

# Curcumina: La Solución Completa Para Su Salud

## Proteje a su Sistema Cardiovascular

¿Ha escuchado las noticias sobre la curcumina? Yo sí. Tengo que decirle que yo nunca había visto un ingrediente con tanta capacidad para mejorar la salud y luchar en contra de enfermedades como la curcumina. Las investigaciones sobre ese antioxidante y anti-inflamatorio dinámico continua a sorprenderme y encantarme. ¿Sabe usted que la curcumina puede que ayude a los soldados sufriendo del Síndrome de Estrés Posttraumático (TEPT) al disminuir “recuerdos que les causa miedo”? ¿Qué tal los estudios que muestran que la curcumina puede aliviar el dolor de artritis? ¿O Tal vez sobre el potencial de la curcumina como combate el cáncer? Parece que cada mes aprendemos algo nuevo y excepcional sobre la curcumina. Si usted no está emocionado sobre la curcumina, debería estarlo. En verdad es la solución completa para su salud.

La curcumina es el componente más potente de la cúrcuma, una planta que se a utilizado en la India como condimento y medicina por siglos. Además de agregarle sabor al curry, la cúrcuma ha sido parte de la medicina Ayurveda por un milenio. Pero hay muy poca curcumina en la cúrcuma. Mediante la extracción de la curcumina de la cúrcuma, obtenemos una forma aún más potente para tratar enfermedades y mezclarla con el aceite esencial de cúrcuma, da como resultado una sustancia natural que es tan potente—o inclusive más potente—para el tratamiento de enfermedades, que 14 medicamentos recetados, pero sin los efectos adversos.

## ¿Por qué es Buena La Curcumina Para Tantos Problemas de Salud?

Una de las razones por la cual la curcumina funciona tan bien en una amplia gama de enfermedades es porque es un antiinflamatorio potente. Sabemos que casi todas las enfermedades crónicas—desde la diabetes, enfermedades cardíacas, artritis, hasta la enfermedad de Alzheimer—tienen algo en común: la inflamación destructiva e incontrolable. A diferencia de las drogas sintéticas, que suelen trabajar únicamente en contra de una sola vía de inflamación, la curcumina natural reduce la inflamación a través de sus efectos sobre múltiples tipos de inflamación.<sup>1</sup>

En términos técnicos, se ha encontrado que la curcumina:

- Suprime la activación del NF-kB, lo cual regula la expresión de productos de genes pro-inflamatorios
- Regula la reducción de COX-2, que es la enzima relacionada con la mayoría de las inflamaciones
- Inhibe la enzima 5-LOX, otra enzima pro-inflamatoria

*“La curcumina es no solo un buen preventivo para varias enfermedades, incluyendo a una variedad de cánceres humanos, pero la información que indica que puede ser útil en conjunción con quimioterapia convencional para obtener mejores resultados clínicos, sigue aumentando. Además de cáncer, la curcumina ha mostrado ser potencialmente efectivo en una gran variedad de enfermedades, incluyendo artritis reumatoide, enfermedad de Alzheimers, enfermedades inflamatorias intestinales, depresión y problemas del hígado, solo para nombrar algunas que han sido estudiados hasta el momento.”*



**Ajay Goel, PHD**, Laboratorio de Investigaciones de Cáncer Gastrointestinal, Centro Medico de la Universidad Baylor, Dallas TX.

- Regula la reducción de la expresión de moléculas adheridas a la superficie celular, vinculadas a la inflamación
- Inhibe la actividad de TNF, una de las citocinas más pro-inflamatorias (moléculas de proteína que conducen las señales celulares)

Debido a esta actividad anti-inflamatoria, y a su capacidad para matar células tumorales, la curcumina aumenta la actividad protectora de antioxidantes como el glutatión, y modula los factores del crecimiento celular de los tumores, siendo eficaz contra cientos de enfermedades (ver figura 1).<sup>2</sup>

La curcumina también es un antioxidante potente, capaz de neutralizar los radicales libres reactivos e inestables. Los radicales libres son moléculas a las que les falta un electrón, que se estabilizan por sí mismas “robando” electrones de las moléculas vecinas, creando otro radical libre en el proceso. Esta reacción en cadena de formación de radicales libres se conoce como una, cascada de radicales libres y puede resultar en daño celular (denominado estrés oxidativo) que conduce a la inflamación y a enfermedades crónicas—incluyendo el cáncer. Los radicales libres pueden impactar negativamente a todos los sistemas del cuerpo, incluyendo el sistema inmune. La curcumina, al igual que otros antioxidantes, es capaz de detener las cascadas de radicales libres sin llegar a ser inestable por sí misma. Su capacidad para neutralizar los radicales libres es extraordinariamente fuerte. De hecho, un extracto de curcumina preparado especialmente **tiene un valor antioxidante de más de 1,500,000 por cada 100 g**. La doble propiedad de la curcumina como antiinflamatorio y súper-antioxidante, contribuye a su reputación como medicina natural extremadamente poderosa.

# Terry Talks Nutrition®



## LA CONCLUSIÓN DE TERRY

Si pudiera tomar solo una cosa para mejorar mi salud seria la curcumina. Llevo 50 años estudiando las investigaciones relacionadas con la salud, y no he visto nada que se pueda igualar a los beneficios de este poderoso medicamento natural. Este botánico sorprendente puede ser utilizado para tratar casi todas las enfermedades o padecimientos, incluyendo:

- Cáncer
- Enfermedad del Corazón
- Bronquitis y Asma
- Depresión
- Enfermedad de Alzheimer
- Artritis Reumatoide y Osteoartritis
- Síndrome del Intestino Irritable
- Diabetes
- Leucemia
- Cirrosis
- Psoriasis
- Heridas
- Fatiga

The La mejor, y la más absorbible curcumina es aquella que esta mezclada con aceites de cúrcuma para obtener mejor biodisponibilidad y retención en la sangre a niveles significativos que la curcumina común.

Más...

