

18 Μαΐου 2016

Σύμμαχος για καλή υγεία ο κουρκουμάς, αλλά...

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: www.real.gr

Τι δείχνουν οι τελευταίες μελέτες για τις ευεργετικές ιδιότητες της κουρκουμίνης

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Λένε ότι ο κουρκουμάς διευκολύνει την πέψη και μειώνει τη φλεγμονή, αλλά πόσο αληθινοί είναι οι ισχυρισμοί αυτοί;

Μελέτες στο εργαστήριο και σε ζώα έχουν δείξει ότι η κουρκουμίνη, το φυσικό συστατικό του κουρκουμά που του προσδίδει το χαρακτηριστικό πορτοκαλοκίτρινο χρώμα του, διαθέτει αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντικαρκινικές και νευροπροστατευτικές ιδιότητες.

Ωστόσο «θα ήταν πρόωρο να λεχθεί ότι οι ιδιότητες αυτές καθιστούν τον κουρκουμά ωφέλιμο και για τον άνθρωπο, διότι τα κλινικά (σ.σ.: σε ανθρώπους) επιστημονικά δεδομένα που έχουμε στα χέρια μας είναι έως στιγμής περιορισμένα» λέει η δρ Μπάρμπρα Ντελέιτζ, από το Ινστιτούτο Λίνους Πάουλινγκ του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Ορεγκον, η οποία προσφάτως εξέτασε συνδυαστικά τις δημοσιευμένες κλινικές μελέτες για το συγκεκριμένο μπαχαρικό.

Όπως εξηγεί στην εφημερίδα «Νιου Γιork Τάιμς», λίγες είναι οι καλά σχεδιασμένες μελέτες γι' αυτόν, ενώ μεγάλο πρόβλημα είναι ότι «η κουρκουμίνη έχει πολύ φτωχή βιοδιαθεσιμότητα στους ανθρώπους». Αυτό σημαίνει πως όταν την καταναλώσουμε, απορροφάται δύσκολα από το σώμα, ενώ μεταβολίζεται και αποβάλλεται γρήγορα από τον οργανισμό.

Έτσι, η δυνατότητά της να δράσει θεραπευτικά είναι περιορισμένη. Βέβαια, γίνονται προσπάθειες να επινοηθούν μορφές που θα απορροφώνται πιο εύκολα αλλά προς το παρόν δεν έχουν ελεγχθεί ως προς την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά τους τονίζει η δρ Ντελέιτζ.

Μελέτες σε ζώα έχουν δείξει ότι η κουρκουμίνη αναστέλλει ορισμένες ουσίες που ευνοούν τη φλεγμονή και έτσι καταπραΰνει την κολίτιδα, καταστέλλει τις ανοσοποιητικές αντιδράσεις της ρευματοειδούς αρθρίτιδας και μειώνει τις φλεγμονές στα νεύρα έπειτα από τραυματισμούς στον εγκέφαλο.

Στους ανθρώπους, υπάρχουν ενδείξεις ότι ίσως ασκεί ευεργετικές επιδράσεις σε πάσχοντες από νοσήματα στα οποία εμπλέκεται η φλεγμονή, όπως τα καρδιαγγειακά, η αρθρίτιδα, τα φλεγμονώδη νοσήματα του εντέρου κ.ά.

Άλλες κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι η κουρκουμίνη ενδέχεται να είναι εξίσου αποτελεσματική με τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα στην καταπράυνση της δυσκαμψίας και της διόγκωσης που προκαλεί η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ενώ ίσως είναι πιο αποτελεσματική από ορισμένα κλασικά φάρμακα τα οποία χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο της σοβαρότητας και των παροξύνσεων της ελκώδους κολίτιδας.

Εν τούτοις, η δρ Ντελέιτς λέει ότι «δεν μπορούν να εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα από μία ή δύο μικρές μελέτες, και πρέπει να είμαστε πολύ επιφυλακτικοί δεδομένης της φτωχής βιοδιαθεσιμότητάς της».

Μια μελέτη που εξέτασε τις επιδράσεις μείγματος κουρκουμίνης και άλλων συστατικών στην πέψη έδειξε ότι μπορεί να βελτιωθούν η ναυτία, ο τυμπανισμός και ο γαστρικός πόνος αλλά όχι η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση στα άτομα με λοίμωξη από ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, το οποίο αποτελεί την κύρια αιτία πεπτικού έλκους.

Ωστόσο η μελέτη αυτή δεν συμπεριέλαβε ομάδα ελέγχου (σ.σ.: ομάδα εθελοντών που θα έπαιρναν ένα εικονικό φάρμακο) για να συγκριθούν αυτά τα αποτελέσματα, ενώ κάποιες άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η κουρκουμίνη μπορεί να έχει ακριβώς την αντίθετη δράση και να προκαλέσει γαστρεντερικά ενοχλήματα.

Υπάρχουν επίσης μερικές κλινικές μελέτες που δείχνουν ότι η κουρκουμίνη ίσως βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη και ελαττώνει τη φλεγμονή στους πάσχοντες από διαβήτη ή προδιαβήτη, αλλά και πάλι απαιτούνται μεγαλύτερες μελέτες για να εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα.

Τέλος, οι έως τώρα μελέτες για τυχόν ευεργετικές επιδράσεις της στους ασθενείς με νόσο Αλτσχάιμερ ή κατάθλιψη είχαν αντιφατικά ευρήματα.

Πηγή : [TA NEA Ένθετο Υγεία](#)