

El portal Suplementos Alimenticios desvela los secretos de la cúrcuma

Combatir el alzheimer, reducir el acné, ayudar a adelgazar o mejorar las habilidades memorísticas destacan entre los muchos beneficios de la cúrcuma, según los expertos nutricionistas del portal Suplementos Alimenticios

La cúrcuma, al desnudo: ¿para qué sirve esta planta que tanto maravilla a la ciencia?

La cúrcuma ha tomado el relevo del aloe vera, el Omega-3 y otros 'superalimentos' popularizados en espacios de divulgación como Suplementos Alimenticios. Este portal web desgrana algunas de las claves detrás del fenómeno de la curcumina, un compuesto activo que sigue maravillando a la ciencia y la medicina.

"En la Isla de Okinawa en Japón, famosa por la longevidad de sus habitantes, la cúrcuma puede encontrarse servida habitualmente junto con el té y presente en la mayoría de los huertos domésticos", señalan desde Suplementos Alimenticios. Y es que los primeros registros de la llamada Curcuma longa se remonta al año 610 a. C. en la India, por lo que está lejos de ser un descubrimiento moderno. "La parte más apreciada de esta planta son sus raíces o rizomas, de los cuales se obtiene ese polvo amarillo anaranjado, que es lo que habitualmente conocemos como cúrcuma", continúan.

Pero ¿para qué sirve la cúrcuma exactamente? "La cúrcuma es una especia que tiene excelentes propiedades antisépticas, antiinflamatorias y antioxidantes», indican los expertos de este portal. Problemas cutáneos como el acné, la psoriasis, la dermatitis o el envejecimiento pueden mitigarse con ayuda de la cúrcuma.

Pero además, el consumo regular de la curcumina ha demostrado ser eficaz para mejorar el estado de ánimo y optimizar la memoria. Científicos de la Universidad de California en Los Ángeles demostraron estas propiedades en una conocida investigación publicada en la revista American Journal of Geriatric Psychiatry.

Por otra parte, los efectos del alzheimer y la demencia pueden mitigarse gracias a la curcumina. En 2016 Ralph Martins y otros investigadores australianos publicaron un estudio en la British Journal of Nutrition que revelaba que "las personas que tomaron curcumina no mostraron deterioro en su cognición durante el período de doce meses".

¿Y qué hay de la pérdida de peso? La cúrcuma es un poderoso aliado para las personas con sobrepeso. Un estudio de la European Review for Medical and Pharmacological Sciences descubrió que la ingesta de un suplemento de curcumina durante 30 días contribuye a perder casi el 5% de la masa corporal.

Desde el portal Suplementos Alimenticios advierten que «el mayor problema que presenta la cúrcuma

es su biodisponibilidad, es decir, la cantidad real de sustancia que entra en el torrente sanguíneo». De ahí que sus expertos recomienden consumirla en compañía de pimienta negra, en caldos y platos calientes o junto con algún tipo de ingrediente graso que mejore su absorción, incrementando así sus efectos en el organismo.

Acerca de Suplementos Alimenticios

Suplementos Alimenticios es un portal web dedicado a la distribución de contenido de calidad relacionado con suplementos y complementos alimenticios y la recomendación de productos relacionados de eficacia demostrada.

Datos de contacto:

Suplementos Alimenticios

suplementosalimentic

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Entretenimiento](#) [E-Commerce](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>