Suscríbese a mi boletín semanal GRATUITO o escuche mi programa de radio en: [TerryTalksNutrition.com](http://TerryTalksNutrition.com)

# Curcumina: La Solución Completa Para Su Salud

## La Curcumina para el Cáncer

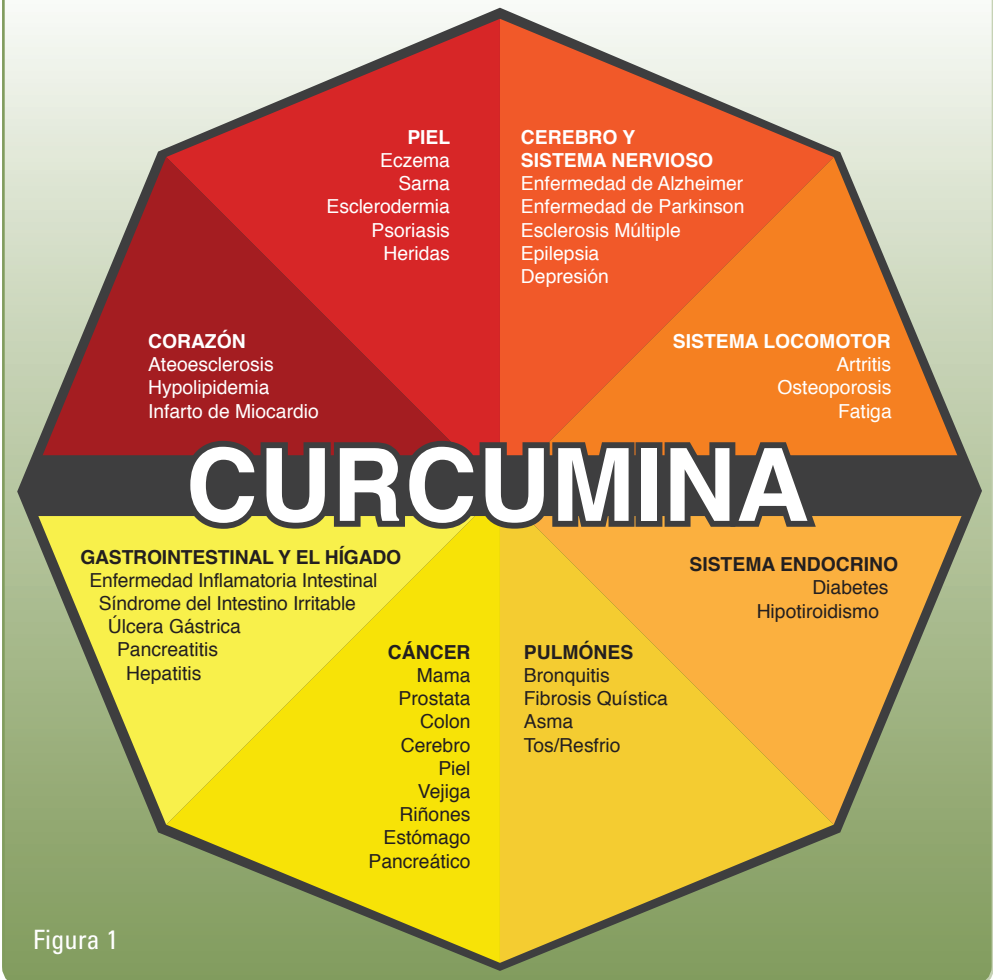
Nuestros cuerpos tienen una capacidad natural para luchar contra el cáncer a través de la actividad de genes supresores de tumores. Sin embargo, los factores de envejecimiento y ambientales pueden apagar o silenciar estos genes, permitiendo que el cáncer crezca y se propague sin control. Los investigadores han encontrado que una de las formas en que la curcumina lucha contra el cáncer es volviendo a despertar estos "genes dormidos", para detener el cáncer. Esta rama de la ciencia se conoce como Epigenética, y puede tener la respuesta para el tratamiento de muchos tipos de cáncer.<sup>3</sup>

La curcumina ha demostrado detener la iniciación, desarrollo y progresión del cáncer, lo que significa que detiene los cambios que causan que las células normales se vuelven cancerosas, detiene la replicación (formación de tumores), y detiene la migración de las células cancerosas a otras partes del cuerpo (conocida como metástasis). Estudios publicados sobre la actividad anticancerosa de la curcumina han demostrado que puede suprimir el cáncer de los senos, la próstata, el hígado, la piel, el colon y los pulmones.<sup>4-8</sup> Y, como un accesorio para el tratamiento convencional, investigaciones de célula reciente mostraron que los mejores resultados para impedir el crecimiento de cáncer ocurrieron cuando la curcumina fue usada como pre-tratamiento *antes* que la quimioterapia.<sup>7</sup>

La curcumina ha demostrado que también aumenta la actividad de los fármacos contra el cáncer y reduce la resistencia a fármacos en células cancerosas (lo que significa que ayuda a las drogas contra el cáncer a matar a los tumores cancerosos de manera más eficaz). Además, protege a las células normales de los efectos tóxicos de las drogas de quimioterapia y de los tratamientos con radiación.<sup>9</sup> Tomando curcumina en combinación con fármacos de quimioterapia puede significar que se requiera de menos drogas tóxicas, pero los resultados serán mejores y con efectos secundarios reducidos significativamente. Mas investigaciones humanas son necesarias para investigar mejor esta área que cuidado de cáncer. De hecho, un ensayo clínico reciente mostro que la curcumina redujo la severidad de los efectos adversos de la terapia de radiación en el tracto urinario en hombres con cáncer de la próstata.<sup>10</sup>

Aunque las investigaciones sean recientes, yo opino que este trabajo es muy emocionante y muestra como la curcumina funciona en contra de varios tipos de cáncer, porque funciona con varios senderos—interrumpiendo el crecimiento con todos de ellos.

## VARIAS DE LAS ENFERMEDADES PARA LAS CUAL CURCUMINA ES EFECTIVA



## La Curcumina, Inflamación y Enfermedades Crónicas

La inflamación es normal. Es una reacción física natural que se activa cuando el cuerpo empieza a reparar algún daño o lesión. Sin embargo, la inflamación debe ser limitada, teniendo un principio y final determinado. No debe continuar, día tras día. La inflamación regular y persistente es destructiva y no restauradora. Una de las claves para mejorar las enfermedades crónicas (enfermedades del corazón, diabetes, artritis, asma, etc) es detener el ciclo de la inflamación crónica. Como se mencionó anteriormente, la curcumina, a diferencia de las drogas sintéticas, funciona en múltiples clases de inflamación para ayudar al cuerpo a regresar a un balance normal. Además, la curcumina tiene mecanismos específicos, únicos de acción que hacen que sea muy valiosa en el tratamiento de las enfermedades crónicas.

## Enfermedad del Corazón

En un modelo experimental de la enfermedad cardíaca, la curcumina se comparó a un medicamento que reduce el colesterol llamado lovastatina. Los investigadores encontraron que la curcumina protege contra los efectos de una dieta alta en colesterol, igual de eficaz como la lovastatina, previniendo los cambios inflamatorios que conducen a la formación de placa (y, eventualmente, a un ataque al corazón), reduciendo los triglicéridos y aumentando los niveles protectores del colesterol HDL.<sup>11</sup> De hecho, los voluntarios que recibieron 500 mg de curcumina diariamente en un pequeño ensayo clínico experimentaron un aumento del 29% en los niveles del HDL.<sup>12</sup> Solamente un 1% de aumento del colesterol "bueno" puede reducir riesgo de la enfermedad del corazón en un 2-3%, por lo que este hallazgo es muy importante. También se ha encontrado que la curcumina reduce los triglicéridos del suero en un 27%. Los triglicéridos son una forma indeseable de grasa que circula en

# Curcumina: La Solución Completa Para Su Salud

el torrente sanguíneo. Aunque se ha prestado mucha atención a los niveles del colesterol en relación con el riesgo de la enfermedad cardíaca, investigaciones nuevas han encontrado que la reducción de los niveles de triglicéridos es probablemente más importante que el control de los niveles de colesterol. De hecho, un artículo científico reciente observó que los niveles altos de triglicéridos casi triplican el riesgo de un ataque al corazón.<sup>13</sup> Por lo tanto, la capacidad de la curcumina para reducir los niveles de triglicéridos es crucial para reducir su riesgo de enfermedades al corazón.

