



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

CÚRCUMA



En este ebook sobre la **Cúrcuma** vamos a desglosar los siguientes conceptos:

CÚRCUMA

¿Qué es la Cúrcuma?

Valores nutricionales de la Cúrcuma

Beneficios de la Cúrcuma

¿Cómo tomar la Cúrcuma?

Contraindicaciones de la Cúrcuma

PIMIENTA NEGRA

¿Qué es la Pimienta Negra?

Beneficios de la Pimienta Negra

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Pimienta Negra

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

CÚRCUMA

¿Qué es la Cúrcuma?

La Cúrcuma (*Curcuma Longa*) es una planta herbácea perenne de la familia del jengibre (en concreto la familia zingiberaceae). Crece en Indonesia, China, India y otras partes de los trópicos.

La parte utilizada es el rizoma, tallo subterráneo con varias yemas que crecen de forma horizontal emitiendo raíces y brotes herbáceos de sus nudos.

El rizoma de la Cúrcuma se muele y se hierve para crear un polvo naranja que se utiliza comúnmente como una especia en el curry. También como colorante en alimentos como la mostaza, encurtidos, quesos y margarinas.

La Cúrcuma tiene muchas propiedades medicinales y se lleva utilizando durante siglos para curar varios tipos de dolencias que afectaban a la población. Desde la antigüedad su principal uso ha estado encaminado a combatir el malestar y cualquier tipo de problema gastrointestinal como diarreas, cólicos o inflamaciones entre otras dolencias. También es popular como antiséptico para heridas y quemaduras.

En la actualidad, la Cúrcuma está causando un gran interés en la comunidad científica de todo el mundo. Han descubierto que el compuesto de la Cúrcuma, llamado curcumina (fitoquímico que le da ese color amarillo-naranja a dicha raíz) es principalmente el responsable de sus propiedades terapéuticas para la salud.

La curcumina posee grandes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Afortunadamente cada vez surgen nuevas investigaciones que apoyan su uso en una gran variedad de aspectos médicos.

La Cúrcuma previene la inflamación a nivel celular y por lo tanto puede evitar muchas enfermedades crónicas. También proporciona una fuerte protección cardiovascular y puede actuar para combatir otras enfermedades como el cáncer y enfermedades neurodegenerativas (como el Alzheimer y el Parkinson).

La curcumina también parece prometedora como tratamiento potencial de la esclerosis múltiple. E, igualmente, protege contra las cataratas y repara algunos daños asociados a elevados niveles de glucemia, típicos de la diabetes.

La Cúrcuma también puede utilizarse para tratar enfermedades de la piel, como la psoriasis o las heridas. Se ha demostrado prometedora en la lucha contra la enfermedad genética común en Europa, llamada fibrosis quística.

¿Cuál es la diferencia entre la Cúrcuma y curcumina?

Debemos diferenciar entre la raíz de la Cúrcuma y su componente más beneficioso, que es la curcumina.

La Cúrcuma es la planta más conocida en la India. La raíz se cosecha, se limpia, se seca y se transforma en polvo como especia (la Cúrcuma da al curry su hermoso color dorado) y a su vez, se utiliza también en la medicina. Tradicionalmente la Cúrcuma ha sido utilizada contra cualquier enfermedad conocida, desde la viruela hasta el esguince de tobillo.

La clave de sus beneficios para la salud radica en uno de sus componentes, el principio activo conocido como curcumina. Se encuentra en la raíz de la Cúrcuma y tiene un color amarillo brillante. La Cúrcuma, al igual que los cítricos, es una importante fuente de vitamina C.

Valores nutricionales de la Cúrcuma

La Cúrcuma es un alimento que contiene, además de curcumina:

- Fibra
- Vitaminas: C, E, K, B1, B2, B3, B6 y B9
- Manganeso
- Hierro
- Minerales: Potasio, Calcio, Magnesio, Cobre y Zinc

Beneficios de la Cúrcuma

Efecto antioxidante

La Cúrcuma es un poderoso antioxidante que puede ayudar a proteger las células de la acción de los radicales libres. Los radicales libres son moléculas inestables que tienen al menos un electrón no apareado. Se alimentan de los electrones de moléculas sanas con el fin de sobrevivir, lo que a su vez causa el conocido daño o estrés oxidativo.

