

La suplementación con curcumina puede proporcionar beneficios cognitivos a largo plazo

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La curcumina, un ingrediente bioactivo en la cúrcuma, tiene más de 160 posibles actividades terapéuticas, como beneficios antiinflamatorios, neuroprotectores y anticancerígenos
- › Investigaciones recientes sugieren que la curcumina puede tener efectos a largo plazo en la función cognitiva, al proteger contra la inflamación cerebral. Asimismo, puede ayudar a prevenir la depresión, ya que mejora el estado de ánimo
- › En comparación con el grupo de control, los pacientes que tomaron 90 mg de curcumina, durante 18 meses, experimentaron una mejora del 28 % en la memoria. De igual forma, los escáneres cerebrales muestran que tenían menos placas cerebrales relacionadas con la enfermedad de Alzheimer
- › Además, las investigaciones sugieren que la curcumina puede proporcionar una poderosa protección contra el cáncer, y se ha demostrado que mejora los tratamientos convencionales contra dicha afección, como la quimioterapia
- › Si se consume solo de forma cruda, su biodisponibilidad es limitada; sin embargo, existen fórmulas y métodos que mejoran su absorción. La adición de piperina puede aumentar la absorción de curcumina en un 2000 %

La cúrcuma, una especia del curry amarillo que se utiliza en la cocina hindú, tiene amplios antecedentes de uso medicinal tanto en la medicina tradicional china como en la ayurvédica.

La ciencia moderna ha confirmado muchas de sus antiguas aseveraciones y se ha demostrado que la curcumina por sí sola, uno de los ingredientes bioactivos de la cúrcuma, tiene más de 160 posibles actividades terapéuticas.

Por ejemplo, los estudios sugieren que puede ser un poderoso aliado en el **tratamiento de la depresión**, el cáncer, las **enfermedades inflamatorias intestinales** y la artritis reumatoide. Muchos de los beneficios de la curcumina se le atribuyen a su capacidad para disminuir la inflamación, que es una característica de la mayoría de las enfermedades crónicas, como la **obesidad**, el síndrome metabólico, las **cardiopatías** y la **demencia**.

Cabe señalar que tiene la capacidad de cruzar la barrera hematoencefálica y muestra poderosas propiedades neuro protectoras, lo que sugiere que puede ser útil para los trastornos neurodegenerativos. Algunos investigadores de la Universidad de California demostraron recientemente que puede tener efectos a largo plazo en su función cognitiva, ya que protege contra la inflamación cerebral.¹

La curcumina puede proteger contra la demencia

La revista médica *American Journal of Geriatric Psychiatry* publicó un estudio doble ciego controlado con placebo donde participaron 40 adultos entre las edades de 50 y 90 años, los cuales presentaban leves pérdidas de memoria.²

Ninguno había sido diagnosticado con demencia antes de formar parte del estudio. Los participantes recibieron aleatoriamente un placebo o 90 miligramos (mg) de curcumina (suplemento de Theracurmin) 2 veces al día durante 18 meses.

Al comienzo del estudio se realizó una evaluación cognitiva estandarizada y, a partir de ese entonces, se realizó otra cada 6 meses. Asimismo, se midió el nivel de curcumina en la sangre tanto al principio del estudio como al final.

De igual forma, 30 de los participantes se sometieron a tomografías por emisión de positrones (PET, por sus siglas en inglés) antes y después del tratamiento, con el fin de

evaluar el nivel de depósitos de amiloide y de proteína tau, los cuales están estrechamente relacionados con el riesgo de Alzheimer.

Aquellos que recibieron curcumina vieron mejoras significativas en la memoria y concentración, mientras que el grupo de control no experimentó mejora alguna.

Asimismo, el grupo de tratamiento presentó un mejor estado de ánimo, mientras que los escáneres PET confirmaron que, en comparación con el grupo de control, tenían significativamente menos acumulación de amiloide y de proteína tau en áreas del cerebro que controlan la memoria y las emociones.

En general, el grupo que recibió curcumina mejoró su memoria en un 28 % durante el período de tratamiento de un año y medio. De acuerdo con la información provista por el portal *Science Daily*:³

"Los investigadores planean llevar a cabo un estudio de seguimiento con un mayor número de sujetos. Dicho estudio tendrá como participantes a ciertas personas que presentaron depresión leve, con el fin de que los científicos puedan analizar si la curcumina también tiene efectos antidepresivos.

De igual forma, la muestra más grande les permitiría analizar si sus efectos optimizadores de la memoria varían conforme a la edad, al alcance de sus problemas cognitivos o al riesgo genético de las personas respecto a la enfermedad de Alzheimer.

