



CÚRCUMA PARA ADELGAZAR | Lo que ocurre en tu cuerpo si tomas una cucharada de cúrcuma al día

Descripción

La cúrcuma es una especia muy popular en la cocina asiática y se usa ampliamente en la medicina tradicional para tratar una variedad de dolencias. Se ha demostrado que la curcumina, el principal ingrediente activo de la cúrcuma, tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden tener múltiples beneficios para la salud. La cúrcuma también se usa para perder peso. A continuación te explicamos qué sucede si lo consumes a diario, así como sus principales beneficios y contraindicaciones.



¿Qué pasa si bebes una cerveza todos los días?

¿Qué sucede en tu cuerpo cuando tomas cúrcuma diariamente?

Cuando se consume diariamente, la cúrcuma puede tener varios efectos beneficiosos en el cuerpo debido a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.



¿Qué sucede en tu cuerpo cuando tomas canela diariamente?

Los beneficios de la cúrcuma

1. **Inflamación reducida:** la curcumina puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que puede ser beneficioso en el tratamiento de afecciones inflamatorias como la artritis, la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) y la periodontitis.
2. **Ayuda a controlar el peso.**
3. **Salud cardiovascular mejorada:** algunos estudios sugieren que la curcumina puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular al reducir la inflamación, mejorar la función endotelial y reducir el colesterol LDL (conocido como “colesterol malo”).
4. **Salud cerebral mejorada:** la cúrcuma puede ayudar a mejorar la salud cerebral al aumentar la

producción de una proteína llamada factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), que puede ayudar a mejorar la función cerebral y reducir el riesgo de enfermedades cerebrales como el Alzheimer.

5. **Potencial anticancerígeno:** algunos estudios sugieren que la curcumina puede tener propiedades anticancerígenas y ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon, de mama y de próstata.

La cúrcuma es excelente para adelgazar y adelgazar. pexels

Contraindicaciones de la cúrcuma

1. **Problemas de coagulación de la sangre:** la cúrcuma puede aumentar el riesgo de sangrado, por lo que se debe evitar su uso en personas que toman medicamentos anticoagulantes o con problemas de coagulación de la sangre.
2. **Problemas gastrointestinales:** en algunas personas, la cúrcuma puede causar problemas gastrointestinales como acidez estomacal, náuseas y diarrea.
3. **Interacciones con otros medicamentos:** la cúrcuma puede interactuar con algunos medicamentos, incluidos los anticoagulantes, los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) y los medicamentos para la diabetes. Por lo tanto, antes de tomar suplementos de cúrcuma, se debe consultar a un médico.

¿Cuánta cúrcuma puedes tomar al día?

La cantidad recomendada de cúrcuma varía según la forma de consumo (por ejemplo, en polvo o suplemento dietético), la calidad de la cúrcuma y el estado de salud individual. En general, se recomienda no consumir más de 1 o 2 gramos de cúrcuma por día, lo que equivale a aproximadamente 1 cucharadita de cúrcuma en polvo. Se recomienda consultar a un médico antes de comenzar cualquier suplemento de cúrcuma o consumir grandes cantidades de la especia.

Fecha de creación

junio 2023