

---

## La curcuma

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Nella prefazione del libro *L'alimentazione anticancro*, edito nel 2006, il prof. Umberto Veronesi sostiene che un'alta percentuale di tumori è dovuta, sicuramente, a ciò che mangiamo. Nel suddetto libro è segnalata una particolare spezie: la curcuma, largamente usata dalle popolazioni indiane, che svolgerebbe, tra l'altro, una certa azione protettiva nei riguardi di alcune forme tumorali. La minore incidenza di alcuni tumori tra le popolazioni indiane potrebbe essere dovuta, oltre ad altri fattori, anche al forte consumo di questa spezie. Recentemente questa spezie è stata oggetto di studi da parte di ricercatori italiani del Consiglio nazionale delle ricerche di Catania, dell'Università di Catania e di Pavia e di studiosi del New York chemical college i quali hanno rilevato che i suoi componenti antiossidanti potrebbero contrastare anche lo sviluppo di disordini neurodegenerativi legati all'invecchiamento del cervello. La curcuma, indicata anche sotto il nome di zafferano indiano, è una polvere dal colore giallo intenso ottenuta dalla frantumazione del rizoma di una pianta tropicale (*Curcuma longa*) che cresce prevalentemente in India ed in Indonesia. Oggi la curcuma è usata come colorante alimentare sotto il nome di E 100. Il nome deriva dal sanscrito kum-kuma ed è un ingrediente del curry indiano, usato anche nella mostarda. Secondo l'antica medicina tradizionale indiana ayurvedica (da ayur, vita e vedic, conoscenza) la curcuma è considerata un alimento dalle proprietà terapeutiche purificatrici per l'organismo e viene ritenuta utile per trattare diversi disturbi e malattie, come quelli digestivi, artrite, dissenteria, itterizia e problemi di natura epatica. Negli Stati Uniti è inclusa nell'elenco della Food and Drug Administration tra le erbe generalmente repute sicure. Attenzione all'uso della curcuma in caso di calcoli biliari, cautela anche in gravidanza e allattamento; non somministrare ai bambini prima di due anni Sospendere l'uso in caso di insorgenza di bruciori e disturbi gastrici.