

www.eurosalus.com

lunedì, 28 maggio 2012 8:13

Il Curry che guarisce anche il cancro

Come spesso amo dire, una vita "al Curry" (che contiene **Curcuma** in gran percentuale) ha **meno Alzheimer**, **meno Parkinson**, meno cancro, meno diabete, umore migliore, meno malattie autoimmuni, meno allergie e meno malattie cardiache.

Non è una battuta, perché emerge dalle precise indicazioni scientifiche studiate sulla Curcuma e sul suo uso alimentare. Nel 2009, solo per fare un esempio, il congresso annuale dell'*American Institute of Cancer Research* (in pratica il *Bethesda*) ha dedicato un'intera sessione del convegno all'uso antitumorale delle spezie, valorizzando in modo specifico l'azione dei curcuminoidi presenti appunto nella Curcuma come attivo **farmaco naturale** utile per molte forme tumorali e attivo sul metabolismo.

Già allora, grazie agli studi di **Bharat Aggarwal** (responsabile degli studi farmacologici antitumorali della *Texas University a Houston*), si era definita la forte azione antitumorale della curcuma in forme altrimenti non trattabili con la chemioterapia, come il cancro del pancreas.

Oggi anche il Regno Unito sta sviluppando questo tipo di ricerca e la curcumina sta trovando, come riferito dall'articolo della BBC, un possibile impiego nel trattamento delle forme metastatiche del **cancro intestinale**.

In genere, quando questo tipo di cancro si diffonde, è necessario l'uso di almeno tre differenti cure chemioterapiche e nonostante questo, una alta percentuale di soggetti non risponde al trattamento.

Grazie alla curcuma invece, la sensibilità al farmaco aumenta ed è possibile usare farmaci a dosaggio minore con effetti finalmente verificabili ed utili. La curcuma è uno dei più importanti strumenti "**di segnale**" che ci siano. Induce risposte sul fattore nucleare kB (NF-kB) agendo così sul metabolismo, sulla resistenza insulinica e sulla modulazione dell'infiammazione.

Non si tratta della scoperta di un nuovo farmaco antitumorale, si tratta invece della **evidenza della efficacia di una forma di terapia tradizionale**, la cui importanza ha vissuto lunghi anni di rimozione dalla sfera dell'ufficialità. Si aprono nuove speranze per la terapia e la prevenzione del cancro, ma soprattutto dell'equilibrio che ordina qualsiasi essere vivente e che va interpretato su una scala diversa da quella del "farmaco sintomatico".

Attilio Speciani

Allergologo e Immunologo Clinico

La curcuma delle meraviglie

Non molto tempo fa, Eurosalus si era sbilanciato affermando che si sarebbe sentito ancora parlare della curcuma e delle sue eccezionali proprietà.

A questa spezia indiana sono già riconosciute qualità di grande interesse sul piano medico. Da un lato la curcuma (*Curcuma longa*) ha dimostrato una profonda attività antinfiammatoria naturale e dall'altro proprietà antinfettive di estremo interesse (non dimentichiamo che la curcuma appartiene alla stessa famiglia dello zenzero). Già queste caratteristiche ne fanno un prodotto di spicco sul piano della modulazione naturale del sistema immunitario.

Lavori scientifici più approfonditi hanno dimostrato una sua attività sul piano antitumorale, con l'inibizione di un fattore di trascrizione (stiamo parlando di NF-KB) coinvolto nella patogenesi di molte neoplasie e, più in generale, sul piano antidegenerativo riconoscendo a questo tubero un ruolo importante nella prevenzione di malattie come il morbo di Alzheimer e di Parkinson.

Come se non bastasse uno studio recentissimo pubblicato su *Psychopharmacology* (Kulkarni SK et al, *Psychopharmacology* (Berl). 2008 Sep 3 epub ahead of print) ha dimostrato che questo tubero ha anche proprietà antidepressive. In particolare si è studiato l'effetto che i curcuminoidi (il principio attivo contenuto nella curcuma) svolgono sul sistema nervoso centrale nella regolazione di due importanti neurotrasmettitori, come la serotonina e la dopamina, coinvolti nella modulazione degli stati emotivi.

