

# Artritis reumatoide: Beneficios de la cúrcuma

La cúrcuma es más que una especia aromática. Descubre sus beneficios para la **artritis** reumatoide.



## Cúrcuma

La **cúrcuma**, también llamada azufre de Indias, es nativa del suroeste de la India y pertenece a la misma familia que el jengibre. Es una planta muy apreciada porque ofrece una gran versatilidad gastronómica, a la cual se le atribuyen virtudes antioxidantes, antiinflamatorias, analgésicas, digestivas, hepatoprotectoras, hipolipemiantes, desintoxicantes, antiulcerosas y cardioprotectoras.

## Beneficios para la salud

1. Es considerada una buena aliada para el tratamiento de las artritis; a diferencia de otros antiinflamatorios tiene la ventaja de que no genera daños en la mucosa gástrica.
2. Su acción antiinflamatoria se considera comparable con el ibuprofeno. Reduce la histamina en los **procesos inflamatorios** y estimula la actividad de dos enzimas (glutación transferasa y glutación peroxidasa), que son responsables de regular la reacción del organismo ante un proceso inflamatorio.
3. Previene la aparición de dolencias cardíacas, complicaciones frecuentes de la artritis como las embolias y la arteriosclerosis por su acción de antiagregante plaquetario.

4. Favorece la disminución de los niveles de colesterol LDL y de triglicéridos en sangre por su efecto hipolipemiante.
5. Tiene un efecto antioxidante que protege al organismo del ataque de radicales libres. Además detiene la oxidación celular en órganos vitales como el riñón, hígado o corazón.
6. Restaura las células hepáticas ejerciendo una acción protectora sobre el hígado.
7. Por su facilidad para movilizar las grasas y metabolizarlas ayuda a perder peso, limita la extensión del tejido graso, inhibiendo el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos.
8. Favorece la digestión de los alimentos, aliviando la sensación de empacho, dispepsia o indigestión. También previene la formación de gases y flatulencias.

En **resumen**, la cúrcuma es útil para tratar la artritis reumatoide, porque reduce la **producción de los mediadores de la inflamación**, provocando un efecto antiinflamatorio que **protege al organismo del efecto dañino de los radicales libres por sus propiedades antioxidantes**.

### Bibliografía

1. Journal of Immunology. 15 de junio de 2002. 168 (12):6506-13.
2. Advances in Experimental Medicine and Biology, 2007. Curcumin: the Indians oldgold.
3. James, A. D. Alternative and Complementary Therapies. Octubre de 2007. 13(5): 229-234.
4. Colorado State University. Cancer Researchers Test if Spice Can Kill Feline Cancer Cells in Laboratory.