En pocas palabras, están en una constante búsqueda para unirse con otro electrón para estabilizarse. Un proceso que puede causar daños en el ADN y otras partes de las células humanas. El daño puede desempeñar un papel en el desarrollo del cáncer y otras enfermedades, y acelerar el proceso de envejecimiento.

El extracto de Cúrcuma es una de las especias más corrientes de los hogares, pero es mucho más que eso. En los últimos años ha atraído cada vez más la atención de los expertos médicos, debido a sus ventajas antioxidantes y anti-inflamatorias.

Cuando el cuerpo reacciona a una lesión se producen una serie de cambios debido a todos los radicales libres. Estos radicales libres, u "oxidantes", protegen el cuerpo contra las invasiones de los agentes externos, como en el caso de las infecciones.

Al destruir a las bacterias invasoras oxidantes, pueden quedar dañadas nuestras propias células. Estos oxidantes incluyen

superóxido, peróxido de hidrógeno, radicales hidroxilo y peróxidos de lípidos.

Con el tiempo nuestros cuerpos empiezan a degenerar porque nuestras células están constantemente afectadas por estos radicales libres. Enfermedades como la inflamación crónica o las enfermedades del corazón, aceleraron el envejecimiento y crecimiento de las células nocivas. El resultado puede conducir al cáncer.

El cuerpo tiene defensas para protegerse de los daños causados por los radicales libres. El envejecimiento y las enfermedades agotan la capacidad del cuerpo para mantener los oxidantes bajo control.

Los estudios demuestran que la Cúrcuma puede inhibir el proceso o posiblemente puede, incluso, revertirlo. Lo hace mediante la destrucción o neutralización de los radicales libres deteniendo su reacción en cadena oxidativa.

En investigaciones realizadas en 1995 se demostró que una dieta que incluya la curcumina puede reducir el estrés oxidativo. Los científicos de la India han descubierto que éste inhibe la peroxidación de lípidos, superóxido y radicales hidroxilo.

Existen estudios más recientes sobre la materia. En el primero de ellos los investigadores han descubierto que las células endoteliales de la aorta de ganado, tenían una "mayor resistencia a las células que causan daño oxidativo".

En otro estudio, los médicos descubrieron que dicho producto suprime el estrés oxidativo inducido por tricloroetileno en el hígado del ratón. Todos los investigadores concluyeron que sus propiedades se basan en su capacidad de bloquear un aumento en la cantidad de peroxisoma en las células. La sustancia que influye en la utilización del oxígeno en las células.

Para otras enfermedades

La Cúrcuma ha sido objeto de numerosos estudios que demuestran su eficacia en la lucha contra las células cancerosas. Según un estudio de 2008 publicado en la revista "Cancer Letters", ha demostrado ser eficaz en la lucha contra diversos tipos de cáncer.

El informe, elaborado por investigadores de la Universidad de Texas MD Anderson Cancer Center, explica que la curcumina interrumpe las vías de señalización celular. Interfiere con la capacidad de las células cancerosas para desarrollarse, multiplicarse, sobrevivir e invadir

tejidos sanos. Estimula la apoptosis o la muerte de las células cancerosas.

Una edición de mayo de 2010, de "Cancer Research", informa que los investigadores están desarrollando maneras de inyectar la curcumina en los tejidos para llevar a cabo una liberación constante y sostenida de esta sustancia, lo que hará que sea aún más eficaz en la lucha y tratamiento contra el cáncer.

Los científicos generalmente hacen todo lo posible para evitar la exageración al describir sus objetos de estudio. Las sorprendentes propiedades del producto, permiten a los científicos más prudentes lanzar las campanas al vuelo hasta el punto de que un equipo que ha investigado el producto ha llegado a declarar. "La Cúrcuma parece cumplir con todas las características deseables para un medicamento polivalente desarrollado en el laboratorio."

