

# La cúrcuma, un aliment miracle?

El consum d'aquesta espècia s'ha disparat el 2015 i ha conquerit les grans superfícies

NÚRIA JUANICO  
BARCELONA

En termes de popularitat, l'evolució de la cúrcuma podria ser l'enveja de molts famosos. Fa pocs anys aquesta espècia quedava relegada als establiments d'hostaleria orientals i als fanàtics del curri, ja que és l'ingredient principal perquè aquesta recepta adopti el característic groc intens dels plats indis. Des de fa uns mesos, però, la cúrcuma ha entrat a les grans superfícies, ocupa els primers llocs de les prestatgeries dels supermercats i les xifres de consum indiquen que s'està fent un forat a Occident. La venda de cúrcuma a la cadena de supermercats Veritas, per exemple, ha crescut el 2015 gairebé un 100% respecte al 2014. En part, aquest increment es pot atribuir a les suposades propietats curatives que se li atribueixen, tot i que la comunitat científica no ha arribat a un consens sobre els efectes reals de la cúrcuma en la salut.

La cúrcuma s'extreu de l'arrel de la *Curcuma longa*, una planta tropical de la família de les zingiberàcies. Es consumeix en pols, en pastilles o l'arrel directament i és un dels ingredients bàsics de la cuina índia, que l'aplica tant en arrossos com en carns i vegetals. A Europa, en canvi, s'utilitza majoritàriament per teinyir alguns aliments i salses, com ara la mostassa. De fet, la Unió Europea ha catalogat la cúrcuma sota el nom d'E-100, en la categoria d'additius alimentaris que serveixen de colorant. També es fa servir com a tint per a roba i com a base per a màscares de bellesa i cremes solars.

L'expansió d'aquesta espècia com a condiment als Estats Units i a Europa els últims anys es deu, en part, als suposats efec-

tes que s'associen a la cúrcuma per prevenir o curar malalties com el càncer, l'Alzheimer i la depressió. Aquests efectes s'atribueixen a la curcumina, el component principal de la cúrcuma. "A nivell de laboratori, la curcumina ha resultat efectiva. S'ha comprovat que frena la progressió de les metastasis i estimula el suïcidi de les cèl·lules tumorals", explica la doctora Odile Fernández, autora del llibre *Guia pràctica para una alimentación y vida anticáncer* (Urano, 2015). En aquest llibre, Fernández incorpora la cúrcuma com un dels "aliments anticàncer", tant per a la prevenció com per afavorir la cura de la malaltia.

La doctora assenyala que la curcumina també actua com a "anticoagulant i antiinflamatori" i que "elimina la inflamació dels teixits", alhora que "té efectes antioxidants i evita que mutin les cèl·lules tumorals". Segons Fernández, la curcumina "potencia l'efecte de la quimioteràpia" i serveix per prevenir "les malalties cardiovasculars, el Parkinson i l'Alzheimer". Tot i això, els defensors de les propietats de la cúrcuma en la salut apunten que als éssers humans ens costa absorbir aquesta espècia. Per això, recomanen consumir-la acompanyada de pebre negre, oli d'oliva, te verd i llimona, quatre ingredients que "en faciliten l'absorció". També s'aconsella prendre'n al



**Consell**  
Recomanen combinar la cúrcuma amb pebre i oli per facilitar-ne l'absorció

**Ciència**  
No hi ha evidències sobre els efectes de la cúrcuma en la salut humana



voltant de 5 grams al dia (mitja cullerada de cafè). "És un aliment senzill d'incorporar a la dieta i és barat. Mai és tard per convertir-ho en un hàbit", subratlla Fernández.


## Falta de consens

Malgrat que ara s'està transformant en un aliment de moda, la fama de la cúrcuma com a espècia saludable ve de lluny. L'ayurveda, un sistema mil·lenari de medicina tradicional de l'Àsia del Sud, considera la cúrcuma un medicament i l'utilitza per curar diverses malalties. Ara bé, com sol passar amb alguns aliments vinculats a la medicina natural, la comunitat científica no ha arribat a un consens sobre els efectes de la cúrcuma en la salut. De fet, l'agència federal d'aliments i medicaments dels Estats Units (FDA) ha inclòs la cúrcuma com un dels "aliments fraudulents per cu-

rar el càncer que els consumidors haurien d'evitar". Així mateix, l'Autoritat Europea per a la Seguretat Alimentària (EFSA) ha establert que "no hi ha cap relació de causa efecte" entre la cúrcuma com a protector de les articulacions ni com a aliment preventiu de l'osteoporosi.

