



PARA QUÉ SIRVE LA CÚRCUMA

Descripción

La cúrcuma es una especia muy popular en la cocina asiática y muy utilizada en la medicina tradicional para tratar una variedad de dolencias. La curcumina, el ingrediente activo principal en la cúrcuma, se ha demostrado que tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, lo que puede tener varios beneficios para la salud. Además, la cúrcuma también sirve para adelgazar. A continuación te contamos qué ocurre si la consumes a diario así como sus principales beneficios y contraindicaciones.

¿Qué pasa en tu cuerpo si tomas cúrcuma a diario?

Si se consume cúrcuma todos los días, se pueden experimentar varios efectos beneficiosos en el cuerpo debido a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Los beneficios de la cúrcuma

1. Reducción de la inflamación: la curcumina puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que puede ser beneficioso para tratar enfermedades inflamatorias como la artritis, la enfermedad inflamatoria del intestino (EII) y la enfermedad periodontal.
2. Ayuda a controlar el peso.
3. Mejora de la salud cardiovascular: algunos estudios han sugerido que la curcumina puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al reducir la inflamación, mejorar la función endotelial y reducir el colesterol LDL (conocido como "colesterol malo").
4. Mejora de la salud cerebral: 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 han sugerido que la curcumina puede tener propiedades anticancerígenas y puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon, el cáncer de mama y el cáncer de próstata.

La cúrcuma es ideal para adelgazar y perder barriga. pexels

Contraindicaciones de la cúrcuma

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



Únete al canal de WhatsApp de INFORMACIÓN

¿Cuánta cúrcuma se puede tomar al día?

La cantidad de cúrcuma recomendada varía dependiendo de la forma en que se consume (por ejemplo, en polvo o suplemento), la calidad de la cúrcuma y la salud individual. En general, se recomienda no consumir más de 1 a 2 gramos de cúrcuma por día, lo que es equivalente a alrededor de 1 cucharadita de cúrcuma en polvo. Se recomienda consultar con un profesional de la salud antes de comenzar a tomar suplementos de cúrcuma o consumir grandes cantidades de la especia.

Fecha de creación
diciembre 2023