Algunos investigadores se han centrado en sus prometedores beneficios contra el cáncer:

"La curcumina se ha revelado como uno de los agentes quimio-preventivos más eficaces contra el cáncer".

"Sus funciones biológicas van desde el efecto anti-inflamatorio y antioxidante para la inhibición de la angiogénesis, hasta sus actividades específicas anti-tumorales".

"La aparición del cáncer consta de tres etapas estrechamente relacionadas. Inicio, desarrollo y progreso." La curcumina ha demostrado tener efectos útiles anti-inflamatorios, antioxidantes y antitumorales contra el cáncer en las tres etapas".

Aunque los medicamentos contra el cáncer suelen debilitar el sistema inmunológico, no sucede con la Cúrcuma, que actúa como "restaurador del sistema inmunológico". Por dicho motivo no es de extrañar que uno de los aspectos estudiados más intensamente referente a la curcumina se centre en sus beneficios y mecanismos específicos en la lucha contra la prevención del cáncer y su tratamiento.

La Cúrcuma y sus mecanismos específicos en la lucha contra el cáncer

A mediados de 2007 los científicos de la Universidad de Alabama, en Birmingham, publicaron un informe en la revista "Investigación del

cáncer“. Se revela que la Cúrcuma es uno, entre otros medicamentos, de los que funciona eficazmente contra el cáncer.

Los investigadores han expuesto en laboratorio las células de cáncer de próstata a diferentes concentraciones de la curcumina. El resultado ha sido el siguiente.

- Reduce la producción de una proteína llamada MDM2, que se asocia con la formación de tumores malignos.
- Al mismo tiempo influye en las células para producir nuevas proteínas que luchan contra la muerte celular programada (o apoptosis). La defectuosa relación del NF-kB, un disparador de la inflamación, puede estar implicado en la generación del MDM2 y se ha propuesto como un nuevo reto para el tratamiento del cáncer en los seres humanos. Para probar la actuación en un modelo vivo, los investigadores implantaron células de cáncer de próstata en ratones, que luego desarrollaron los tumores.

Para todos los estudios, durante cuatro semanas, cinco días a la semana, los ratones recibieron curcumina o un placebo. Los ratones a los que se les suministró el producto se dividieron, a su vez, en tres grupos. Un grupo recibió solo la dosis, el segundo grupo recibió además gemcitabina, un medicamento propio de la quimioterapia. El último grupo recibió curcumina más un tratamiento de radiación.

La conclusión de los investigadores fue que la curcumina “inhibió el crecimiento de los injertos de cáncer de próstata y mejoró los efectos anticancerígenos de la gemcitabina y la radioterapia. Los tumores redujeron el incremento del MDM2.

Esta supresión o “disminución” del MDM2 ha sido designada como un mecanismo recién descubierto.

La regulación a la baja del MDM2 a través de la Cúrcuma “podría ser decisiva para su efecto quimiopreventivo y quimioterapéutico”, concluyeron los investigadores.

En relación con esto, cabe constatar que los estudios epidemiológicos demuestran que el número de casos de cáncer de próstata entre los hombres en la India es uno de los más bajos del mundo.

- Un estudio reciente estima que la tasa anual de cáncer de próstata en la India está entre un 5.0% y un 9.1% anual.

- Por el contrario, el cáncer de próstata entre los varones blancos de Estados Unidos es un 110.4% superior al año respecto al de los hombres de la India. Y el porcentaje entre los afroamericanos es todavía mayor.

Quizá no sea casualidad en estos resultados que el consumo constante de la Cúrcuma, a través del curry, entre los hombres de la India sea uno de los más altos del mundo. La población India consume un promedio de 2-2,5 g/día de Cúrcuma, lo que les proporciona entre 60-200 mg de curcumina diaria.

La Cúrcuma y el cáncer de páncreas

La curcumina también ha demostrado que puede mejorar la eficacia de todos los fármacos de gemcitabina en la quimioterapia del tratamiento del cáncer de páncreas. Aunque la gemcitabina es, por el momento, el mejor tratamiento para este tipo de cáncer agresivo, a menudo pierde su eficacia. Las células del cáncer son resistentes a este medicamento.

