiva.

Gli integratori

Gli **integratori in polvere** hanno varie formulazioni e spesso contengono eccipienti ed ingredienti di origine poco controllata che, in caso di assunzione prolungata e senza pause fisiologiche, possono generare problemi epatici anche gravi. Trattandosi però di autosomministrazioni, spesso gli integratori si accompagnano anche ad altri medicinali, senza valutare l'interazione fra i vari prodotti.

Il problema deriva dal fatto che – spesso – chi suggerisce un integratore non ha alcun titolo per farlo e non conosce le potenziali problematiche che si possono sviluppare in soggetti che per loro abitudine prendono

molti prodotti farmaceutici ed erboristici, spesso con **dosaggi fai-da-te**, ignorando la posologia. Anche quando si usano integratori naturali e prodotti erboristici, è indispensabile consultarsi con un medico, meglio ancora se specializzato in cure erboristiche.

Le precauzioni

A parte il consiglio di **sentire un medico** prima di prendere un integratore, specie se non semplicemente uno salino da parafarmacia, si deve imparare a distinguere il prodotto erboristico dalla mistura fai-da-te a base di ingredienti non pesati.

Gli integratori che si trovano in erboristeria sono prodotti certificati e realizzati da tecnici esperti, mentre gli ingredienti sfusi, di libera vendita, non di rado hanno concentrazioni variabili di principi attivi ed è difficile capire bene le proporzioni.