

TODO O PODER DA CÚRCUMA

A especiaria caiu nas graças dos cientistas, especialmente pela ação anticâncer. Mas não é só. Desvendamos suas qualidades e formas de uso

por KÁTIA CARDOSO | design LETÍCIA RAPOSO | fotos KLENOVA e OKSANAKIIAN - ISTOCK | ilustrações EDUARDO PIGNATA

Também conhecida como açafrão-da-terra, a cúrcuma nunca esteve tão em alta fora da Índia, sua terra natal. Repare: é difícil achar quem ainda não tenha ouvido sobre as suas vantagens para a saúde, que vão desde propriedades antioxidantes até antimicrobianas. O extenso currículo chama a atenção de pesquisadores no Brasil e em outros países, que se dedicam a esmiuçar o que ela tem de especial. Até agora, os louros tendem a ir para a curcumina, substância por trás da cor amarelo-alaranjada do tempero, que, diga-se, é parente do gengibre.

O caminho percorrido pelo ingrediente até o laboratório não foi longo. Os cientistas miraram a planta porque ela é ícone da culinária indiana. E essa nação asiática não só é sua maior produtora e consumidora como também registra, proporcionalmente, taxas mais baixas de câncer e Alzheimer. “Lá a cúrcuma é usada como corante de tecidos e na composição das massalas, uma mistura de especiarias”, conta a nutricionista Vanderli Marchiori, presidente da Associação Paulista de Fitoterapia. De acordo com Aderson Moreira da Rocha, clínico-geral e presidente da Associação Brasileira de Ayurveda, nos últimos anos surgiram mais de 300 artigos científicos

que atribuem à curcumina e aos curcuminoides, seus compostos fitoquímicos, a capacidade de combater o aumento do colesterol a problemas autoimunes e cardíacos. Mas é na briga contra o câncer que o tempero tem brilhado. “O Centro de Câncer MD Anderson, nos Estados Unidos, líder em pesquisas sobre a doença, orienta os pacientes a adotarem, de forma gradual, a dose de 8 gramas de curcumina ao dia”, conta Rocha. Isso dá umas duas colheres de sopa do tempero.

O Brasil também tem estudos nesse campo. Na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), o professor de bioquímica José Cláudio Moreira avaliou o uso da curcumina no câncer cerebral de cobaias. “Constatamos a diminuição de 45 a 60% dos tumores nos animais que receberam a substância. E sem efeito tóxico”, relata. Acredita-se que ela atue sobre uma proteína superestimulada nas células de glioblastomas (um dos cânceres de cérebro mais agressivos) e tem papel-chave tanto no controle da doença como na resistência à quimioterapia. A planta é foco de outros experimentos na UFRGS. “Foi comprovado um efeito positivo sobre processos degenerativos e inflamatórios, como os da artrite e da artrose, nos sintomas da menopausa e até na perda de memória”, diz Moreira. ☺

CHEIA DE HISTÓRIA PARA CONTAR

Conheça melhor a especiaria indiana que ganhou o mundo



A parte mais importante da cúrcuma é o **rizoma** (ou raiz). Ela pode ser utilizada fresca ou seca e em pó, como na foto ao lado.



Na indústria de alimentos, a cúrcuma é usada como corante em biscoitos, pães, massas, queijos, margarinas e pratos industrializados.



Cultivada desde a Antiguidade na **Ásia**, ela desembarcou em **vários países** na era das grandes navegações.



É componente do curry (mistura de ervas e especiarias) e do caril indiano, prato típico local.



No Brasil, o município de Mara Rosa, em Goiás, é considerado a capital do tempero — pela qualidade do produto e também pelo alto teor de curcumina presente nele.



A cúrcuma cresce de 40 a 80 centímetros e pode ser plantada em casa. O vaso deve ter pelo menos 30 centímetros de altura. Precisa de solo drenado e fértil, além de sol.





O TEMPERO NO DIA A DIA

Com alguns macetes, a cúrcuma torna os pratos mais bonitos e saudáveis



Utilize-a de preferência sem aquecer, em cima dos alimentos — vale tanto a versão fresca e ralada como o pó.



Ela é mais absorvida com gordura boa. Então, em um vidro, misture-a com azeite e, após um mês, coloque sobre arroz, feijão, legumes e verduras.



Combine o tempero com uma pitada de pimenta-do-reino preta. É que uma substância presente nela faz a curcumina ficar mais tempo no corpo.



Bata um pedaço da cúrcuma fresca com um pouco de água e leve para o congelador. Adicione esse gelo a sucos e vitaminas.