Recientemente los investigadores del Centro de Cáncer de la universidad de Texas, M.D. Anderson Cancer Center, han demostrado que aplicada en células de cultivo del cáncer de páncreas, y en modelos animales, combaten esta resistencia ante el fármaco de la gemcitabina.

“En general, nuestros resultados muestran que aumenta el efecto que tiene la gemcitabina en su lucha contra el cáncer de páncreas. Inhibe la proliferación de la metástasis”, concluyeron los investigadores.

Cúrcuma en el cáncer de colon y mama

El efecto de la curcumina contra el cáncer colorrectal ha atraído mucho la atención. La biodisponibilidad de ésta en este caso representaba un problema menor, ya que el intestino puede absorberla y transportarla a través del tracto digestivo.

Su excelente tolerancia y seguridad ha sido confirmada en cinco estudios clínicos en fase I de cáncer colorrectal. Y en las pruebas relativas a la Fase II registradas en pacientes que sufrían esta dolencia.

Diversos investigadores británicos han demostrado recientemente que la curcumina impide la propagación de diversos tipos de cáncer colorrectal y aumenta la eficacia de los medicamentos que se aplican en la quimioterapia, como el oxaliplatino.

También hay que destacar el papel potencial de la Cúrcuma en la lucha contra el cáncer de mama

- Investigadores italianos informaron recientemente que actúa de forma eficaz contra un tipo común de células de cáncer de mama y una línea celular mutante. Es resistente a los medicamentos de quimioterapia convencionales.
- *“A través del análisis de las funciones sobre la proliferación celular, el ciclo celular y la muerte celular, se ha encontrado que la actividad antitumoral de la curcumina incrementa el poder los medicamentos aplicados contra el cáncer mama”* según manifestaron los investigadores.

Esta eficacia también se aplica a un tipo de células de la leucemia, que es resistente a múltiples medicamentos.

La investigación de los científicos italianos demuestra que la curcumina es capaz de adaptar sus recursos contra el cáncer según sea necesario.

Propiedades Anti-inflamatorias y terapéuticas

La curcumina también tiene propiedades anti-inflamatorias al estimular las glándulas suprarrenales para producir hormonas anti-inflamatorias.

A través de sus funciones antiinflamatorias, la curcumina también ha llegado a ser popular entre las personas que sufren de dolor en las articulaciones y la artritis. Para todos los que practican deporte también puede ser un buen aliado, ya que nos ayuda a mantener nuestras articulaciones en perfectas condiciones evitando que se inflamen.

Protección eficaz para el sistema nervioso

Los investigadores han encontrado numerosos beneficios en una extensa lista de daños neurológicos.

“La curcumina tiene al menos 10 acciones neuroprotectores conocidos y muchos de ellos se pueden observar en sujetos vivos”. Tal y como han declarado recientemente científicos norteamericanos en “Avances en Medicina y Biología Experimental”. A lo que añadieron:

"El complemento dietético de la Cúrcuma es un candidato ideal para la prevención o el tratamiento de graves enfermedades neurodegenerativas, asociadas con la edad, tales como el Alzheimer, el Parkinson y los derrames cerebrales".

Estos científicos no están solos en su evaluación del potencial que tiene la curcumina para proteger contra enfermedades tan temidas como el Alzheimer. Son numerosos los investigadores que han examinado los efectos protectores sobre el cerebro.

- Por ejemplo, científicos chinos informaron a principios de 2007 que protege el cerebro en animales de laboratorio contra un tipo de lesión que a menudo sigue a una apoplejía.
- Se sabe que la lesión por isquemia/reperfusión del tejido cerebral es el resultado de los déficits en la barrera sangre-cerebro, asociada con el daño cerebrovascular.
- Una sola inyección reduce de forma espectacular la lesión de isquemia/reperfusión. Así como el daño neurológico y la muerte entre los animales con accidente cerebrovascular inducido experimentalmente.

