

**DONNA  
MODERNA**

# Curcuma, quando è sicura?

29 07 2019 di [Lorenza Pleuteri](#)



Il ministero della Salute rende noti i risultati delle indagini e delle analisi sugli integratori alimentari a base di curcumina, finiti sul banco degli imputati dopo i casi di epatite colestatica acuta registrati tra maggio e giugno

Il ministero della Salute rende noti i risultati delle indagini e delle analisi sugli [integratori alimentari a base di curcumina](#), finiti sul banco degli imputati dopo i casi di epatite colestatica acuta registrati tra maggio e giugno. “Non contengono contaminanti, non stati manipolati”, è il messaggio tranquillizzante, affidato a un comunicato.

Può sembrare un’assoluzione con formula piena, ma non è così, non in toto. Pillole e bustine con il presunto *superfood*, da qualche tempo diventato di gran moda e considerato la panacea di tutti i mali, potrebbero avere effetti collaterali negativi per un certo numero di consumatori, quelli con caratteristiche genetiche particolari, problemi epato-biliari o sotto terapia farmacologica. Le contromisure? I responsabili della sanità pubblica hanno dato indicazioni. Sulle confezioni di preparati ed estratti andrà messa un’avvertenza, per scoraggiare l’assunzione da parte di soggetti potenzialmente a rischio.

## Curcuma: dalle segnalazioni alle allerte

Il livello di attenzione delle autorità sanitarie era salito a maggio, quando alcune regioni e il ministero della Salute avevano cominciato a raccogliere e vagliare le prime notifiche di persone ricoverate in ospedale per colpa dell’epatite colestatica acuta e non infettiva, risolta con le cure. In una manciata di settimane i casi sono diventati 10, 15, 20, 22 e forse più (a richiesta, da Roma non viene fornito il totale aggiornato a fine luglio). Nei racconti fatti dai malati ricorreva lo stesso particolare, in comune: il consumo di integratori con *curcuma longa* e, per un solo assistito, curcuma in polvere. Le segnalazioni sono diventate allerte. I lotti dei prodotti “incriminati”, importati e distribuiti da aziende diverse e non da un’unica azienda, sono stati richiamati dal mercato e messi pubblicamente all’indice. In contemporanea il ministero della Salute ha creato un gruppo interdisciplinare di esperti, chiamati ad indagare e a spiegare il perché della situazione.

## “Nessuna presenza di contaminanti”

I risultati di esami, test e ricerche sono stati resi pubblici qualche giorno fa. “Le analisi effettuate sui campioni dei prodotti correlati ai casi di epatite – ecco le conclusioni, in sintesi - hanno escluso la presenza di contaminanti o di sostanze volontariamente aggiunte quali possibili cause del danno epatico”. Le origini della

patologia diagnosticata, rende noto sempre il ministero, “sono verosimilmente da ricondurre a particolari condizioni di suscettibilità individuale o ad alterazioni preesistenti della funzione epato-biliare (anche latenti) oppure alla concomitante assunzione di farmaci”.

## “Avvertenze ad hoc sulle confezioni”

Che fare, dunque, per i consumatori potenzialmente a rischio? “Alla luce delle conclusioni degli esperti – precisa il ministero della Salute - si è deciso di adottare una specifica avvertenza per l’etichettatura degli integratori in questione”.

L’indicazione da scrivere sulle confezioni dovrà sconsigliare l’uso a chi ha alterazioni della funzione epato-biliare o calcolosi delle vie biliari. A coloro che stanno prendendo farmaci andrà prescritto di consultarsi con un medico prima di ingerire i preparati a base di curcuma.

## “La curcuma da cucina è sicura”

Per cuochi professionali e per cuochi “domestici”, milioni di persone, c’è una ulteriore rassicurazione: “Per la curcuma in polvere, considerando la storia e le dimensioni del consumo come alimento, non sono emersi elementi per formulare particolari raccomandazioni”.

## Casi anche in altri Stati europei

I casi notificati, altra informazione ufficiale, “hanno coinvolto preparati ed estratti di curcuma diversi tra di loro e si sono verificati dopo l’assunzione di dosi molto variabili di curcumina, anche se nella maggior parte dei casi la presenza della sostanza era elevata e spesso associata ad altri ingredienti volti ad aumentarne l’assorbimento”. Un problema non solo italiano. Dall’esame dei dati della letteratura scientifica e dalle informazioni fornite dagli altri Stati della Ue, pure fuori dai nostri confini “sono emerse segnalazioni di epatiti acute ad impronta colestatica correlati all’uso di estratti di curcuma” .

## Resta alto il livello di attenzione

La situazione, premesso tutto questo, “continuerà ad essere seguita con attenzione, in relazione all’emergere di eventuali nuovi elementi o di dati scientifici, da considerare al fine di tutelare la sicurezza dei consumatori”.

