

El minuto de Mayo Clinic

¿Es la cúrcuma beneficiosa para la salud?

Video	Audio
	Posiblemente la tenga en el especiero o la disfrute con la comida del sur de Asia. La cúrcuma proviene de una planta similar al jengibre y desde hace mucho también se la usa con fines medicinales.
Anya Guy Dietista Mayo Clinic	“La cúrcuma tiene compuestos antiinflamatorios naturales llamados curcuminoides, a los cuales se les ha atribuido efectos positivos sobre varias enfermedades”.
	La dietista de Mayo Clinic, Anya Guy, dice que entre esas enfermedades están la diabetes tipo 2, la obesidad, la enfermedad inflamatoria del intestino y el cáncer.
	“Pese a que la cúrcuma tenga propiedades antiinflamatorias, si le diagnostican una enfermedad como cáncer o diabetes, hable con el proveedor de atención médica antes de tomar el suplemento”.
	La cúrcuma puede ingerirse en polvo o en mezclas de tipo <i>curry</i> o <i>chutney</i> .
	“Personalmente, la recomiendo más en polvo o en su forma natural y procurar ingerirla con comida para mejor absorción”.
	Si se pregunta cuánto puede tomar diariamente sin peligro,
	“la cúrcuma no se considera peligrosa en dosis de hasta 8 gramos diarios”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jason Howland.