Además, los científicos informaron también que protege el tejido cerebral contra el estrés oxidativo mediante el aumento de la producción de la enzima oxigenasa-1 (HO-1). En el sistema nervioso central, escribieron los investigadores. *"El HO-1 actúa como salvaguardia fundamental para las neuronas, protegiéndolas del estrés oxidativo"*.

Las lesiones cerebrales traumáticas también causan estrés oxidativo, que a menudo afecta a la percepción y la "plasticidad sináptica". Desempeña un papel vital en un aprendizaje saludable y en la memoria.

A través de los ensayos experimentales con animales, los investigadores norteamericanos demostraron que tomar un suplemento dietético de este producto reduce en gran medida el daño oxidativo y actúa contra el deterioro cognitivo causado por una lesión cerebral traumática.

La Cúrcuma previene la demencia y el deterioro cognitivo

Incluso sin lesiones o daños, la pérdida de la función cognitiva es una característica del envejecimiento. La pérdida de la memoria suele

comenzar a los 50 años. Se prevé que casi la mitad de las personas de más de 80 años padece alguna forma de demencia.

Ante la duda de si la curcumina podía proteger el envejecimiento del cerebro de un deterioro cognitivo, científicos asiáticos realizaron un estudio epidemiológico sobre el consumo de curry y la función cognitiva en ancianos.

Encontraron que los hombres y mujeres que consumían curry (el cual contiene Cúrcuma) “a veces”, “a menudo” o “muy a menudo” obtuvieron resultados significativamente mejores en las pruebas de evaluación de su estado mental, frente a aquellos otros que no tomaban curry “nunca o casi nunca”.

Los investigadores describen estos resultados como una “evidencia prometedora de un rendimiento cognitivo por el consumo de curry en asiáticos ancianos no dementes.

La Cúrcuma protege contra la enfermedad de Alzheimer

La curcumina puede proteger contra la enfermedad de Alzheimer, la causa más común de demencia.

La enfermedad de Alzheimer se caracteriza por la acumulación irregular de la proteína beta-amiloide. Generalmente las células inmunes, que son conocidas como macrófagos identifican estas proteínas dañadas y las destruyen. Pero, por razones que se desconocen, los macrófagos no pueden realizar esta importante función en el caso de la enfermedad de Alzheimer.

Mediante el estudio experimental en animales referente a la enfermedad de Alzheimer, los científicos han demostrado que puede mejorar la eliminación de beta-amiloide y reduce las fibrillas, que también están relacionadas con la enfermedad del Alzheimer.

La capacidad para superar la barrera hematoencefálica y unirse directamente a las placas podría ser importante para su actividad anti-amiloide.

Los investigadores de Los Ángeles probaron los efectos anti-amiloide en pacientes que sufren de la enfermedad de Alzheimer. La destrucción de los beta-amiloide por macrófagos aumentó significativamente en la mitad de los pacientes a los que se les suministró. Los investigadores llegaron a la conclusión de que este cambio en el sistema inmunológico mediante la curcumina *”podría*

obedecer a la supresión de los beta-amiloide acumulados en el cerebro en los enfermos de Alzheimer”.

Estos datos parecen indicar que la Cúrcuma puede proteger el cerebro antes del desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Posiblemente puede ayudar a su tratamiento una vez que la enfermedad se ha desarrollado.

Se ha demostrado que la curcumina tiene propiedades nootrópicas, lo que significa que puede ayudar a la función cerebral, protegiendo a las neuronas y facilitando la transmisión de señales a través de las sinapsis.

Este beneficio de la curcumina trae consigo la esperanza de que en un futuro pueda ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer y otras relacionadas con la edad y el deterioro cognitivo.

Propiedades Anti-coagulantes

Otro de los grandes beneficios de la curcumina es su capacidad para ayudar a diluir la sangre y reducir la oxidación de placa en las paredes de las arterias.

Esta propiedad hace que la curcumina sea beneficiosa para las personas con presión arterial alta o colesterol alto. Puede ayudar a proteger contra los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

La oxidación de LDL, el colesterol “malo”, juega un papel importante en el desarrollo de la aterosclerosis. Basándose en este conocimiento, los investigadores médicos han indagado sobre los elementos de la curcumina en los niveles de oxidación de LDL y de lípidos en el plasma.