## Artritis

Las características distintivas de la osteoartritis son la destrucción del cartílago y la inflamación — dos condiciones que la curcumina es capaz de prevenir. Una propiedad interesante de la curcumina es que es capaz de proteger los condrocitos; células especializadas que se encuentran en el cartílago articular, para que no sean destrozados por compuestos inflamatorios (IL-1beta, MMP3) en el cuerpo.<sup>14</sup> Un estudio clínico reciente se observó la combinación de curcumina altamente absorbible y boswellia (también un excelente antiinflamatorio natural) o la prescripción del medicamento celecoxib (Celebrex) en el tratamiento de pacientes con artritis, la combinación herbal funcionó mejor que el fármaco, *sin efectos secundarios!*<sup>15</sup> Los investigadores en este estudio encontraron que el 93% de los participantes que recibieron la combinación de hierbas reportaron una reducción o ausencia de dolor, comparado con sólo el 86% del grupo que tomó el medicamento recetado. El grupo que recibió la curcumina especial combinada con boswellia también pudo caminar más lejos, y tuvo menos dolor y un rango de movimiento mejor, todo sin efectos adversos significativos. Los medicamentos recetados tales como celecoxib se clasifican como antiinflamatorios no esteroideos (AINE), y son conocidos por causar efectos adversos tales como úlceras en el estómago, hemorragia de las úlceras intestinales, reducción la función renal, aumento de presión sanguínea y el riesgo de ataque al corazón. La curcumina funciona con la misma eficacia en la reducción de inflamación—*sin* estos efectos adversos potencialmente mortales.

En pacientes con artritis reumatoide (AR), las células inmunes del cuerpo atacan y destruyen al revestimiento de las articulaciones (membrana sinovial). Esta condición crónica, dolorosa y debilitante se caracteriza por la inflamación en todo el cuerpo, articulaciones hinchadas y calientes, e incluso la destrucción articular. Recientemente, investigadores analizaron los efectos de 500 mg de extracto de curcumina

especializada y altamente absorbible y mejorado con aceite esencial de cúrcuma que se tomó dos veces al día, comparado al medicamento recetado diclofenaco sódico (la marca es Voltaren) dos veces al día, o una combinación de las dos en pacientes con artritis reumatoide. El grupo que recibió la curcumina altamente absorbible tuvo la mayor reducción del dolor e inflamación, sin efectos adverso. En contraste, 14% de los participantes en el grupo de fármacos detuvo la prueba debido a los efectos adversos que experimentaron.<sup>16</sup>

## Diabetes

Mientras la diabetes es un trastorno del metabolismo del azúcar en la sangre, la inflamación juega un papel muy importante en su desarrollo y progresión. De hecho, algunos investigadores ahora creen que la inflamación crónica de bajo nivel, especialmente cuando se asocia con la obesidad, es en realidad la causa de la resistencia a la insulina que conduce a la diabetes tipo 2. En un modelo experimental de diabetes, la curcumina se comparó con el medicamento rosiglitazona (Avandia), y se encontró que era igualmente eficaz en reducir la resistencia a la insulina, marcadores inflamatorios, y grasas en el torrente sanguíneo.<sup>17</sup> Otros estudios acerca de los efectos de la curcumina en modelos de diabetes han encontrado resultados similares: mejor reacción a la insulina y la reducción de niveles de glucosa en la sangre.<sup>18,19</sup> Además, estudios científicos han encontrado que la curcumina puede proteger contra otros problemas asociados con la diabetes, tales como la ruptura de tejido ocular, daño cerebral potencial, el dolor nervioso (neuropatía), y enfermedades cardíacas.<sup>20-23</sup>

## Enfermedad de Alzheimer

La causa de la enfermedad de Alzheimer (EA) no es totalmente conocida. Sin embargo, ciertos cambios característicos se encuentran en los cerebros de las personas con esta condición—grupos acumulados de la proteína llamada beta-amiloide, y grupos de nervios muertos y moribundos en las células cerebrales. Se cree que estos grupos, llamados placas y nudos, interfieren con la transmisión correcta de mensajes entre las células cerebrales y producen la muerte de las mismas. Se cree también que la inflamación es en parte responsable de ocasionar la acumulación de placas y nudos causando efectos aún más perjudiciales. Debido a los efectos antiinflamatorios conocidos de la cúrcuma, investigadores están observando sus efectos en el tratamiento de EA.

Lo que han descubierto es asombroso. La curcumina no sólo protege a las células cerebrales

contra la inflamación dañina, en modelos experimentales de la enfermedad de Alzheimer, la curcumina fue capaz de reducir los niveles de beta-amiloide y reducir el tamaño de las placas acumuladas por más del 30%!<sup>24</sup> De hecho, la curcumina es más eficaz en inhibir la formación de fragmentos de la proteína beta-amiloide que muchos otros medicamentos que se han probado como tratamiento de Alzheimer. Uno de los institutos más prestigiosos de investigación de Alzheimer en el mundo, McCusker Alzheimer's Research Foundation (investigaciones de apoyo en Edith Cowan University, en Perth, Australia) se ha enfocado en aprender más acerca de los beneficios de la curcumina para el tratamiento de EA.

## Depresión

La depresión es una enfermedad debilitante y difícil de tratar. Aproximadamente el 30% de los pacientes que toman medicamentos recetados para aliviar su depresión no sienten ningún beneficio, y el 70% restante solamente tendrá una mejoría parcial. Además, los efectos secundarios pueden ser significativos, incluyendo náuseas, aumento de peso, mareo, resequedad de boca, visión borrosa, insomnio y más. Debido a que la curcumina ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de otros trastornos cerebrales, se ha teorizado que también puede ser útil para aliviar la depresión.

