



La curcumina: protagonista assoluta nella scena dell'infiammazione metabolica

Dott. P. Putignano

La curcumina presenta controindicazioni nei pazienti affetti dalla Sindrome di Gilbert?

La Sindrome di Gilbert è una sindrome benigna che è presente in tanti casi. Direi di fatto di no, in quanto non esprime un'epatopatia organica e può essere assolutamente trattata anche con la curcumina, ma naturalmente per cautela vanno considerati i livelli di bilirubina all'interno del trattamento. Non c'è comunque una controindicazione.

Per quanto riguarda **HOMAIR** (curcumina e fosfatidilserina) qual è il dosaggio consigliato e per quanto tempo?

2 compresse, date a colazione e a cena, sono sicuramente la terapia ottimale. Gli studi sono stati eseguiti per 2 mesi, quindi questo viene preso come periodo minimo per vedere degli effetti. Secondo me dobbiamo considerare che le malattie metaboliche non devono essere viste con un orizzonte temporale perché io ho pazienti che assumono Berberol, Berberol K piuttosto che Homair ormai da anni. Una volta che noi sospendiamo il trattamento piano piano il soggetto ritorna in una situazione che può essere perturbata dal punto di vista metabolico. Quindi il consiglio è quello di utilizzare una terapia di tipo cronico, magari facendo delle piccole sospensioni, ma non c'è fondamentalmente un razionale per fare una terapia a tempo.

Nella sua pratica clinica, qual è il paziente Berberol e qual è il paziente **HOMAIR**? Quindi quando si utilizza uno piuttosto che l'altro?

BERBEROL è un prodotto che è stato studiato per due situazioni specifiche, che sono iperglicemia mediata da insulino-resistenza ed aumento del colesterolo LDL e dei trigliceridi e quindi guarda contemporaneamente a due fattori di rischio: l'alterazione lipidica e glucidica. Ha un'azione importante anche a livello epatico, anti-steatosica, ma un'azione antinfiammatoria più debole della curcumina. Quindi quando abbiamo livelli di Proteina C reattiva aumentati, che sono l'epifenomeno di attivazione citochinica, allora è preferibile dare la curcumina come terapia unica. Si hanno i migliori risultati quando noi associamo Homair e Berberol, in quanto lì ovviamente abbiamo un'azione combinata ed integrata da parte di questi due botanici.

Ci sono interazioni con altri farmaci, sia per Homair che per Berberol?

Sia la berberina che la curcumina hanno azione su alcuni citocromi P450 a livello epatico, quindi quando noi abbiamo pazienti che assumono farmaci che hanno una finestra terapeutica ridotta, come gli anticoagulanti, gli antiaritmici maggiori, gli antimicotici, i farmaci anti-HIV, gli immunosoppressori bisogna essere molto cauti perché un'interazione farmacologica a livello del citocromo non può essere esclusa. Quindi se il paziente sta prendendo un salvavita, sconsiglio di prendere un botanico perché nella maggior parte dei casi non c'è interazione però, se ci fosse, avremmo un effetto che può essere temibile. Invece pazienti in terapia con statine, con antipertensivi e con farmaci metabolici, come la metformina e altri antidiabetici, possono assumere i due prodotti senza problemi, con la cautela magari di distanziare le assunzioni di almeno un'ora tra la terapia farmacologica e l'assunzione della curcumina e della berberina.

Qual è il dosaggio di **HOMAIR per la PCOS nella donna con obesità?**

2 compresse al giorno, mattina e sera. Ho visto risultati spettacolari nell'ovaio policistico perché in questa patologia siamo abituati ad usare solo inositoli come nutraceutici, quindi aggiungere anche la curcumina, e Homair in particolare, risulta molto utile. Questo perché nella sindrome dell'ovaio policistico c'è anche un'attivazione del cortisolo, che determina una concausa anche per l'infiammazione metabolica. Nella PCOS Homair è la formulazione di curcumina preferibile. Quando si è vista una riduzione della problematica, quindi un miglioramento, può essere tentata anche una riduzione della posologia, dando 1 sola compressa la sera.

