



Curcumina e perdita di peso: i dati più recenti sugli indici antropometrici

Settembre 2024.2

La curcumina, principale composto bioattivo della *Curcuma longa*, è ampiamente nota per le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, oltre che antidiabetiche e anti-iperlipidemiche, e ha dimostrato un profilo di sicurezza accettabile con effetti collaterali minimi.

Queste caratteristiche la rendono oggetto di forte interesse per le potenziali applicazioni nella perdita di peso e nel miglioramento delle complicazioni correlate all'obesità. Lo studio '[The effect of curcumin supplementation on weight loss and anthropometric indices: an umbrella review and updated meta-analyses of randomized controlled trials](#)', pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, valuta proprio l'azione della curcumina sulla riduzione degli indici antropometrici (BMI, peso corporeo e circonferenza vita), attraverso un'approfondita metanalisi sui più recenti studi clinici (randomizzati e controllati), effettuando anche analisi su sottogruppi divisi per tipo di paziente, gravità dell'obesità e formulazione della curcumina.

Risultati e meccanismo d'azione

I risultati dello studio dimostrano una significativa riduzione dell'indice di massa corporea (BMI) nel gruppo supplementato con curcumina rispetto al gruppo controllo con una differenza media (MD) di -0.24 kg/m^2 . Anche dalle analisi sui sottogruppi di pazienti con comorbidità si evidenzia una significativa riduzione del BMI, in particolare PCOS (-0.74 kg/m^2), obesità (-0.28 kg/m^2), sindrome metabolica (-0.23 kg/m^2).

I risultati mostrano una riduzione significativa del peso corporeo (BW) e della circonferenza della vita (WC), rispettivamente -0.59 kg e -1.32 cm , soprattutto nei soggetti sovrappeso ($25\text{-}29.9 \text{ kg/m}^2$) o obesi ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$). I meccanismi esatti alla base degli effetti della curcumina sulla riduzione del peso devono ancora essere chiariti ma ci sono diversi possibili meccanismi responsabili della sua azione nel trattamento dell'obesità:

- l'inibizione dell' $11\text{-}\beta\text{-HSD-1}$, enzima che catalizza la conversione del cortisone inattivo a cortisolo attivo provocando a cascata l'aumento di glicemia e di insulina e l'accumulo di grassi;
- l'inibizione del $\text{NF-}\kappa\text{B}$ nel tessuto adiposo, riducendo i livelli di citochine infiammatorie e l'infiammazione cronica di basso grado legata all'eccesso di adiposità viscerale;
- l'aumento dell'attività metabolica nel grasso bianco e marrone e quindi della spesa energetica.

Considerazioni sulla biodisponibilità e sulla forma fitosomiale

La maggiore limitazione della curcumina è la sua scarsa biodisponibilità dovuta allo scarso assorbimento intestinale, al rapido metabolismo e conseguente eliminazione dalla circolazione sistemica.

La complessazione della curcumina con fosfolipidi carrier (forma fitosomiale) migliora l'assorbimento intestinale, mentre la combinazione con piperina ne rallenta il metabolismo epatico e l'eliminazione, aumentando così la biodisponibilità. Infatti, gli studi condotti con curcumina a biodisponibilità migliorata hanno mostrato la maggiore capacità di riduzione di BMI, BW e WC, con MD rispettivamente di -0.26 kg/m^2 , -0.80 kg e -1.41 cm .

Potrebbe quindi risultare una strategia efficace l'uso di fosfatidilserina come carrier della curcumina, data la sua capacità di agire anche come molecola attiva, inibendo l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), principale effettore della risposta allo stress e attivatore della produzione di cortisolo, che può contribuire all'aumento di peso e all'obesità. Questo complesso in combinazione con piperina migliorerebbe ulteriormente l'azione della curcumina sull'accumulo di grasso viscerale e l'infiammazione cronica di basso grado, offrendo un approccio naturale e sicuro per migliorare la composizione corporea e il benessere generale.

Curserin® 800 mg
Piper nigrum L. 8 mg

1 a 2 cpr die