"S'ha demostrat que, puntualment, la curcumina té efectes en malalties concretes. També pot actuar com un agent antibactericida, és a dir, pot ajudar a conservar els aliments", explica José Miguel Mulet, professor de biotecnologia de la Universitat de València, que és autor del llibre *Medicina sin engaños* (Destino 2015). Mulet cita les revisions de la Fundació Cochrane, que aglutina investigacions, dades i estudis en l'àmbit de la salut. Aquesta Fundació recull un estudi que estableix que la curcumina "pot tenir efectes benèfics per als malalts de fibrosi oral submucosa si es consumeix en conjunció amb els medicaments del





Amb un característic color groc, la cúrcuma és un dels ingredients principals de la gastronomia índia.

GETTY

tractament de la patologia". SIETES, una base de dades de la Fundació Institut Català de Farmacologia que aplega les novetats en farmacologia clínica i terapèutica, disposa d'un estudi que ha demostrat els "efectes antiinflamatoris en animals" i ha detectat "una reducció del dolor en pacients amb artrosi". Ni a SIETES ni a Cochrane, però, hi ha estudis sobre els efectes de la cúrcuma per a la prevenció o cura de l'Alzheimer, el càncer o la depressió.

La base de dades de la Biblioteca Nacional de Medicina dels Estats Units, en canvi, recull un estudi fet amb ratolins que estableix que la cúrcuma, combinada amb dues drogues quimioterapèutiques, va tenir efectes positius en la salut dels animals. Un segon estudi de la mateixa base de dades també conclou que la cúrcuma, subministrada juntament amb dues substàncies més, va resultar efectiva en ratolins amb càncer. "Els estudis fets amb animals són útils, però també molt preliminars. Ara per ara no hi ha res que demostrï que la cúrcuma té efectes positius en les persones amb càncer o Alzheimer", assenyala Mulet. Així mateix, el professor de biotecnologia precisa: "Aquests estudis combinen l'espècia amb drogues de quimioteràpia. Per tant, els resultats indiquen que la cúrcuma podria ser un factor coajudant, però per ella mateixa no és un tractament vàlid".

Ara per ara, doncs, no totes les propietats curatives que s'atribueixen a la cúrcuma estan avalades per la comunitat científica, tot i que alguns laboratoris investiguen en aquesta direcció. Si més no de moment, la cúrcuma serveix, almenys, per donar color als plats. ■

## Aliments convertits en tendència

### ● Baies de goji

S'extreuen del goji, un arbust que es conrea a 4.000 metres d'altitud i prové de la Xina i el Tibet. Aquestes baies van ser un dels primers aliments que va causar furor a Occident, sobretot el 2010, quan se'n va disparar el consum.



### ● Estèvia

És una planta originària de l'Amèrica Llatina que es caracteritza per les seves fulles dolces. S'utilitza com a edulcorant natural.

### ● Gíngebre

Amb nombrosos usos culinàris, la fama del gíngebre ha crescut els últims anys. La medicina naturista l'utilitza per tractar problemes digestius, disminuir el colesterol, millorar el sistema respiratori i com a antiinflamatori.



### ● Llavors de 'chia'

Quan diverses *celebrities* van començar a consumir-ne, aquestes llavors van ser catapultades a la fama. La *chia* és una llavor precolombina sense gluten que conté omega-3 i que s'ha incorporat en algunes dietes perquè ajuda a controlar la gana.

### ● Espirulina

Es tracta d'una alga verda i blava que creix als llacs d'Àfrica i a l'Amèrica tropical. Els usos medicinals de l'espíruina tenen l'origen en la medicina xinesa.

### ● Col 'kale'

Coneguda a Catalunya com a col arrossada o col ploma, aquest vegetal és baix en calories i alt en fibra, alhora que conté calci, ferro i diverses vitamines.



### ● Quinoa

És una llavor provinent dels Andes, rica en omega-3, proteïnes i fibra que es consumeix com un cereal.