

BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO DA CÚRCUMA

IV CONGRESSO TOCANTINENSE DE FARMÁCIA, 4ª edição, de 21/09/2023 a 23/09/2023
ISBN dos Anais: 978-65-5465-066-3

LIRA; Wilton Rodrigues de¹, ARRUDA; João Marcos Milhomem de², SANTOS; Hugo Santos³, PEREIRA; Marina Alves⁴, PANONTIN; JULIANE FARINELLI⁵, MORBECK; Natália Belo Moreira⁶

RESUMO

Introdução: A cúrcuma longa conhecida como açafrão da terra, tem como principal componente a curcumina é um tempero muito utilizado na culinária brasileira. Além de ser um alimento, a cúrcuma trás outros benefícios que contribuem para a saúde. Esses benefícios incluem anti-inflamatórias, antioxidantes, anti-hipertensivo, entre outros. Como suplemento é bem tolerada em alta dosagem e não apresenta efeitos adversos. Neste artigo, exploramos seus benefícios à saúde com base em evidências preliminares e seus usos práticos. **Objetivo:** Descrever os benefícios medicinais da cúrcuma nos mais diversos problemas clínicos como câncer, diabetes, hipertensão, colesterol, inflamação, ferimento, coagulação sanguínea, vírus, micróbios, bactérias, fungos, intoxicação alimentar, hepatite, gastrite, constipação, artrite e inúmeros outros benefícios. **Método:** A metodologia utilizada para o desenvolvimento desse trabalho foi a análise de artigos nas plataformas eletrônicas Scielo e Google Acadêmico. Ano das buscas 2015 a 2020. **Resultado:** A suplementação de cúrcuma, rica em curcumina, oferece potenciais vantagens para a saúde, como a redução do estresse oxidativo e inflamação. A curcumina também pode beneficiar as articulações e possivelmente proteger contra câncer. Melhora a saúde cardiovascular, embora a absorção seja limitada. Consulta médica é aconselhada antes da suplementação. A Cúrcuma longa é relevante pela ação antioxidante de curcuminoides, que protegem contra danos do estresse oxidativo e interferem em processos celulares, como apoptose e inflamação. Efeitos adversos incluem fotossensibilidade, exigindo precauções ao sol, e piora de sintomas gástricos. A cúrcuma tem atividade anticoagulante, podendo interagir com anticoagulantes e inibir função plaquetária quando combinada com anti-inflamatórios não-esteroides, aumentando o risco de hemorragias. A Cúrcuma longa é relevante pela ação antioxidante de curcuminoides, que protegem contra danos do estresse oxidativo e interferem em processos celulares, como apoptose e inflamação. Efeitos adversos incluem fotossensibilidade, exigindo precauções ao sol, e piora de sintomas gástricos. A cúrcuma tem atividade anticoagulante, podendo interagir com anticoagulantes e inibir função plaquetária quando combinada com anti-inflamatórios não-esteroides, aumentando o risco de hemorragias. **Conclusão:** Em suma, a suplementação de cúrcuma demonstra um amplo potencial para aprimorar a saúde. Seus benefícios englobam a redução do estresse oxidativo, controle da inflamação, melhoria das articulações e possível proteção contra câncer. Além disso, apresenta efeitos positivos sobre a saúde cardiovascular, embora sua absorção seja limitada. Contudo, antes de considerar qualquer suplementação, é altamente recomendável consultar um profissional de saúde para avaliar a adequação e necessidade da suplementação.

PALAVRAS-CHAVE: curcumina, benefícios da cúrcuma

¹ ceulp/ulbra, wilton.lira@rede.ulbra.br

² ceulp/ulbra, jmilhomem123@rede.ulbra.br

³ ceulp/ulbra, hugo4149@rede.ulbra.br

⁴ Ceulp/ulbra, mary@rede.ulbra

⁵ ceulp/ulbra, juliane.panontin@ulbra.br

⁶ ceulp/ulbra, natalia.belo@ceulp.edu.br