## Il parere dei gastroenterologi

Domenico Alvaro, presidente della Società italiana di gastroenterologia ed endoscopia digestiva (Sige) e docente alla Sapienza di Roma, avalla le conclusioni tratte dagli esperti del ministero. “La Sige – dice - concorda con la nota ministeriale. Riteniamo che i recenti casi di epatite colestatica da curcuma siano espressione di meccanismi idiosincrasici (cioè di eccessiva o violenta reazione quando si entra in contatto con certe sostanze) e non prevedibili (ma legati alle caratteristiche peculiari genetiche del singolo individuo). I meccanismi idiosincrasici di danno epatico sottintendono meccanismi mediati dal sistema immunitario, in costante aumento come base di patologia: basti pensare all’enorme incremento di intolleranze o allergie alimentari. Ribadiamo - prosegue - che tutti gli addetti ai lavori debbano collaborare per segnalare le patologie correlate, applicando una metodologia scientifica. A nostro parere non basta sconsigliare l’uso a chi ha alterazioni della funzione epato-biliare o calcolosi delle vie biliari. Occorre anche suggerire – incalza, rilanciando - di utilizzare integratori solo su consiglio medico e, comunque, ponendo sempre la giusta attenzione alla comparsa di disturbi durante l’assunzione”.

## I consigli di Federsalus

Federsalus - l’associazione nazionale dei produttori nazionali salutistici, rappresentativa di 150 aziende del settore - sembra in linea con gli esperti. Aveva diffuso un vademecum in tempi non sospetti, molto prima dell’allarme curcuma. Ora il decalogo, da aggiungere alle prescrizioni e alle raccomandazioni delle autorità sanitarie e degli esperti, torna d’attualità. Si tratta di consigli per l’acquisto e in particolare per le ordinazioni online, per le quali non ci si può confrontare con un farmacista o un rivenditore in carne e ossa.

- Prima di acquistare un integratore sul web, verificare che i componenti (ingredienti funzionali) siano ammessi dalle normative europee e italiane, consultando il sito del ministero della Salute ([salute.gov.it](http://salute.gov.it), con gli elenchi delle sostanze autorizzate e, dove presenti, le relative indicazioni).

- Verificare i quantitativi corretti delle diverse sostanze presenti negli integratori, sempre prima dell’acquisto. Come? Confrontando i dati relativi al singolo prodotto

con le indicazioni delle autorità sanitarie. Nelle pagine web ministeriali ci sono tutti i dosaggi giornalieri corretti di vitamine, minerali e di altre sostanze di uso diffuso.

- Gli integratori alimentari non possono contenere sostanze dopanti, pericolose per la salute, in grado di modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo. Controllare che nel prodotto di interesse non siano presenti voci da black list (scovabili con qualche difficoltà nel sito della World Anti-Doping Agency, la Wada).

- Controllare l'etichetta della confezione selezionata (a maggior ragione dopo le prescrizioni del ministero della Salute, per la curcumina, il principio attivo da tenere d'occhio): deve riportare i reali effetti fisiologici e/o nutrizionali ed eventuali avvertenze. Attenzione alle esagerazioni, per pillole e bustine "dietetiche": i prodotti per il controllo del peso non dovrebbero promettere risultati eclatanti in un determinato arco di tempo e senza rinunce.

- Se si stanno assumendo dei farmaci – sottolinea anche Federsalus - è bene chiedere un consulto al proprio medico prima dell'acquisto online, idem se si ha intenzione di ingerire contemporaneamente diversi prodotti. Alcune sostanze utilizzate negli integratori – curcumina, ma non solo - potrebbero interagire con i medicinali.

- Verificare che il prodotto desiderato sia nel Registro nazionale degli integratori alimentari - documento del ministero della Salute - reperibile sempre sul sito istituzionale. Nell'elenco sono annotati tutti gli integratori che hanno concluso favorevolmente l'iter di notifica previsto dalle normative in materia.

- Il Registro nazionale degli integratori alimentari comprende anche la lista, in ordine alfabetico, delle aziende che hanno notificato i prodotti al ministero della Salute italiano. L'azienda del preparato che si vuole comprare deve essere inclusa.

- Prima di digitare dati sensibili in un sito di e-commerce specializzato (ad esempio il numero della carta di credito), controllare la presenza di informazioni fondamentali: caratteristiche principali del prodotto, modalità di pagamento, identità del venditore, sede legale dell'azienda, partita iva, eventuale numero verde o servizio post-vendita e di assistenza al consumatore.

- Gli integratori alimentari devono viaggiare in adeguate condizioni igienico sanitarie, con appositi contenitori, a determinate temperature e con sistemi di stoccaggio non casuali, il tutto per un consumo sicuro. È dunque importante, al momento del recapito di quanto è stato ordinato, accertarsi delle corrette modalità di trasporto e di consegna.

Anche e soprattutto per gli acquisti online è importante mantenere alta la guardia, per prevenire possibili eventi indesiderati: i prodotti che contengono piante o altre sostanze naturali non devono indurre a far credere che, solo per questo, non vi sia il rischio di incorrere in effetti indesiderati. Eventuali reazioni avverse negative vanno segnalate al medico e al farmacista, oltre che al rivenditore. Gli operatori - garantisce Federsalus - provvederanno ad informare il sistema nazionale di fitovigilanza attraverso il modulo a disposizione sul sito dell'Istituto superiore di sanità.