Seu sabor marcante e peculiar harmoniza com sementes de coentro, gengibre, noz-moscada, cravo-da-índia, pimenta caiena e cardamomo.

Ainda na área da oncologia, estudiosos da Universidade Federal de Goiás (UFG) decidiram avaliar a força da curcumina frente ao melanoma, o tipo mais agressivo de câncer de pele. Para isso, investigaram a atuação da substância na formação de proteínas que respondem pela morte das células defeituosas. “E os resultados foram promissores”, revela a química Lídía Guillo, orientadora da experiência. Pesquisadores da Malásia já haviam confirmado que a cúrcuma consegue barrar o crescimento dos tumores, evitando que se espalhem. “Vários estudos mostram que ela interfere na apoptose”, justifica a nutricionista Ana Ceregatti, especialista em alimentação natural e vegetariana. Apoptose é uma espécie de morte celular programada, importante para eliminar as unidades do corpo com algum defeito perigoso.

Talento em outras bandas

O ingrediente indiano guarda mais cartas na manga. Vale ficar de olho, por exemplo, em seu desempenho contra problemas inflamatórios intestinais e infecções mais comuns em quem passou por uma cirurgia no aparelho digestivo. Aliás, esse foi o tema do mestrado do coloproctologista Antonio José Tibúrio Alves Júnior na **Universidade Estadual de Campinas**, no interior de São Paulo. “A curcumina apresentou boa resposta na preservação das proteínas do muco, responsáveis pela defesa do intestino”, comenta o pesquisador.

Há evidências de que não é preciso enfrentar algum perrengue na saúde para testemunhar os benefícios da especiaria. Na UFG, estudiosos exploraram a contribuição do tempero na recuperação de atletas após uma meia maratona, corrida de 21 quilômetros. A sensação de bem-estar relatada depois do exercício animou João Felipe Mota, coordenador do programa de pós-graduação em Nutrição e Saúde da instituição. “Iniciamos a avaliação 30 dias antes da prova. Foram feitos exames físicos, e parte do grupo de 40 atletas recebeu placebo. A

outra metade ganhou suplementação com 1,5 grama de cúrcuma por dia”, descreve. “Sem dúvida, o condimento ajuda a promover menor dano muscular. Mas é preciso avaliar outras condições antes de indicar seu uso irrestrito”, pondera.

A habilidade da cúrcuma em controlar prejuízos foi o que encorajou a nutricionista Joicelem Mastroldi Salgado a eleger a especiaria para estudos na Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz da Universidade de São Paulo, em Piracicaba. O alvo dos experimentos foi o seu efeito na depressão. “Cerca de 3% da população brasileira sofre com distúrbios mentais, sendo que 12% das pessoas desenvolverão problemas mais graves”, contextualiza Joicelem. Ao avaliar ratos submetidos ao estresse — fator que incita o estado depressivo —, ela notou que ter acesso ao tempero fez uma baita diferença para os animais. Eles exibiram melhoras nos sintomas ligados à doença e não desistiram diante de desafios impostos pelos cientistas. A próxima fase da investigação prevê testes em humanos.

Que os resultados obtidos em laboratórios ao redor do planeta empolgam, não há dúvidas. Sobretudo quando se fala em câncer. “Nos últimos 50 anos, ninguém propôs uma droga nova que retarde o surgimento de tumores ou ofereça uma perspectiva de vida para quem tem cânceres mais agressivos. Então, uma planta ser tão estudada por causa desses atributos é um avanço e tanto”, reforça o professor Moreira. Mas, como muitos trabalhos estão em fase preliminar, é cedo para alçar a cúrcuma à posição de salvadora da pátria. Para aproveitar o que ela tem de melhor, o primeiro passo é inseri-la em uma alimentação equilibrada — e sem exageros. Pesquisas comprovam que uma dose diária segura é de até 12 gramas. Os especialistas que ouvimos, no entanto, recomendam a quantidade máxima de 5 gramas, o mesmo que uma colher de chá. É o suficiente para os pratos encherem os olhos e, de quebra, fazerem jus à fama do ingrediente. ●

BOA ATÉ PARA ESCOVAR OS DENTES?

Calma lá! Apesar de a cúrcuma inspirar diversos usos em prol da saúde, algumas histórias não têm embasamento. Um exemplo é o modismo de escovar os dentes com o tempero em pó. O dentista Marco Manfredini, secretário-geral do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, avisa que a prática pode manchar os dentes. “Além de não haver evidências científicas para respaldar essa utilização, a resina e o esmalte são porosos e podem absorver pigmentos”, explica.