En primer lugar, se sabe que la inflamación tiene un papel muy importante en el desarrollo de la depresión. Por lo tanto, parece lógico que las propiedades antiinflamatorias de la curcumina pueden ser útiles. En segundo lugar, la curcumina es también capaz de modular los niveles de los neurotransmisores cerebrales (mensajeros químicos—serotonina, norepinefrina, y dopamina) que influyen en el estado de ánimo, el comportamiento, el apetito, las emociones e inclusive el soñar y la memoria. En modelos experimentales de tratamiento de depresión, con curcumina se ha demostrado que aumenta los niveles del neurotransmisor que lo hace “sentirse bien” la serotonina, así como alivia otros síntomas de depression.<sup>26,27</sup> En un estudio publicado comparando la curcumina especial y altamente absorbible a dos medicamentos recetados, fluoxetina (Prozac) y la imipramina (Tofranil), un modelo experimental encontró que la curcumina altamente absorbible es igual de eficaz a los dos medicamentos—pero sin efectos secundarios adversos.<sup>28</sup>

En un estudio clínico, los pacientes con Trastorno Depresivo Mayor (TDM) demostraron la reacción más grande usando una combinación de fluoxetina (Prozac<sup>®</sup>) y curcumina de alta absorción procesado con aceites esenciales de cúrcuma—un 77.8%



# Curcumina: La Solución Completa Para Su Salud

reacciono como medido por la escala Hamilton Depression (HAMD-17).<sup>29</sup>

Curiosamente, los grupos de terapia solos, resultaron ser casi exactamente igual, con fluoxetina en 64.7% y curcumina con un 62.5%— los números fueron tan cercanos que la diferencia no es estadísticamente significativos del uno al otro.<sup>29</sup>

Dos puntos importantes sobre este estudio: primero, la curcumina funciono igual que el medicamento recetado fluoxetina en términos de los cambios medidos en la escala HAMD-17 desde el punto base hasta las seis semanas de tratamiento; segundo, la curcumina puede ser un tratamiento seguro y efectivo para pacientes con TDM *sin* los efectos secundarios terribles como pensamientos suicidas u otros trastornos psicológicos.

En un estudio controlado por placebos, la curcumina de alta absorción procesado con aceites esenciales de cúrcuma demostro efectos antidepresivos en personas con trastorno depresivo mayor en solo 4 semanas después del tratamiento.<sup>30</sup> Investigaciones muestran que la curcumina influye los biomarcadores asociados con depresión y reduce sus efectos.<sup>31</sup>

## Inflamación Gastrointestinal (EII y SII)

La inflamación crónica de los intestinos (el tracto gastrointestinal) está asociada con varias enfermedades comúnmente experimentadas—en particular el síndrome del intestino irritado (SII), la enfermedad inflamatoria del intestino (EII) y la enfermedad de Crohn. La distensión abdominal, diarrea frecuente o el estreñimiento, gases, dolor abdominal e incluso acidez y el reflujo gástrico, pueden ser signos de que la inflamación sin control está afectando el funcionamiento apropiado de su sistema digestivo. En un estudio que incluyó a más de 200 personas con SII se descubrió que el uso de un extracto estandarizado de curcumina redujo hasta un 25% el dolor abdominal, y dos tercios de los participantes reportaron una mejoría general de los síntomas.<sup>32</sup> En un estudio piloto pequeño de pacientes con la enfermedad de Crohn o la proctitis ulcerosa (un tipo de EII) en que recibieron curcumina junto con medicamentos antiinflamatorios estándares (incluyendo esteroides), muchos de los pacientes pudieron reducir o parar de tomar los medicamentos, y los marcadores inflamatorios se redujeron a los límites normales.<sup>33</sup> Uno de los beneficios interesantes de la curcumina es que no sólo se ha demostrado que reduce los compuestos inflamatorios en los intestinos, sino que también fortalece la membrana intestinal para evitar que bacterias dañinas atraviesen los intestinos y

lleguen a otros órganos, como el hígado y los riñones.<sup>34</sup>

## Sanación de Heridas y Condiciones de la Piel

La curcumina no sólo protege la piel con su capacidad para detener los radicales libres dañinos y reducir la inflamación sino que también se ha demostrado que aumenta la deposición de colágeno y la densidad vascular en las heridas. El colágeno es la base sobre la que se construye la piel sana, la densidad vascular es lo que asegura el flujo sanguíneo adecuado para llevar los nutrientes necesarios para la reparación del tejido dañado.<sup>35</sup> Muchas personas que experimentan problemas con la cicatrización lenta de las heridas también tienen diabetes. La diabetes interfiere con la curación de heridas, ya que causa la reducción del flujo sanguíneo (los nutrientes necesarios para la reparación de tejidos se encuentran en el torrente sanguíneo). La hipoglucemia también interfiere con la capacidad del cuerpo para eliminar células dañadas y construir células nuevas de la piel. En un modelo experimental de diabetes, tanto la curcumina oral y tópica fueron capaces de acelerar la reparación y la cicatrización de las heridas.<sup>36</sup> El tratamiento con radiación para el cáncer también puede causar un daño significativo a la piel y demorar la cicatrización. El pre-tratamiento con curcumina ha demostrado en varios estudios que acelera la reparación y cicatrización de la piel.<sup>37</sup> Finalmente, la curcumina ha demostrado ser prometedora para reducir condiciones inflamatorias de la piel, tales como la psoriasis, eczema, y cáncer de la piel.<sup>34</sup>

## Otras Enfermedades Crónicas

La curcumina ha mostrado ser prometedora en el tratamiento de muchas otras enfermedades y condiciones, como la obesidad, enfermedades renales y hepáticas, trastornos oculares, condiciones pulmonares, alergias, pancreatitis, y más.<sup>38,39</sup> La curcumina también puede ser capaz de proteger contra el aumento de peso y la acumulación de grasa corporal. En un estudio de animales alimentados con una dieta alta en grasas, la suplementación con curcumina impidió el aumento de tejido adiposo (grasa), así como la prevención de los depósitos de grasa en el hígado.<sup>40</sup>

## La Seguridad de la Curcumina

No se ha reportado ningún problema de toxicidad con la curcumina, incluso cuando se utiliza diariamente en dosis altas como 10 gramos o más.<sup>41,42</sup> Debido a que es tan segura y no tóxica, el tratamiento con la curcumina es algo que debe tener en cuenta para casi cualquier condición,



## ¿Por qué no mejor solo uso Cúrcuma?

*Si usted quiere agregar un sabor saludable y único a su comida, por supuesto que puede rociar un poco de Cúrcuma sobre ella. Pero si lo que quiere es tratar condiciones de salud serias, va a tener que tomar un extracto de curcumina concentrada de cúrcuma.*

*Piénselo de esta manera—Una manzana viene de un árbol. Para estar saludable, usted no se come todo el árbol, solo la manzana. Para efectos **medicinales** no es suficiente usar polvo de cúrcuma (el contenido de curcumina es sólo de 2-5%) es lo mismo a que usted no se comería una árbol si usted quisiera una manzana.*

*Hoy en día extraemos la curcumina de la cúrcuma para usarlo como una medicina natural para tratar cáncer, la enfermedad de Alzheimer, artritis, y muchas otras enfermedades crónicas. Guarde el polvo de cúrcuma para su siguiente curry. ¡Utilice curcumina de súper absorción para sus preocupaciones de salud!*

especialmente las condiciones derivadas de la inflamación.