Oltre a definire in modo rigoroso il meccanismo d'azione responsabile dell'attività antidepressiva della curcuma, non diverso da molti principi attivi farmacologici, questo studio è di estremo interesse nel valutare le possibilità offerte dall'integrazione della curcuma nelle terapie antidepressive classiche. L'azione dei curcuminoidi è pienamente sinergica a quella degli antidepressivi chimici e permette di ottenere una migliore modulazione della concentrazione di serotonina e dopamina.

Questo non fa che confermare le potenzialità offerte da una medicina integrata che sappia affiancare alle terapie classiche quelle naturali bilanciando le possibilità di ognuna di essere in base alle esigenze del malato.

L'ultima meraviglia della curcuma? Il suo costo! Questo tubero è infatti un ingrediente fondamentale del Curry, uno dei condimenti più usati nella cucina

orientale e in particolare nella cucina indiana. Ognuno quindi, con un po' di fantasia culinaria, può beneficiare delle proprietà medicali di questa spezia eccezionale.

Gabriele Piuri
Medico

Avere il potere di prevenire il cancro. Le dieci raccomandazioni della WCRF

«Il cancro non è un destino, ma un fattore di rischio, e ciascuno può ridurre questo rischio con il proprio comportamento. È molto importante che le persone imparino ad avere il controllo sulla propria vita», così la pensa il **Professor Martin Wiseman**, uno degli autori del rapporto diffuso dallo World Cancer Research Fund (**WCRF**) britannico e discusso nel recente convegno londinese tenutosi l'1 e il 2 di novembre scorsi.

La nota evidenziata più che mai dallo studio è quella che invita ciascuno di noi a dimagrire il più possibile senza però mai essere sottopeso: le persone con un indice di massa corporea (BMI) tra 18.5 e 25, infatti, rientrano ufficialmente in un range di peso “sano” (anche se non necessariamente magro). Oltre 25, invece, i fattori di rischio cominciano ad aumentare. Questo, ormai, è un dato di fatto. Le conclusioni del rapporto arrivano dalla analisi di oltre 500.000 lavori scientifici, dai quali sono stati estrapolati i quasi 7000 ritenuti corretti e veritieri. Dallo studio di questi ultimi sono nate le diverse definizioni di rischio, e ovviamente i suggerimenti preventivi più adatti.

Dai risultati finali del rapporto emerge un elenco di raccomandazioni che dovrà orientare le nostre abitudini future. Una specie di decalogo che riassume i punti già noti e quelli innovativi in modo chiaro e telegrafico, senza allarmismi, per aiutarci a vivere meglio. Perché una raccomandazione venisse stilata, il rapporto di causa ed effetto ha dovuto essere verificato come convincente o probabile. Relazioni statistiche meno forti non sono state prese in considerazione alcuna.

- 1) Essere il più magro possibile senza andare sottopeso
- 2) Fare attività fisica almeno 30 minuti al giorno
- 3) Evitare le bevande zuccherate e limitare il consumo di cibi industriali ricchi di grassi e poveri di fibre
- 4) Aumentare il consumo e la varietà di verdure, frutta, cereali e legumi
- 5) Limitare il consumo di carne rossa (bovino, maiale, agnello) ed evitare la carne conservata e trattata
- 6) Limitare il consumo di alcolici a 2 drink/giorno per gli uomini e 1 per le donne

- 7) Limitare il consumo di sale e di cibi conservati sotto sale
- 8) Non utilizzare integratori alimentari anti-cancro
- 9) Per le donne è importante allattare i propri figli fino a oltre 6 mesi
- 10) Le norme di prevenzione valgono anche per i malati oncologici

Non bisogna preoccuparsi di qualche sgarro occasionale: ognuno di noi ne ha bisogno ogni tanto. La cosa importante è di rendere il mangiare sano e l'essere fisicamente attivo una parte normale del nostro quotidiano.

