



## 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