'Estos resultados sugieren que, con el paso del tiempo, tomar esta forma relativamente segura de curcumina podría proporcionar beneficios cognitivos significativos', afirmó Gary Small, profesor de la UCLA especializado en el envejecimiento".

La curcumina es un potente neuroprotector

De forma paralela, se ha demostrado que la curcumina aumenta los niveles del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés) y este podría ser otro

mecanismo que puede ayudar a explicar sus efectos neuroprotectores.^{4,5} Los niveles reducidos de BDNF se han relacionado tanto con la depresión como con la **enfermedad de Alzheimer**.

Asimismo, los investigadores descubrieron que la curcumina tiene un efecto sobre diversas vías corporales que pueden revertir la resistencia a la insulina, hiperlipidemia y otros síntomas relacionados con el síndrome metabólico y la obesidad, además, esto también puede reducir el riesgo de demencia y Alzheimer.⁶

Las autopsias revelan que las personas con niveles altos de glucosa suelen tener una mayor cantidad de placa amiloide en el cerebro, mientras que las personas con diabetes tienen un riesgo 65 % mayor riesgo de desarrollar Alzheimer, en comparación con aquellas sin dicha afección.^{7,8}

Se ha demostrado que la curcumina alivia los síntomas de la depresión

Tal y como se muestra en el estudio presentado, una investigación previa ha demostrado que la curcumina tiene un efecto estimulante sobre el estado de ánimo, lo que sugiere que puede ser útil contra la depresión.

En 2017 se realizó un metaanálisis de 6 ensayos clínicos controlados con placebo y a corto plazo, el cual concluyó que la curcumina "parece ser segura, tolerada y eficaz entre los pacientes deprimidos", además podría ser útil como un "nuevo antidepresivo".⁹ Asimismo, 3 de los ensayos presentaron efectos significativos contra la ansiedad.

Otro estudio reciente realizado en Australia, evaluó el efecto de la curcumina en la depresión.^{10,11} En el estudio aleatorio doble ciego, participaron un total de 123 personas diagnosticadas con trastorno depresivo mayor, las cuales durante 3 meses recibieron 250 o 500 mg de extracto de curcumina, 250 mg de curcumina con 15 mg de azafrán, o un placebo.

En comparación con el placebo, los 3 grupos de tratamiento presentaron mejoría en sus síntomas. La curcumina fue especialmente eficaz para aquellos con depresión atípica.

Curiosamente, entre una dosis y otra no se presentaron diferencias significativas en su eficacia. Como dato curioso, el azafrán también ha demostrado tener efectos antidepresivos en diversos estudios, por este motivo se incluyó en uno de los grupos de tratamiento.^{12,13,14,15}

Un segundo estudio científico concluyó que la curcumina puede ser beneficiosa para la depresión y para otros trastornos psiquiátricos, gracias a sus efectos antiinflamatorios.¹⁶ De acuerdo con los autores:

"La curcumina puede influir en diversas actividades biológicas. Muchas de estas, como sus efectos antiinflamatorios, antioxidantes, neuroprotectores y monoaminérgicos, están desreguladas en diferentes trastornos neuropsiquiátricos ...

Se están analizando estudios in vitro en animales y humanos... para estudiar la curcumina como un tratamiento para trastornos neuropsiquiátricos como el trastorno depresivo mayor, trastorno de estrés postraumático (TEPT), trastorno obsesivo compulsivo (TOC), trastorno bipolar... y autismo... Se ha llegado a la conclusión de que la curcumina es un prometedor agente natural para muchas de estas afecciones..."

Los efectos de la curcumina contra el cáncer

Además de sus efectos neuroprotectores, la investigación sugiere que la curcumina puede ofrecer una poderosa protección contra el cáncer y ha demostrado mejorar los tratamientos convencionales contra dicha afección, como la quimioterapia.^{17,18,19,20}

Estos efectos se han demostrado tanto en modelos animales que tratan tumores de la cabeza y cuello, como en cultivos de cáncer de mama, esófago y colon en seres humanos.

Por ejemplo, la curcumina parece reducir los efectos secundarios de la Mitomicina C: un poderoso medicamento antineoplásico que si se utiliza a largo plazo puede causar daño tanto a los riñones como a la médula ósea, al igual que crecimiento tumoral secundario. De igual manera, la curcumina mejora la efectividad del medicamento.²¹

Los pacientes con leucemia mieloide crónica tratados con quimioterapia, también presentaron una reducción en el factor de desarrollo del cáncer cuando se añadió curcumina a su tratamiento.²²

En un estudio, cuyos participantes fueron pacientes con cáncer de mama que recibían radioterapia, se demostró que la curcumina protegía contra dicho tratamiento.²³ Al final del estudio, aquellos que tomaron curcumina presentaron menos daño cutáneo por la radiación.