Tale decalogo è diventato ancora più importante da quando si è capito che essere sovrappeso costituisce un fattore determinante nello sviluppo dei tumori, in modo molto più significativo rispetto a quanto fino ad oggi si pensasse.

Il messaggio degli esperti riunitisi a Londra è comunque, prima di tutto, quello di godersi la vita con saggezza e di non preoccuparsi troppo. L'importante, come sempre, è vigilare e ricordarsi che ciascuno di noi può fare molto per la propria salute, con strumenti semplici e di facile gestione.

di Manuela Florio

Redazione Eurosalus

[WCRF Cancro Dieta](#)
lunedì, 4 giugno 2007 1:54

La Curcuma per curare Parkinson e Alzheimer: quando la medicina non studia prodotti a basso costo

Esistono ormai numerosi lavori scientifici che discutono della azione della Curcuma nel trattamento delle forme tumorali. Questo tubero dal bel colorito giallo, che è alla base della preparazione del Curry, ed è alimento importantissimo nella cultura Indiana, contiene delle sostanze, chiamate Curcuminoidi, che hanno una sicura azione di inibizione della crescita tumorale (Kunnumakkara AB et al, Cancer Res. 2007 Apr 15;67(8):3853-61), nel caso di tumori intestinali, pancreatici e cerebrali. Si suppone però che l'azione di controllo possa svilupparsi anche su molte altre forme degenerative.

Già queste proprietà sarebbero sufficienti a rendere la Curcuma (intensamente utilizzata come alimento in numerose culture orientali, come quella Indiana) oggetto di studio accurato, ma gli effetti non si fermano qui. Oltre a una azione antinfiammatoria, antiallergica e di stimolo alla digestione, che la rendono un perfetto supporto per il trattamento delle condizioni connesse alle intolleranze alimentari, ne è stata documentata una potente

azione di prevenzione per malattie come il morbo di Alzheimer e di Parkinson.

È di certo una bella sorpresa, perchè questa pianta formidabile, i cui effetti sono ampiamente segnalati sulla letteratura medica (Jagetia GC et al, J Clin Immunol. 2007 Jan;27(1):19-35. Epub 2007 Jan 9) potrebbe dimostrarsi utile sia per una efficace prevenzione che per una valida terapia di alcune malattie neurologiche che rappresentano uno “spauracchio” per molti nelle popolazioni occidentali.

Inoltre si tratterebbe di un rimedio sicuramente a basso costo, perchè l'utilizzo alimentare di questa spezia fa parte della pratica quotidiana di numerose culture, come quella Indiana, in cui appunto l'incidenza dell'Alzheimer è tra le più basse al mondo.

E invece, nonostante le intense potenzialità di applicazione, una ricerca su Medline inserendo le voci “Curcuma” e “Alzheimer” porta alla evidenza di soli 6 lavori scientifici (due dei quali addirittura senza presenza di abstract, il riassunto che consente ai ricercatori di conoscere il tema della ricerca senza doversi procurare immediatamente l'articolo originale) prodotti nel mondo dal 2001 al 2007.

Un numero realmente esiguo, soprattutto se si confronta questo dato con quello dei 9206 lavori scientifici evidenziabili inserendo nelle chiavi di ricerca “Alzheimer” e “farmaci”; 461 pagine piene di articoli che propongono un farmaco o un altro per la terapia di questa forma degenerativa. Spesso si tratta di farmaci ad elevato costo, di utilità non chiara, ma ricchi di una forte spinta commerciale. Ormai sappiamo che la Curcuma non è brevettabile, e che l'industria rifugge dalla possibilità di fornire alla gente comune delle soluzioni derivate da sostanze alimentari. I farmaci sono infatti più gestibili, sul piano commerciale e sul piano del metodo.

Sarebbe sicuramente devastante per gli interessi di molte aziende se le malattie potessero guarire semplicemente attraverso alimentazioni più sane e la scelta di alcuni alimenti o del modo con cui ci si nutre.

Nell'attesa della improbabile umanizzazione delle industrie farmaceutiche un sano piatto al Curry potrà fare bene a noi come ai nostri ospiti.