En un estudio sobre alimentación realizado por médicos en España se sometieron a 18 conejillos de indias a una dieta rica en colesterol. Los conejillos se dividieron en tres grupos. El primer grupo recibió 1,6 mg de curcumina por kilogramo de peso corporal, el segundo grupo recibió 3,2 mg y el tercer grupo se dejó como grupo de control.

Después de siete semanas los investigadores encontraron que el grupo que recibió las dosis más altas de la curcumina redujo la susceptibilidad a la oxidación de LDL y a la peroxidación lipídica, y que tuvo un nivel más bajo de colesterol.

La Cúrcuma puede mejorar la digestión

La Cúrcuma además se utiliza en la cocina para ayudar a mejorar la digestión y también puede ayudar a reducir los gases y la hinchazón. La Cúrcuma además puede estimular la producción de bilis en el hígado y ayudar a la capacidad del cuerpo para digerir las grasas.

No debemos olvidar que la Cúrcuma puede ser un buen aliado para los diabéticos. También se muestra efectiva para reducir el azúcar en sangre. La Cúrcuma tiene un alto poder expectorante que hace que se utilice para aliviar los pulmones durante el resfriado, además de ayudar a eliminar la mucosidad bronquial y a abrir las vías respiratorias.

Tópicamente, la Cúrcuma también puede ser un buen aliado contra quemaduras y afecciones tales como la psoriasis, los hongos, etc.

La Cúrcuma y su importancia en las enfermedades oculares

La curcumina se utiliza en el tratamiento de ciertas enfermedades y trastornos oculares. Uno de ellos es la uveítis anterior crónica, una enfermedad inflamatoria de la capa vascular del ojo, particularmente de la zona que rodea el iris.

En un pequeño estudio realizado sobre 32 pacientes que sufrían uveítis anterior crónica, se les administró curcumina por vía oral y se dividieron los sujetos en dos grupos:

- El primer grupo recibió sólo dicho suplemento, mientras que el segundo grupo recibió una combinación y un tratamiento tuberculoso.
- Sorprendentemente los pacientes que fueron tratados exclusivamente con curcumina experimentaron una mejoría del 86% mayor en relación con los que recibieron un tratamiento combinado.

Los investigadores concluyeron que es tan eficaz como el tratamiento con corticosteroides. Añadieron que *“la inexistencia de efectos secundarios de la curcumina es su mayor ventaja en comparación con los corticosteroides”*.

Una investigación similar llevada a cabo sobre ratas y conejillos de indias mostró que la curcumina, incluso en cantidades muy bajas, tenía buenos resultados sobre esta dolencia. En el mismo estudio se

encontró por primera vez que este tipo de cataratas está relacionado con la muerte celular planificada (apoptosis) de las células epiteliales de los ojos y que la curcumina puede reducir estos efectos.

En uno de los primeros estudios realizados en relación con el tratamiento de las cataratas los investigadores alimentaron a dos grupos de ratas durante 14 días con una dieta que contenía aceite de maíz o una combinación de curcumina y aceite de maíz.

A partir de entonces se examinó la presencia de la peroxidación lipídica. Los investigadores descubrieron que las ratas tratadas presentaban una mejor resistencia frente a la enfermedad que el grupo de control que no había recibido curcumina.

La Cúrcuma acelera la cicatrización de las heridas

La cicatrización se puede acelerar con la curcumina.

En un experimento, donde se compararon dos grupos de ratas y conejillos de indias, no tratadas y tratados con curcumina, se demostró una “rápida cicatrización de las heridas” en los animales que lo habían recibido.

Después de las biopsias de las heridas mostraron un nuevo desarrollo de las células epidérmicas, una mayor migración de otras células, miofibroblastos, fibroblastos y macrófagos de la herida, y un nuevo y desarrollado crecimiento de los vasos sanguíneos.