## Potente Medicina Natural

Espero que esta información le haya ayudado a entender por qué creo que la curcumina es la medicina natural más potente a su disposición. No importa cuál sea su problema de salud, la curcumina puede ayudarle. Recuerde que cuando esté en busca de un producto de curcumina, ya sea para usted o sus seres queridos, busque curcumina absorbible mezclada con aceites esenciales de cúrcuma para obtener los mejores beneficios posibles de esta increíble medicina natural.

*La información proporcionada aquí tiene la intención de ser usada en conjunto con el asesoramiento de un profesional de la salud, quien pueda ayudarle a desarrollar un plan de tratamiento que este diseñado para enfrentar sus problemas de salud y así obtener un resultado óptimo.*

# Información Destacada de Investigaciones Sobre Curcumina

Existen más de 8,000 artículos publicados sobre los beneficios de curcumina. Aquí están algunos resultados claves que utilizaron curcumina especial de absorción superior.

INDICACION	DETALLES SOBRE EL ESTUDIO	REFERENCIAS
<b>ESTUDIOS PUBLICADOS</b>		
<b>ENFERMEDAD DE ALZHEIMER</b>	<p><b>Diseño:</b> Este estudio involucro a 34 participantes, de 50 años y mayores quienes fueron diagnosticados con probable o posible enfermedad de Alzheimer. Los participantes fueron asignados al azar para recibir cualquiera de dos, 1 gramo o 4 gramos de curcumina especializada (Curcugreen™), o placebo.</p> <p><b>Beneficios:</b> Ambos grupos quienes recibieron la curcumina especializada vio una mejoría en su estatus de antioxidante. Los grupos de curcumina también notaron un aumento de beta-amiloide que causa la formación de placa en los niveles de suero, el cual puede reflejar la habilidad de la curcumina para romper los depósitos de beta-amiloides. Mas efectos adversos fueron reportados en el grupo de placebo a comparación de ambos grupos de curcumina.</p>	<p>Baum L, Lam CW, Cheung SK, et al. Seis-meses al azar, controlado por placebo, doble-ciego, ensayo clínico piloto de curcumina en pacientes con enfermedad de Alzheimer. <i>J Clin Psychopharmacol.</i> 2008;28(1):110-113</p>
<b>OSTEOARTRITIS</b>	<p><b>Diseño:</b> Este estudio involucro a sujetos con osteoartritis de la rodilla quienes fueron asignados al azar a dos grupos. Un grupo tomo una mezcla de 500 mg de curcumina Curcugreen™ con boswellia dos veces al día mientras que el otro tomo 100 mg del medicamento recetado celecoxib (Uno de los nombres de marca es Celebrex®) dos veces al día.</p> <p><b>Beneficios:</b> La eficacia y tolerancia de la combinación de hierbas en este estudio (Curcugreen™) demostraron ser superior a los de celecoxib (NSAID) para tratar osteoartritis activa. La combinación de curcumina y boswellia fue mejor que la de celecoxib en aliviar el dolor, y los resultados de distancia de caminar, delicadez del dolor de articulaciones. Fue igual de efectivo que celecoxib en aliviar la crepitación y el rango de movimiento de articulaciones.</p>	<p>B. Antony, R. Kizhakkedath, M. Benny, B. Kuruvilla. Estudio Clínico Humano Controlado para evaluar la eficacia y seguridad de BCM-95® y BosPure® a comparación de Celecoxib para tratar la Osteoartritis de la Rodilla. El cartel mostrado en el Simposio de Investigación de la Osteoartritis Internacional (OARSI) Congreso Mundial Anual de Osteoartritis; Septiembre 2011. San Diego, CA. Abstracto 316. Cartilago de Osteoartritis. 2011;19(S1):S145-S146.</p>
<b>ARTRITIS REUMATOIDE</b>	<p><b>Diseño:</b> 45 sujetos asignados al azar a grupos para curcumina especial súper absorbible (Curcugreen™) (500 mg), diclofenaco sódico (50 mg), o curcumina absorbible (500 mg) + diclofenaco (50 mg). (Uno de los nombres de marca de diclofenaco es Voltaren®)</p> <p><b>Beneficios:</b> Pacientes que recibieron la curcumina especial absorbible con aceites esenciales de curcuma (Curcugreen™) tuvieron una reducción en dolor de articulaciones e hinchazón mayor sin ningún efecto secundario. 14% de los participantes que tomaron el medicamento recetado nada más, abandonaron el estudio por los efectos adversos.</p>	<p>Chandran B, Goel A. Un Estudio, Piloto Al Azar para Evaluar la Eficacia y Seguridad de Curcumina en Pacientes con Artritis Reumatoide Activa. <i>Phytother Res.</i> 9 de Marzo, 2012 doi: 10.1002/ptr.4639</p>
<b>DEPRESIÓN</b>	<p><b>1. Diseño:</b> 50 pacientes con Trastorno Depresivo Mayor (TDM) recibieron 500 mg de curcumina (Curcugreen™) absorbible de alta calidad dos veces al día o placebo por 8 semanas.</p> <p><b>2. Diseño:</b> En este estudio, 56 individuos con trastorno depresivo mayor fueron tratados con curcumina (Curcugreen™) de alta absorción (500 mg dos veces al día) o placebo por 8 semanas.</p> <p><b>3. Diseño:</b> el estudio siguió a 60 pacientes, mayores de 18 años, diagnosticados con TDM y quienes obtuvieron una calificación mayor que siete en la escala de calificación de Hamilton Depression Rating (HAM-D-17). Los pacientes fueron divididos en tres grupos: curcumina (1000 mg); fluoxetina (20 mg – uno de los nombres de marca es Prozac®); y curcumina (Curcugreen™) (1000 mg) + fluoxetina, por ocho semanas.</p> <p><b>1. Beneficios:</b> Los biomarcadores salival, urinario y de sangre recopilados de pacientes tomando curcumina demostraron que la suplementación influye a varios biomarcadores, incluyendo una línea base más alta de la plasma endotelina-1 y leptina que puede ser asociada con su actividad antidepressiva.</p> <p><b>2. Beneficios:</b> Curcumina de alta absorción procesada con aceite esencial de curcuma (Curcugreen™) tuvo un efecto antidepressivo en personas con trastorno depresivo mayor después de 4 semanas de tratamiento. Mayor eficacia del tratamiento con curcumina fue identificada en un subgrupo de individuos con depresión atípica.