Por lo general, los tumores tardan años en desarrollarse, y la progresión de una célula desde el crecimiento normal hasta el cáncer pasa por varias etapas. La desregulación de los procesos fisiológicos y mecánicos, que inician y promueven el crecimiento de las células cancerígenas, utiliza cientos de genes y rutas de señalización, razón por la cual se necesita un enfoque multidireccional con el fin de que tanto el tratamiento como la prevención sean exitosos.

Se ha demostrado que la curcumina afecta a múltiples dianas celulares, lo que desencadena diversas acciones que afectan el crecimiento, replicación y muerte de las células cancerígenas.^{24,25} Esta acción multifacética de la curcumina la ha hecho útil en el tratamiento de varios tipos de cáncer, como el cáncer de colon, páncreas, y amiloidosis.^{24,25,26,27,28}

Cabe señalar que la curcumina activa la vía de señalización de apoptosis (muerte celular), permitiendo así que las células mueran en un lapso de tiempo natural.²⁹ Las células cancerígenas pierden la capacidad de morir de forma natural, lo que desempeña un papel importante en la hiperproliferación de células que eventualmente terminan formando un tumor.

Las células cancerígenas prosperan en un ambiente inflamatorio y la curcumina puede bloquear la respuesta proinflamatoria en varios puntos, por lo que reduce los niveles de citoquinas inflamatorias en el cuerpo.³⁰ Incluso se ha demostrado que los efectos antiinflamatorios de la curcumina coinciden con el efecto de algunos medicamentos.³¹

Asimismo, la curcumina ayuda a fortalecer su sistema inmunológico, el cual es capaz de buscar y destruir las células cancerígenas prematuras de forma natural.

Cómo optimizar la absorción de curcumina

La curcumina representa solo el 3 % del peso de la cúrcuma, por lo que el simple hecho de cocinar con cúrcuma no será suficiente para obtener sus beneficios clínicos.

Si se busca obtener los tipos de resultados encontrados en los estudios, como los mencionados en el presente artículo, debe utilizar un suplemento que haya sido optimizado para su biodisponibilidad. La curcumina, incluso en su forma cruda, tiene una tasa de absorción muy baja.

Por lo general, el cuerpo solo absorbe el 1 % del producto; incluso solo absorbe el 1 % de los suplementos que tienen una concentración del 95 %.

Los especialistas han investigado diversos métodos de administración, como la oral, intravenosa, subcutánea e intraperitoneal, así como una variedad de fórmulas, con el fin de optimizar su biodisponibilidad. A continuación, se muestran los métodos que demostraron mejorar la tasa de absorción de la curcumina:³²

- Al suministrarse como nanopartícula
- Al combinarse con ácido poliláctico-co-glicólico
- Al encapsularse en liposomas
- Al suministrarse vía oral con piperina, el ingrediente activo de la pimienta negra.³³
En un estudio, la adición de piperina aumentó en un 2000 % la absorción de curcumina³⁴

La dosis anticancerígena suele oscilar entre 1200 y 3000 gramos de extracto de curcumina biodisponible. Dado que la curcumina es soluble en grasa, es posible que pueda aumentar aún más la absorción al hacer una microemulsión. Solo combine 1 cucharada de curcumina en polvo con 1 o 2 yemas de huevo y 1 a 2 cucharaditas de **aceite de coco** derretido, luego mezcle a alta velocidad con una batidora manual con el fin de emulsionar el polvo.

Además, la absorción puede aumentar mediante la ebullición. Añada 1 cucharada en un litro de agua hirviendo. Si la añade en agua a temperatura ambiente y luego la hierve, no será igual de eficaz. Tras hervirla durante 10 minutos, habrá creado una solución al 12 %. Bébala una vez que se haya enfriado lo suficiente.

Con el tiempo, la curcumina se diseminará gradualmente de la solución y en aproximadamente 6 horas se convertirá en una solución al 6 %, por lo que es recomendable beber el agua dentro de un periodo de 4 horas. Sin embargo, es mucho más sencillo y práctico obtener curcumina ya modificada para optimizar su disponibilidad, como la curcumina microactiva.

