



# 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  $-0.24 \text{ kg/m}^2$ . Anche dalle analisi sui sottogruppi di pazienti con comorbidità si evidenzia una significativa riduzione del BMI, in particolare PCOS ( $-0.74 \text{ kg/m}^2$ ), obesità ( $-0.28 \text{ kg/m}^2$ ), sindrome metabolica ( $-0.23 \text{ kg/m}^2$ ).

I risultati mostrano una riduzione significativa del peso corporeo (BW) e della circonferenza della vita (WC), rispettivamente  $-0.59 \text{ kg}$  e  $-1.32 \text{ cm}$ , 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  $-0.26 \text{ kg/m}^2$ ,  $-0.80 \text{ kg}$  e  $-1.41 \text{ cm}$ .

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

