



# La curcuma nell'adiposità viscerale

## Un'opportunità per i pazienti refrattari a dieta ed esercizio fisico

Agosto 2023

L'adiposità viscerale, oltre a essere uno dei parametri diagnostici della sindrome metabolica, ha importanti implicazioni a livello sistemico. Il tessuto adiposo, infatti, si comporta come un vero e proprio modulatore endocrino in quanto è capace di secernere sostanze, come le adipochine, con azione sistemica. Un'alterazione nella funzione del tessuto adiposo è alla base dell'obesità viscerale e può mediare la comparsa di insulino-resistenza ed aumento dell'infiammazione, con conseguente aumento dei livelli di cortisolo. Agendo a livello dell'adiposità viscerale è quindi possibile ridurre l'insulino-resistenza e i livelli di cortisolo. La curcuma, per le sue proprietà antinfiammatorie potrebbe essere utilizzata con vantaggio proprio nel contrasto all'adiposità viscerale. Gli estratti di curcuma, infatti, hanno dimostrato ridurre IL-6 e TNF- $\alpha$  ed aumentare l'espressione dell'adiponectina, ormone ad attività antinfiammatoria secreto dagli adipociti. Lo studio italiano "[Potential role of bioavailable curcumin in weight loss and omental adipose tissue decrease: preliminary data of a randomized, controlled trial in overweight people with metabolic syndrome. Preliminary study](#)" ha valutato l'efficacia di una formulazione appositamente studiata per sfruttare l'attività della curcuma sul grasso omentale confrontandola con un prodotto a base di fosfatidilserina.

### La curcuma nei pazienti refrattari a dieta ed esercizio fisico

Nello studio sono stati inizialmente arruolati pazienti in sovrappeso e con diagnosi di sindrome metabolica. I pazienti che hanno continuato lo studio dopo 30 giorni iniziali di dieta ed esercizio fisico, sono stati quelli che avevano raggiunto una perdita di peso inferiore al 2%, quindi definiti "refrattari". Questi pazienti sono stati allora randomizzati in 2 gruppi: un gruppo ha assunto una formulazione a base di curcuma (2 cpr/die di Homair®) e l'altro gruppo ha ricevuto fosfatidilserina pura con le stesse modalità, per altri 30 giorni (continuando con la stessa dieta ed esercizio fisico).

Homair® contiene un estratto di *Curcuma longa*, complessato con fosfatidilserina, e un estratto di piperina. La fosfatidilserina è anche nota ridurre i livelli di cortisolo; la piperina, invece, favorisce la biodisponibilità della curcuma. Per questo motivo, il gruppo controllo ha assunto fosfatidilserina pura.

I due gruppi sono stati valutati per i parametri antropometrici, a 30 giorni e a 60 giorni; sono stati valutati anche la sicurezza e la tollerabilità dei trattamenti.

### A fare la differenza è la specifica formulazione a base di curcuma

Dopo 30 giorni di dieta ed esercizio, i 2 gruppi non presentavano differenze significative nei parametri antropometrici; al termine dello studio, nel gruppo che aveva assunto la formulazione a base di curcuma per 30 giorni, è stata osservata:

- riduzione del 5% del peso, contro solo il 2% del gruppo controllo (fosfatidilserina pura);
- riduzione del 4.1% della circonferenza vita vs 0.7% del gruppo controllo
- riduzione del BMI di 6.4% vs 1.7% del controllo
- riduzione della percentuale di grasso corporeo dell'8,5% contro il 2.7% del controllo.

Durante tutto lo studio, il gruppo curcuma ha perso in media 1 kg di peso corporeo ogni 10 giorni: 500 g nei primi 30 gg e 1.3 kg con l'aggiunta della curcuma. Al contrario, nessun miglioramento nella perdita di peso è stato osservato nel gruppo controllo che ha aggiunto fosfatidilserina a dieta ed esercizio fisico.

Per quanto riguarda la tollerabilità, questa è risultata sovrapponibile nei 2 gruppi.

I risultati dello studio dimostrano che la particolare formulazione contenuta in Homair® consente di utilizzarlo con vantaggio, in associazione a dieta ed esercizio fisico, allo scopo di migliorare la perdita di peso e l'adiposità viscerale anche nei pazienti refrattari.

Curserin® 800 mg  
Piper nigrum L. 8 mg

1 a 2 cpr die

