

## CÚRCUMA EM CÁPSULAS

**Cápsulas** à base de cúrcuma em pó (açafraão-da-terra), indicadas para melhorar o funcionamento do organismo em geral, especialmente na redução de processos inflamatórios e estresse oxidativo, além de promover ação analgésica e benefícios para a pele.



SEM CORANTES  
ARTIFICIAIS



RICA COMPOSIÇÃO  
DE FITOQUÍMICOS



ALTA  
CONCENTRAÇÃO



SEM  
AROMAS



Alta ação  
anti-inflamatória



Contribui com a  
saúde cardiovascular



Possui ação  
analgésica



Melhora da  
aparência da pele

**Ingredientes:** Cúrcuma em pó (açafraão da terra) e lubrificante estearato de magnésio. Cápsula: gelatina, umectante, glicerina e água purificada.

**Recomendações de uso:** consumir 4 (quatro) cápsulas ao dia (2,5g) ou conforme orientação do médico e/ou nutricionista.

## COMPROVAÇÃO DA CIÊNCIA A RESPEITO DA EFICÁCIA DA CÚRCUMA

A cúrcuma é considerada uma planta herbácea rizomatosa, cujo nome botânico é *Curcuma longa*, da mesma família do gengibre. Suas propriedades terapêuticas são evidenciadas, cada vez mais, pela literatura científica, justamente por conta do seu maior fitoativo: a curcumina. É um polifenol natural encontrado no rizoma da cúrcuma que demonstra eficácia nas ações antioxidantes, anti-inflamatórias, analgésicas e anticancerígenas.



### CURCUMINA E AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA

A inflamação é considerada um processo intimamente relacionado ao estresse oxidativo, ambos com capacidade de gerar alterações patológicas. Sabe-se que as células inflamatórias liberam diferentes espécies reativas no local da inflamação, com isso, potencializando os danos celulares. O fator de necrose tumoral  $\alpha$  (TNF- $\alpha$ ) é um importante mediador da inflamação e seu efeito é regulado pela ativação de um fator de transcrição, o fator nuclear (NF) - $\kappa$ B. Estudos confirmam que a curcumina é capaz de bloquear a ativação de NF- $\kappa$ B aumentada por estímulos inflamatórios diferentes, em doenças de diversos tipos (cardiovasculares, neurodegenerativas e autoimunes). Sendo assim, o consumo frequente de cúrcuma é associado diretamente ao efeito anti-inflamatório induzido pela sua concentração fitoquímica.

### CURCUMINA E EFEITOS ANTIOXIDANTES

Segundo uma recente revisão bibliográfica (2017), a curcumina é um polifenol que demonstrou melhorar os marcadores sistêmicos do estresse oxidativo, principalmente por aumentar as concentrações e atividades séricas de enzimas antioxidantes. Uma recente revisão sistemática e meta-análise de dados relacionados à eficácia da suplementação com curcuminoides, sobre parâmetros de estresse oxidativo, indicou um efeito significativo nos níveis plasmáticos da superóxido dismutase (SOD), da catalase e de glutathione peroxidase (GSH) e peróxidos lipídicos. A ação da curcumina sobre os radicais livres é realizada por vários mecanismos diferentes, seja na eliminação de formas diversas de radicais livres, como espécies reativas de oxigênio e nitrogênio, na modulação da atividade das enzimas GSH, catalase e SOD ativas na neutralização de radicais livres, ou na inibição das enzimas geradoras de ROS, como a lipoxigenase e ciclo-oxigenase.

### CURCUMINA E APLICABILIDADE ANALGÉSICA

A osteoartrite é uma condição articular crônica e associada à inflamação progressiva. Caracterizada por processos inflamatórios recorrentes que agredem as articulações em geral, é uma patologia que afeta mais de 250 milhões de pessoas e compromete significativamente a qualidade de vida. Um estudo randomizado duplo-cego avaliou os efeitos positivos da suplementação de curcuminoides em 40 indivíduos com grau leve a moderado de osteoartrite de joelho, por um período de 6 semanas. Os resultados mostraram redução significativa nos escores de dor articular e função física avaliados, além de ser observada uma diminuição no estresse oxidativo sistêmico, medido através das concentrações séricas de SOD, GSH e malondialdeído. Por conta disso, pode-se atribuir ação analgésica efetiva da cúrcuma como um benefício fundamental para minimizar a dor.

## REFERÊNCIAS

HEWLINGS, S; KALMAN, D. Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health. *Foods*, v. 6, n. 92, p. 1-11, 2017. PANAHI, Y. et al. Effects of curcumin on serum cytokine concentrations in subjects with metabolic syndrome: A post-hoc analysis of a randomized controlled trial. *Biomed Pharmacother.*, v. 82, p. 578-82, aug. 2016. RAHIMNIA, A. et al. Impact of Supplementation with Curcuminoids on Systemic Inflammation in Patients with Knee Osteoarthritis: Findings from a Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trial. *Drug Res.*, v. 65, n. 10, p. 521-5, oct. 2015. SAHEBKAR, A. et al. Effect of curcuminoids on oxidative stress: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Functional Foods*, v. 241, n. 1, 2015. MENON, V; SUDHEER, A. Antioxidant and anti-inflammatory properties of curcumin. *Adv Exp Med Biol.*, v. 595, p. 105-25, 2007. MARCHI, J.P. et al. *Curcuma Longa L., o Açafraão Da Terra, e seus benefícios medicinais.* Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 20, n. 3, p. 189-194, set. 2016. MENDES, M. F. O corpo no processo terapêutico. *Physis*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1355-1367, Dec. 2011. SCHAFFER, M. et al. An update on Curcuma as a functional food in the control of cancer and inflammation. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, v. 18, n. 6, p. 605-11, nov. 2015.