</p> <p><b>3. Beneficios:</b> La proporción de respuestas más grande fue del grupo usando la combinación de fluoxetina y curcumina de alta absorción (Curcugreen™) en 77.8%. Las calificaciones para el grupo de terapia individual no fueron estadísticamente significativas, con fluoxetina en 64.7% y curcumina en 62.5%</p>	<p>1. Lopresti AL, Maes M, Maker GL, Hood S, Drummond PD. Curcumina y depression mayor: una investigación al azar, doble ciego, controlado por el placebo prueba investigando el potencial de biomarcadores secundarios para pronosticar el tratamiento de respuestasy los mecanismos depresivos de cambio. <i>European Neuropsychopharmacology.</i> Dec. 5, 2014</p> <p>2. Lopresti AL, Maes M, Maker GL, Hood S, Drummond PD. Curcumina para el tratamiento de depresión mayor: un estudio al azar, doble siego, controlado por placebo. <i>J. Affect Disord.</i> 2014; 167:368-375.</p> <p>3. Sanmukhani J, Satodia V, Trivedi J, Patel T, Tiwari D, Panchal B, Goel A, Tripathi CB. Efficacy and safety of curcumin in major depressive disorder: a randomized controlled trial. <i>Phytother Res.</i> 2013;28(4):579-85.</p>
<b>CANCER</b>	<p><b>1. Diseño:</b> Para determinar si curcumina absorbible y aceite esencial de cúrcuma pudiera mejorar la salud del tejido y ayudar a prevenir que se convierta a cáncer oral. Tres grupos de 16 personas cada uno: Grupo 1 recibió una capsula de curcumina absorbible, 500 curcuminoides (Curcugreen™), dos veces diariamente; grupo 2 recibió 12 gotas de aceite de cúrcuma esencial, mantenido en la boca dos veces diariamente y luego tragado para una dosis aproximada de 600 mg, y el último grupo recibió un placebo dos veces diariamente por 6 meses.</p> <p><b>2. Diseño:</b> Investigadores investigaron la función del señalado entre las células de cáncer en el colon y las células normales, y como los medicamentos de quimioterapia y la curcumina de alta absorción afectan esa comunicación. Los investigadores también examinaron el impacto de los tratamientos en marcadores de células madre de cáncer. El cultivo se trató con 5 Fluorouracil (5-FU), un agente quimioterapéutico común usado para el cáncer colorrectal, curcumina de alta absorción (Curcugreen™), o la combinación de 5-FU y la curcumina de alta absorción.</p> <p><b>3. Diseño:</b> Los investigadores investigaron la eficacia de 5-FU y curcumina de alta absorción (Curcugreen™) en contexto del estatus de reparo de ADN dispareja (MMR) y la actividad de células madre de cáncer en cultivos 3D de células cancerosas colorrectales.</p> <p><b>4. Diseño:</b> 40 pacientes con cáncer de próstata teniendo que tomar radioterapia de rayo externo (EBRT) fueron asignados curcumina de alta absorción (Curcugreen™) (6 capsulas x 500mg) o placebo al azar.</p> <p><b>1. Beneficios:</b> Ambos la curcumina absorbible (Curcugreen™) y el aceite esencial de cúrcuma redujeron la molestia/quemazón de boca significativamente. Hubo reducciones significativas en los marcadores de la enfermedad para ambos grupos 1 y 2 en cada medida. Los autores reportaron "mejorías sorprendentes después de solo los 15 días de uso." Después de 6 meses de uso, 7 de los 16 participantes en el grupo placebo estaban en la etapa avanzada de la enfermedad (más cercana a maligno) comparado a 1 persona en el grupo de curcumina absorbible.</p> <p><b>2. Beneficios:</b> Los mejores resultados para inhibir el crecimiento de cáncer ocurrio cuando la curcumina reducio la cantidad de 5-FU necesaria para inhibir el crecimiento de células cancerosas substancialmente y sensibilizar las células madres de cáncer para el tratamiento de quimioterapia. El tratamiento con 5-FU fomento el crecimiento de las células madre de cáncer.</p> <p><b>3. Beneficios:</b> La curcumina mejoro la eficacia del fármaco de quimioterapia. El tratamiento previo con curcumina de alta absorción (Curcugreen™) mejoro significativamente el efecto de 5-FU en las células cancerosas, en contraste de 5-FU solo, mejoro la apoptosis e inhibió su crecimiento.</p> <p><b>4. Beneficios:</b> La curcumina redujo la severidad de los efectos de la terapia de radiación en el tracto urinario en hombres con cáncer de próstata. El grupo de curcumina tenía un 50% de reducción en la incidencia de frecuencia urinaria durante el día y aproximadamente un 40% de reducción de limitaciones en actividades cotidianas a comparación al placebo.</p>	<p>1. Deepa Das A, Balan A, Sreelatha KT. Estudio comparativo a la eficacia de curcumina y cúrcuma como agente quimiopreventivo en fibrosis de submucosa oral: una evaluación clínica e histo-patologica. <i>JIAOMR, April-Juene 2010;22(2):88-92</i></p> <p>2. Buhrmann C, Kraehe P, Lueders C, Shayan P, Goel A, et al. Curcumina Reprime la interacción entre las Células Madres de Cáncer Colorrectal y Fibroblastos de Estroma en el microambiente del tumor: Papel potencial de EMT. <i>PLoS ONE.</i> 2014;9(9):e107514</p> <p>3. Shakibaei M, Buhrmann C, Kraehe P, Shayan P, Lueders C y Goel A. Curcumina quimio sensibiliza 5-Fluorouracil células cancerosas de cáncer humanas y MMR-deficientes en cultivos de alta densidad. <i>PLoS ONE.</i> 2014;9(1)</p> <p>4. Hejazi J, Rastmanesh R, Taleban F, Molana S, y Eftejeb G. Un ensayo clínico piloto de efectos radioprotectivos de Suplementación con Curcumina en pacientes con cáncer de la próstata. <i>J Cancer Sci Ther.</i> 203,5,10.</p>

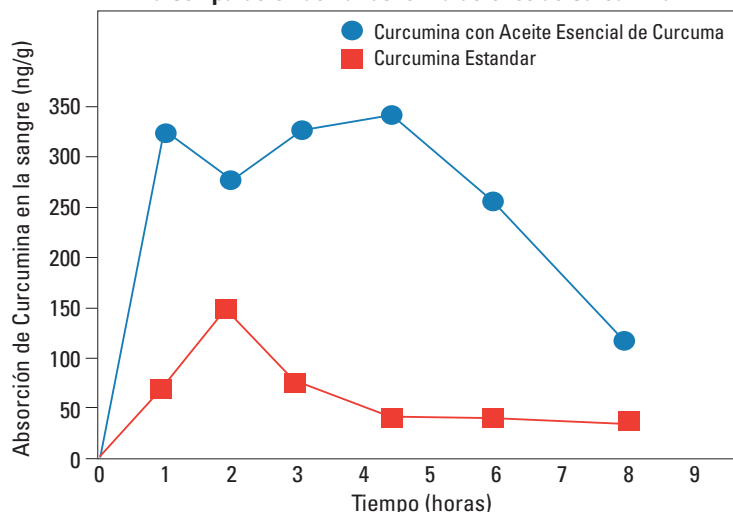
# Curcumina: La Solución Completa Para Su Salud

## Absorción de Curcumina

El usar la curcumina como medicina ha sido tradicionalmente difícil porque no se absorbe fácilmente en el tracto digestivo. En algunos de los estudios clínicos iniciales, investigadores descubrieron que era necesario administrar varios gramos de curcumina para que pudieran ver algún aumento significativo de curcumina en los niveles de suero.