La curcumina puede ser un valioso suplemento para la prevención de muchas afecciones crónicas

Los investigadores han demostrado que la curcumina puede afectar a más de 100 vías celulares, lo que ayuda a prevenir y/o tratar diversas enfermedades crónicas, como los trastornos neurodegenerativos y el cáncer. Al mitigar la inflamación, en definitiva, la curcumina tiene gran potencial medicinal.

Además de ser un potente antioxidante por sí misma, la curcumina también aumenta la función de las propias enzimas antioxidantes del cuerpo.^{35,36} Algunos estudios sugieren que incluso podría ser igual de eficaz que algunos medicamentos antiinflamatorios que tratan las afecciones artríticas.³⁷

Varios estudios han demostrado que impacta tanto en los factores de transcripción como en las vías de señalización, y han analizado los mecanismos moleculares que la

curcumina utiliza para regular y modular la expresión génica.^{38,39,40} En general, la curcumina es potente, económica y tiene un bajo perfil de toxicidad.⁴¹

Como tal, puede ser un valioso suplemento para muchas personas, en especial para la población próxima a la tercera edad, la cual además de tener que lidiar con las cardiopatías y el cáncer, también debe enfrentarse a la inminente amenaza de la demencia.

Obsérvese que, en el caso de las personas más jóvenes, la curcumina influye de manera beneficiosa en las vías que ayudan a revertir **la resistencia a la insulina**, el síndrome metabólico y la obesidad.⁴²

En general, me parece que la curcumina es uno de los suplementos nutricionales más valiosos y dignos de tener en cuenta para tener una salud general en óptimas condiciones, ya que la inflamación conduce a diversos procesos de enfermedad.

Cabe destacar que su capacidad para cruzar la barrera hematoencefálica y, de ese modo, reducir la inflamación cerebral, puede aportar un beneficio particular para muchas personas.

Fuentes y Referencias

- ¹ Zmescience.com January 24, 2018
- ² The American Journal of Geriatric Psychiatry October 27, 2017 [epub ahead of print]
- ³ Science Daily January 23, 2018
- ⁴ Brain Research 2006; 1122(1):56-64
- ⁵ PLOS One February 2012
- ^{6, 42} European Journal of Nutrition 2011; 50(3):151-161
- ⁷ J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2011 Aug;82(8):942-3
- ⁸ Reuters August 25, 2010
- ⁹ Journal of the American Medical Directors Association 2017 Jun 1;18(6):503-50
- ¹⁰ Journal of Affective Disorders January 1, 2017; 207:188-196
- ¹¹ Prevent Disease November 28, 2016
- ¹² University Health News April 5, 2017
- ¹³ Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry 2007 Mar 30;31(2):439-42
- ¹⁴ Phytomedicine. 2006 Nov;13(9-10):607-11
- ¹⁵ Phytother Res. 2005 Feb;19(2):148-51

- ¹⁶ Journal of Psychopharmacology March 1, 2017
- ^{17, 21} Journal of Breast Cancer 2013; 16(2) 133-137
- ¹⁸ Molecular Cancer Therapeutics 2010; 9(10) 2665
- ¹⁹ Translational Oncology 2010; 3(2):99-108
- ²⁰ International Journal of Radiation Oncology 2009; 75(2): 534
- ²² Journal of Oncology Pharmacy Practice 2012;18(2):186
- ²³ Radiation Research, 2013; 180(1):34-43
- ²⁴ Toxins 2010; 2(1):128-162
- ²⁵ Life Extension, September 2016
- ²⁶ Current Pharmaceutical Design 2002; 8(19):165-1706
- ²⁷ Integrative Cancer Therapies 2016; 15(3):333-334
- ²⁸ Scientific Reports, 2016; 6(26623)
- ²⁹ Current Cancer Drug Targets, 2005; 5(2):117-129
- ³⁰ International Journal of Biochemistry and Cell Biology, 2009;41(1):40-59
- ³¹ Alternative Medicine Review 2009; 14(2): 141
- ³² Cancer Research Treatment 2014; 46(1): 2-18
- ³³ Nutrition Facts, February 5, 2015
- ³⁴ Planta Med May 1998;64(4)353-6
- ³⁵ Advances in Experimental Medicine and Biology 2007; 595:105-125
- ³⁶ Toxicological and Environmental Chemistry 2013; 95(6)
- ³⁷ Journal of Alternative and Complementary Medicine 2003; 9(1):161-168
- ³⁸ Biofactors 2013; 39(1):37-55
- ³⁹ Nutrition and Cancer 2012;64(4):607-616
- ⁴⁰ Anticancer Research 2010;30(10):4007
- ⁴¹ American Association of Pharmaceutical Scientists Journal, 2009;11(3): 495