

7 aprile 2017 12:47

Curcuma e malattie neurodegenerative

di [Primo Mastrantonì](#)



Su una nota rivista scientifica è stato pubblicato uno studio sugli effetti positivi della curcuma, la spezia che viene usata per preparare il curry, per la stimolazione delle cellule staminali neurali. Un componente della curcuma, il turmerone aromatico, stimolerebbe la produzione di nuove cellule nervose. Il pensiero va immediatamente all'Alzheimer, malattia neurodegenerativa del nostro tempo ma, ovviamente, le conclusioni non possono essere affrettate. Così, pensare che assumere curcuma ci difenda dall'Alzheimer ci pare avventato. Intanto occorre capire quale è la quantità di curcuma da ingerire affinché possa fare effetto. Il pensiero corre al vino rosso e a un suo componente, il resveratrolo, che ha proprietà antiossidanti, ma che il vino non ne ha dosi rilevanti, almeno di non assumerlo in quantità notevoli con il rischio di diventare alcolizzati.

Vedremo i successivi sviluppi. Consigli? Una dieta equilibrata, un po' di movimento e la curiosità intellettuale ci appaiono degli ottimi sistemi di prevenzione.