Además, la curcumina no permaneció en un nivel terapéutico por mucho tiempo. Ahora han encontrado que el mezclar curcumina de alta calidad con aceites esenciales de cúrcuma cede una fórmula de curcumina que es hasta 10 veces mejor absorbida que la curcumina estándar y permanece en el torrente sanguíneo a niveles significativos por mucho más tiempo. Esta curcumina especializada ha sido usada en estudios clínicos en instituciones prestigiosas, comprobando sus efectos positivos de salud así como su absorción mejorada (consulte la tabla a la derecha).<sup>41,42</sup>

La Comparación de Varias formulaciones de Curcumina<sup>1,37</sup>



- Goel A, S, Jhurani, Aggarwal BB. [Multi-terapia dirigida con curcumina: ¿Qué tan picante es?]. *Mol Nutr Food Res.* 2008;52(9):1010-30. Artículo en Inglés
- Aggarwal BB, Sundaram C, Malani N, H. Ichikawa [Curcumina: el oro sólido de la India.] *Adv Exp Med Biol.* 2007;595:1-75. Artículo en Inglés
- Meeran SM, Ahmed A, Tollefsbol TO. [Objetivos epigenéticos de bioactivos componentes de la dieta para la prevención y terapia del cáncer.] *Clin Epigenética.* 2010;1(3-4):101-116. Artículo en Inglés
- Shehzad A, F Wahid, Lee YS. [La curcumina en la quimio-prevención del cáncer: objetivos moleculares, farmacocinética, bio-disponibilidad, y ensayos clínicos.] *Arch Pharm (Weinheim).* 2010;343(9):489-99. Artículo en Inglés
- Johnson JJ, Mukhtar H. [La curcumina para la quimio-prevención del cáncer de colon.] *Cancer Lett.* 2007;255(2):170-81. Artículo en Inglés
- Deepa Das A, Balan A, Sreelatha KT. Estudio comparativo de la eficacia de curcumina y cúrcuma como agentes quimiopreventivos en fibrosis submucosa oral: una evaluación clínica e histopatológica. *JIAOMR; Abril-Junio 2010;22(2):88-92* Artículo en Inglés
- Buhrmann C, Kraehe P, Lueders C, Shayan P, Goel A, et al. La curcumina suprime la comunicación entre células madres del cáncer del colon y fibroblastos estromales en el microambiente del Tumor: Función potencial de EMT. *PLoS ONE.* 2014;9(9):e107514 Artículo en Inglés
- Shakibaei M, Buhmann C, Kraehe P, Shayan P, Lueders C and Goel A. La curcumina quimiosintetiza 5-fluorouracilo las células humanas de cáncer del colon resistentes a MMR-deficientes en culturas de alta densidad. *PLoS ONE.* 2014;9(1). Artículo en Inglés
- Goel A, Aggarwal BB. [La curcumina, la especie de oro el azafrán de la India, es una quimio-sensibilizadora y radio-sensibilizadora de tumores y quimio-protectora y radio-protectora de los órganos normales.] *Nutr Cancer.* 2010;62(7):919-30. Artículo en Inglés
- Heji J, Rastmanesh R, Taleban F, Molana S, y Ehtejab G. Un estudio clínico piloto de los Efectos Radioprotectores de la Suplementación de Curcumina en pacientes con Cáncer de Próstata. *J Cancer Sci Ther.* 2013, 5, 10. Artículo en Inglés
- Shin SK, TY HA, McGregor RA, Choi MS. [La administración prolongada de curcumina protege contra la aterosclerosis mediante la regulación hepática del metabolismo de las lipoproteínas del colesterol.] *Mol Nutr Food Res.* 2011 Nov 7. Artículo en Inglés
- Soni KB, Kuttan R. [El efecto de la administración oral de curcumina en sueros peróxidos y los niveles de colesterol, en voluntarios humanos.] *Indian J Physiol Pharmacol.* 1992 Octubre;36(4):273-5. Artículo en Inglés
- Gaziano JM, Hennekens CH, O'Donnell CJ, Breslow JL, Buring JE. [Los triglicéridos en ayunas, lipoproteína de alta densidad, y el riesgo de infarto de miocardio.] *Circulación.* 1997;96(8):2520-5. Artículo en Inglés
- Henrotin Y, Clutterbuck AL, Allaway D, et al. [Acciones biológicas de la curcumina en los condrocitos articulares.] *Osteoarthritis y Cartilago.* 2010;18(2):141-9. Artículo en Inglés
- Antony B, Kizhakedath R, Benny M, Kuruvilla BT. [Evaluación Clínica de un producto a base de hierbas (Rhuief™) en el manejo de la osteoartritis de la rodilla.] Abstracto 316. *Osteoarthritis y Cartilago.* 2011;19 (S1):S145-S146. Artículo en Inglés
- Chandran B, Goel A. [Un estudio Piloto al Azar para Evaluar la Eficacia y Seguridad de la Curcumina en pacientes con artritis reumatoide activa.] *Phytother Res.* 09 de Marzo 2012 doi: 10.1002/ptr.4639. Artículo en Inglés
- El-Moselhy MA, Teye A, Sharkawi SS, El-Sisi SF, Ahmed AF. [El efecto anti-hiper glucémico de la curcumina en la dieta de ratas alimentadas con alimentos de alta grasa. El papel de TNF- $\alpha$  y los ácidos grasos libres.] *Food Chem. Toxicol.* 2011;49(5):1129-40. Artículo en Inglés
- Na LX, Zhang YL, Li Y, et al. [La curcumina mejora la resistencia a la insulina en el músculo esquelético de las ratas.] *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2011;21(7):526-33. Artículo en Inglés
- Seo KI, Choi MS, Jung UJ, et al. [El efecto de la suplementación con la curcumina en la glucosa de la sangre, insulina plasmática, y la homeostasis de la glucosa relacionada con las actividades de enzimas en ratones diabéticos db/db.] *Mol Nutr Food Res.* 2008;52(9):995-1004. Artículo en Inglés
- Gupta SK, Kumar B, Nag TC, et al. [La curcumina previene la retinopatía diabética experimentada en ratas a través de sus mecanismos hipoglucémicos, antioxidante, y antiinflamatorios.] *J Ocul Pharmacol Ther.* 2011;27(2):123-30. Artículo en Inglés
- Peeyush KT, Gireesh G, Jobin M, Paulose CS. [El Papel neuro-protector de la curcumina en el cerebro de ratas diabéticas inducidas por estreptozotocina.] *Life Sci.* 2009;85(19-20):704-10. Artículo en Inglés