A continuación de este estudio los investigadores obtuvieron resultados similares en roedores diabéticos. Tenían audición limitada y fueron tratados con curcumina.

Los investigadores observaron el aumento de la formación de los vasos sanguíneos, la mejora de las células de la herida y mayores cantidades de colágeno, fibra, hueso y cartílago en el tejido conjuntivo.

¿Cómo tomar la Cúrcuma?

Los suplementos de Cúrcuma vienen generalmente en dosis alrededor de 400 mg y se suelen tomar 2 o 3 veces al día con las comidas. Si el suplemento aporta 1.000 mg o más de extracto de Cúrcuma, sólo se toma una vez al día.

Los suplementos de alta calidad tienen un 95% de principio activo estandarizado. Eso significa que el 95% del suplemento de la Cúrcuma es curcumina.

Contraindicaciones de la Cúrcuma

Es importante que consultes con tu médico antes de añadir un suplemento de Cúrcuma a tu dieta. Sobre todo si estás embarazada o amamantando, o estás tomando medicamentos recetados, dado que pueden interactuar con la Cúrcuma.

No tomar Cúrcuma si tienes cálculos renales u obstrucción del conducto biliar. La Cúrcuma puede retardar la coagulación sanguínea.

PIMIENTA NEGRA

¿Qué es la Pimienta Negra?

La Pimienta Negra es una de las especias más comunes en la mesa de la mayoría de los hogares. Debido a su uso cotidiano, normalmente esta especia pasa inadvertida, sin embargo, es una potente fuente de salud natural.

La Pimienta Negra es una planta trepadora perenne que crece en climas tropicales y que posee aceites esenciales en hojas y semillas, desprendiendo una fuerte fragancia.

El principio activo de la Pimienta es la **Piperina**, un alcaloide responsable de su sabor picante. Es un compuesto ampliamente estudiado, que ha demostrado multitud de propiedades. Entre ellas, destacan sus efectos analépticos (para estimular y reforzar el organismo), antiinflamatorios, antioxidantes, hepatoprotectores, secretagogos (que estimulan las secreciones digestivas), termogénicos, estimulantes de la glándula tiroides, para reducir el colesterol, y también tiene actividad relajante muscular.

Aunque la Piperina es el principal compuesto medicinal de la Pimienta, también existen otras sustancias que complementan o potencian sus efectos, como son los aceites esenciales, los flavonoides y otros fitoquímicos.

Beneficios de la Pimienta Negra

1. Disminuye el colesterol

Estudios científicos han demostrado que tomando pimienta de forma habitual en la dieta se consigue una disminución del colesterol. Estos efectos son debidos a la Piperina, un alcaloide que actúa sobre los niveles de colesterol.

También contribuyen a la reducción de los niveles de colesterol otros componentes antioxidantes presentes en la Pimienta Negra, como los flavonoides y las sustancias aromáticas de la pimienta. También contiene fitoesteroles vegetales, que disminuyen de forma natural la absorción de colesterol proporcionando un efecto hipocolesterolemiantes.

Debido a sus propiedades antioxidantes y fluidificantes de la sangre, y a su contenido en antioxidantes y Potasio, la Pimienta negra resulta beneficiosa en tratamientos para la salud cardiovascular, para la hipertensión, la arteriosclerosis, etc.

2. Antioxidante

Debido a su contenido en Vitamina C, Betacarotenos, pero sobre todo a su contenido en Terpenoides, la Pimienta Negra es una especia altamente antioxidante, que previene la oxidación celular, ayuda al correcto funcionamiento de las células y evita su envejecimiento prematuro.

Además, algunos estudios han demostrado que la Pimienta Negra inhibe la proliferación de células cancerígenas y que tiene propiedades antiinflamatorias.

El efecto anticancerígeno de la Pimienta Negra se debe a que el extracto de Pimienta Negra en dosis de 200 mg/ml inhibe las enzimas COX en un 31-80% y la proliferación de las células cancerosas en un 3,5-86,8%. Estas sustancias están relacionadas con el estrés oxidativo, con envejecer más rápido y con la aparición de ciertos tipos de cáncer.

