



Review valuta l'effetto della curcumina su parametri associati ad obesità viscerale

Maggio 2024

Una recente review pubblicata sulla prestigiosa rivista *The American Journal of Clinical Nutrition*, dal titolo [The effect of curcumin supplementation on weight loss and anthropometric indices: an umbrella review and updated meta-analyses of randomized controlled trials](#), riassume e valuta sistematicamente l'effetto dell'integrazione della curcumina su parametri associati all'obesità viscerale come alcuni indici antropometrici stratificati sulla base di comorbidità e delle tecniche biofarmaceutiche impiegate per l'allestimento dei prodotti stessi.

Criteria di inclusione e risultati clinici evidenziati dalla review

La meta-analisi ha incluso 50 studi clinici randomizzati e controllati (RCT), condotti su un totale di 2879 pazienti (dai 15 ai 70 anni) e pubblicati tra il 2019 e il 2022.

Tali studi valutano gli effetti dell'integrazione della curcumina sulla perdita di peso corporeo, data da una riduzione del grasso viscerale, e su alcuni parametri antropometrici.

In particolare, gli studi impiegano integratori allestiti con alti dosaggi di curcumina o con specifiche tecniche biofarmaceutiche che ne aumentano la biodisponibilità.

La review evidenzia come l'assunzione della curcumina abbia ridotto in media del:

- -0,24 kg/m² il BMI
- -0,59 kg il peso corporeo
- -1,32 cm la circonferenza vita.

Tale lavoro sottolinea inoltre come le riduzioni maggiori si siano ottenute negli studi che impiegano curcumina allestita in forme biofarmaceutiche con biodisponibilità potenziata.

In particolare, la review prende in considerazione due studi clinici ([Potential role of bioavailable curcumin in weight loss and omental adipose tissue decrease Preliminary data of a randomized, controlled trial](#); [Effects of phytosomal curcumin on anthropometric parameters, insulin resistance, cortisolemia and non-alcoholic fatty liver disease indices: a doubleblind, placebo-controlled clinical trial](#)) condotti mediante l'impiego della forma fitosomiale della curcumina, allestita con la fosfatidilserina, e addizionata del bio-enhancer piperina.

Meccanismo d'azione della curcumina sul grasso viscerale

Il principale meccanismo biologico che correla l'obesità all'insorgenza di altre malattie metaboliche è lo stato pro-infiammatorio associato ad un eccesso di grasso corporeo dato da un aumento del tessuto adiposo viscerale.

In particolare, l'adiposità omentale è costituita dall'accumulo di adipociti ormonalmente attivi intorno agli organi intra-addominali. Questo accumulo determina un'infiammazione cronica di basso grado attraverso il rilascio di TNF α e IL-6 ed una riduzione dei livelli circolanti di adiponectina.

In questo contesto la curcumina, presente nel rizoma della curcuma, è il composto più bioattivo, con dimostrate proprietà antinfiammatorie e di modulazione delle condizioni ossidative.

Tuttavia, il principale limite della sua efficacia terapeutica è la bassa biodisponibilità causata dallo scarso assorbimento, che può essere superato mediante l'impiego di tecnologie biofarmaceutiche, quali le forma fitosomiale e l'aggiunta di bio-enhancer naturali.

Curserin® 800 mg
Piper nigrum L. 8 mg

1 a 2 cpr die

30 compresse filmate
Homair®
Curserin® 800 mg/cpr
Piper nigrum L. 8 mg/cpr

PharmExtracta
SENZA GLUTINE
SENZA LATTOSIO

SENZA LATTOSIO
SENZA GLUTINE