



CURCUMINA: EXPLORANDO OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DA "RAINHA DAS ESPECIARIAS"

Vinicius Vilela Silva¹

Clara Silva Rios²

Andressa Milo Fernandes de Moraes³

Ao longo dos anos, a curcumina tem despertado um interesse significativo devido às suas propriedades terapêuticas potenciais, Este resumo aborda sobre os benefícios da curcumina, composto bioativo encontrado na cúrcuma, uma especiaria amplamente utilizada na culinária e na medicina tradicional, de maneira a fornecer uma revisão literária a qual abrange os benefícios para a saúde, sua atividade antioxidante, anti-inflamatória, anticancerígena, antimicrobiana, hepatoprotetora e neuroprotetora, entre outros aspectos relevantes. Com base nas evidências científicas disponíveis, trata-se de uma revisão integrativa por meio de artigos científicos indexados em SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde Humana e Associação Brasileira de Nutrologia - ABRAN publicados nos últimos 11 anos (2012 a 2023). A curcumina mostra-se uma substância promissora com potencial para auxiliar na prevenção e tratamento de várias doenças. No entanto, mais estudos clínicos são necessários para elucidar completamente seus efeitos e determinar a melhor forma de utilização. Nota-se que nos últimos anos, tem sido objeto de estudos científicos intensivos devido à sua ampla gama de benefícios potenciais para a saúde, exibe propriedades antioxidantes, ajudando a neutralizar radicais livres e proteger as células do estresse oxidativo, sua atividade anti-inflamatória é bem estabelecida, inibindo vias inflamatórias e reduzindo mediadores pró-inflamatórios. Apresenta também potencial anticancerígeno, inibindo o crescimento tumoral e a formação de novos vasos sanguíneos, além de possuir propriedades antimicrobianas, combatendo microrganismos e fortalecendo o sistema imunológico, a mesma exerce efeitos hepatoprotetores e benefícios neuroprotetores, podendo ajudar na prevenção de doenças do fígado e neurodegenerativas. Segundo um estudo realizado pelo departamento de cirurgia do College of Medicine, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia, é notório que a curcumina

¹ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Mineiros e Presidente da Liga de Nutrologia – LANUESP. E-mail: viniciusvillela@outlook.com

² Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Mineiros

³ Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - Campus Mineiros



pode ter um papel na perda de peso através de várias ações em diferentes sistemas do corpo. Estudos sugerem que ela pode ajudar a regular o metabolismo, aumentando a queima de gordura e reduzindo o acúmulo de tecido adiposo, além de seu potencial significativo para a saciedade, auxiliando desta maneira no controle do apetite e na necessidade de diminuída para a ingesta calórica. Em suma, a curcumina possui uma bioatividade bastante versátil e fornece diversos benefícios à saúde, elucidados em novos estudos, razão a qual se espera que seus mecanismos sejam cada vez mais compreendidos para que possa de fato ser incorporados em uma prática clínica baseada em evidência.

Palavras-chave: Curcumina. Propriedades terapêuticas. Antioxidante. Perda de peso. Metabolismo.