3. Antiinflamatoria

La Pimienta contiene principios activos con potentes propiedades antiinflamatorias, principalmente por efecto de sus aceites esenciales, flavonoides y alcaloides, entre los que destaca la Piperina.

Estas propiedades antiinflamatorias se potencian aún más al combinarla con Cúrcuma, ya que ejerce un efecto sinérgico de las propiedades antiinflamatorias de ésta.

4. Para el aparato respiratorio

La Pimienta es un remedio tradicional antiasmático, recomendable en caso de problemas respiratorios, como pecho cargado, tos seca, resfriados, asma o bronquitis.

Por sus propiedades antiinflamatorias, antibióticas, expectorantes y diaforéticas, ayuda a desinflamar los bronquios y favorece la eliminación de mucosidades acumuladas.

Se debe tener precaución, en estos casos, de consumir la Pimienta Negra bien diluida dentro de cremas de verduras o similares, para evitar una broncoaspiración, que podría ser irritante para los pulmones.

5. Propiedades antibióticas y antisépticas

La Pimienta tiene propiedades antibióticas y se ha demostrado que inhibe el crecimiento de un amplio espectro de bacterias.

6. Ayuda a perder peso

En la Medicina Tradicional China, la Pimienta Negra se considera una sustancia muy importante para bajar de peso, puesto que estimula el metabolismo y activa la circulación energética en el organismo.

Se ha observado que aquellas personas que toman pimienta de forma habitual junto con un consumo bajo de sal en su dieta consiguen una pérdida de peso superior respecto a aquellas personas que no la toman.

Además, el intenso sabor de la pimienta tonifica la mente y fortalece el corazón. También tiene efectos saciantes, ayudando a combatir las ansias de comer.

Aunque la Pimienta Negra ayude a adelgazar, es importante recalcar que para que la pérdida de peso sea exitosa, ésta debe ir acompañada de unos hábitos de vida y de alimentación saludables.

Efectos secundarios y Contraindicaciones de la Pimienta Negra

En consumo excesivo de Pimienta Negra puede provocar:

- **Ronquera:** La pimienta puede causar ronquera debido a que es una especia irritante.
- **Molestias estomacales:** En personas sensibles, es habitual que la pimienta cause gastritis, dispepsia o acidez de estómago.
- **Molestias intestinales:** Debido a su naturaleza irritante y bactericida, la pimienta puede causar descomposición y flatulencias en algunas personas.

La Pimienta Negra también puede causar brotes y trastornos digestivos a personas que padecen síndrome de Dumping, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn y Síndrome de colon irritable.

A pesar de todas las propiedades terapéuticas que tiene la Pimienta Negra, no está exenta de contraindicaciones. Las principales contraindicaciones son:

- **Personas con hipersensibilidad:** Aunque se puede aplicar por vía cutánea y en pequeñas dosis como bactericida, el aceite de pimienta negra es irritante para la piel.
- **Enfermedades intestinales:** La Pimienta puede causar brotes y trastornos digestivos a personas que padecen síndrome de Dumping, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad de Crohn y Síndrome de colon irritable. En estos casos, no se debe consumir Pimienta Negra.
- **Hemorroides:** La Pimienta está contraindicada debido a que es irritante y puede acentuar el dolor causado por las hemorroides.

Siempre se ha dicho que los picantes, como la pimienta, no son aconsejables para personas con problemas estomacales. Ciertamente, la pimienta y los picantes estimulan las secreciones ácidas del estómago, pero también es cierto que estos picantes, a la vez, también aumentan la secreción de moco estomacal, ayudando a protegerlo de forma natural.

Incluso se ha observado que los picantes pueden ayudar a luchar contra bacterias como el *Helicobacter Pylori*.

Por lo tanto, los picantes no están totalmente contraindicados en caso de problemas estomacales, sino que solamente se recomienda que sean consumidos con precaución, ya que en exceso sí que pueden provocar irritación de las mucosas y pueden empeorar los síntomas de la gastritis, esofagitis, hernia de hiato, úlceras gástricas, dispepsia y de acidez de estómago.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com