- Kulkarni SK, Dhir A. [Un resumen de la curcumina en trastornos neurológicos.] *Indian J Pharm Sci.* 2010;72(2):149-54. Artículo en Inglés
- Rungseesantivanon S, Thenchaisri N, Ruangvevorachai P, Patumraj S. [La suplementación con curcumina puede mejorar la diabetes inducida por la disfunción endotelial asociada a la disminución de la producción de superóxido vascular y la inhibición del PKC.] *Complemento BMC Altern Med.* 2010;10:57. Artículo en Inglés
- García-Alloza M. [La curcumina cataloga patológica amiloide in vivo, altera las placas existentes, y restaura parcialmente las neuritis distorsionadas en un estudio de ratones con Alzheimer.] *J Neurochem.* 2007;102:1095-1104. Artículo en Inglés
- Martins R. [Evaluación nutricional del extracto de Bio-curcumina (BCM-95) para preservar el funcionamiento cognitivo en una cohorte de pacientes con deterioro cognitivo leve (MCI) por más de 12 meses.] *Edith Cowan University, Joondalup, Australia Occidental.* Artículo en Inglés
- Xu Y, Ku BS, Yao HY, et al. [Los efectos de la curcumina en conductas de tipo depresivo en ratones.] *Eur J Pharmacol.* 2005;518(1):40-6. Artículo en Inglés
- Huang Z, Zhong XM, Li ZY, Feng CR, Pan AJ, Mao QQ. [La curcumina retrocede la corticosterona inducida por el comportamiento de tipo depresivo y la disminución de los niveles de BDNF en el cerebro de las ratas.] *Neurosci Lett.* 2011;493(3):145-8. Artículo en Inglés
- Sanmukhani J, Anovadiya A, Tripathi CB. La evaluación de Actividad parecida a Antidepresiva de la Curcumina y su Combinación con Fluexitina e Imipramina: un estudio Agudo y Crónico. *Acta Pol Pharm.* 2011 Sep-Oct;68(5):769-75 Artículo en Inglés
- Sanmukhani J, Satodia V, Trivedi J, Patel T, Tiwari D, Panchal B, Goel A, Tripathi CB. Eficacia y Seguridad de Curcumina en Trastorno Depresivo Mayor: un ensayo controlado y al azar. *Phytother Res.* 2013;28(4):579-85 Artículo en Inglés
- Lopresti AL, Maes M, Maker GL, Hood S, Drummond PD. La Curcumina para el tratamiento de Depresión Mayor: Un estudio controlado por placebo, al azar, doble siego. *J Affect Disord.* 2014;167:368-375. Artículo en Inglés
- Lopresti AL, Maes M, Maker GL, Hood S, Drummond PD. La Curcumina y Depresión mayor: Un ensayo controlado por placebo, al azar, doble siego investigando el potencial de biomarcadores periféricos potenciales para pronosticar la reacción al tratamiento y los mecanismos de cambio antidepressivos. *European Neuropsychopharmacology.* Dec.5, 2014 Artículo en Inglés
- Bundy R, Walker AF, Middleton RW, Booth J. [El extracto de cúrcuma puede mejorar la sintomatología del síndrome del intestino irritable en adultos de lo contrario sanos: Estudio piloto.] *J Altern Complement Med.* 2004;10(6):1015-8. Artículo en Inglés
- Holt PR, Katz S, Kirschoff R. [La curcumina como terapia para la enfermedad inflamatoria intestinal: un estudio piloto.] *Dig Dis Sci.* 2005;50(11):2191-3. Artículo en Inglés
- Bereswill S, Muñoz M, Fischer A, et al. [Los efectos antiinflamatorios del resveratrol, la curcumina y la simvastatina en la inflamación aguda del intestino delgado.] *PLoS One.* 2010;5(12):e15099. Artículo en Inglés
- Thangapazham RL, Sharma A, Maheshwari RK. [El Papel beneficioso que juega la curcumina en las enfermedades de la piel.] *Adv Exp Med Biol.* 2007;595:343-57. Artículo en Inglés
- Sidhu GS, Mani H, Gaddipati JP, Singh AK, et al. [La curcumina mejora la cicatrización de heridas en ratas diabéticas inducidas por estreptozotocina y ratones genéticamente diabéticos.] *Reparación y regeneración de las heridas.* 1999;7(5):362-74. Artículo en Inglés
- Jagatia GC, Rajanikant GK. [El efecto de curcumina en la curación de heridas causadas por escisión en ratones con impedimentos causados por radiación.] *J Wound Care.* 2004;13(3):107-9. Artículo en Inglés
- Gupta SC, Patvha S, Koh W, Aggarwal BB. [El descubrimiento de Curcumina, un Componente de la Especie de Oro, y sus Actividades Biológicas Milagrosas.] *Clin Exp Pharmacol Physiol.* 2012;39(3):283-99. Artículo en Inglés
- Rajasekaran SA. [Potencial terapéutico de la curcumina en enfermedades gastrointestinales.] *World J Gastrointestinal Fisiopatología.* 2011;2(1):1-14. Artículo en Inglés
- Ejaz A, Wu D, Kwan P, Meydani M. [La curcumina inhibe la adipogénesis en adipocitos 3T3-L1 y la angiogénesis y la obesidad C57/BL en ratones.] *J Nutr.* 2009;139(5):919-25. Artículo en Inglés
- Aggarwal BB, Kumar A, Bharti CA. [Potencial anti-cáncer de la curcumina: En estudios preclínicos y clínicos.] *Anti-cáncer Res.* 2003;23(1A):363-98. Artículo en Inglés
- Cheng AL, Hsu CH, Lin JK, Hsu MM, et al. [La Fase I de ensayos clínicos de curcumina, agente quimiopreventivo, en pacientes con lesiones de alto riesgo o pre-malignas.] *Anti-cáncer Res.* 2001;21:2895-900. Artículo en Inglés
- Antony B, Merina B, Iyer VS, et al. [Estudio piloto para evaluar la bio-disponibilidad oral humana de BCM-95CG (Biocurcumax), Una preparación Nueva Bio-mejorada de Curcumina.] *Indian J Pharm Sci.* 2008;70(4):445-449. Artículo en Inglés
- Benny M, Antony B. [La bio-disponibilidad de Biocurcumax™ (BCM-95™).] *Especie India.* Septiembre, 2006 :11-15. Artículo en Inglés

Quando tenga dudas, siempre consulte a su médico o profesional de la salud. Esta columna es para proveerle con información para mantener su salud.