Nel paziente in terapia con metformina è consigliabile Homair o Berberol?

Nei pazienti diabetici uso molto **BERBEROL** perché ha un'azione più tangibile sui fattori di rischio, mentre la curcumina agisce in maniera più subliminale, sulla "parte sommersa dell'iceberg". La berberina, in particolare Berberol, ha tanti studi che dimostrano l'effetto ipoglicemizzante, insulino-sensibilizzante, ipolipemizzante. Quindi quando noi vogliamo visualizzare come si modificano i lipidi e la glicemia, aggiungere Berberol alla metformina è la scelta vincente. Se la paziente ha una disbiosi intestinale, ha dolori articolari, ha uno stato infiammatorio attivato, oltre ad avere una steatosi, allora sicuramente Homair o Lipicur.

In ambito sportivo ci sono indicazioni per l'utilizzo di Homair e quindi della curcumina?

Sì, Homair ha un'azione composita perché spegne l'infiammazione muscolare, che può essere determinata dall'allenamento intenso dell'atleta e, quindi, c'è un effetto antinfiammatorio muscolare, e contemporaneamente una riduzione a livello del cortisolo che si ha nei pazienti con allenamento strenuo. Per cui certamente **HOMAIR** è una giusta integrazione nell'atleta che si allena, insieme naturalmente ad una corretta alimentazione.

I pazienti in terapia cortisonica e con immunosoppressori possono trovare giovamento con l'utilizzo di Homair?

Nei pazienti in terapia con immunosoppressori io eviterei di dare prodotti che possono andare ad interferire con la clearance epatica. Personalmente credo, a meno che non ci siano esigenze particolari, che andrebbe evitato l'uso di curcumina in concomitanza dell'assunzione di questi tipi di prodotti perché alcuni citocromi sono in comune. Se servisse somministrare prodotti a base di curcumina per esigenze particolari, come per la sua fantastica attività lenitiva a livello intestinale ad esempio nel caso di soggetti con morbo di Crohn o colite ulcerosa, allora bisognerebbe cercare di distanziare di molto la somministrazione dei due prodotti, parlando di questo aspetto con l'immunologo, il nefrologo o lo specialista di riferimento.

Qual è la differenza tra curcumina Fitosoma e curcumina complessata con fosfatidilserina?

HOMAIR è Curserin, curcumina a cui è stata aggiunta la fosfatidilserina che potenzia l'assorbimento della curcumina e riduce il cortisolo soprattutto stress-indotto dall'attivazione neuro-ipofisaria dell'ACTH del cortisolo. In Lipicur e Algocur abbiamo il Meriva, curcumina complessata in fitosoma, per garantirne una maggiore biodisponibilità della curcumina.

Qual è la differenza tra **ALGOCUR e **HOMAIR**?**

Algocur è Meriva ad un'alta concentrazione e lo utilizziamo quando c'è una patologia flogistica, dolorosa, un'emicrania o un dolore articolare. È molto efficace ma ha un'azione prettamente

antinfiammatoria dovuta all'alto dosaggio della curcumina. Homair ha un minor quantitativo di curcumina ma contiene fosfatidilserina che ha un'azione metabolica sul cortisolo e quindi Homair è da utilizzare sull'insulino-resistenza, mentre Algocur sul dolore.

LIPICUR è curcumina Fitosoma più acido alfa-lipoico. Dove può essere utilizzato?

Lipicur è un prodotto validissimo che noi in diabetologia utilizziamo come acido alfa-lipoico di scelta nelle neuropatie diabetiche, neuropatie da compressione, neuropatie alcoliche, quindi in tutte quelle forme di neuropatia in cui c'è uno stress ossidativo sulla guaina mielinica. Nel prodotto sono uniti l'effetto antiossidante dell'acido alfa-lipoico con l'effetto antinfiammatorio della curcumina. Lipicur in diabetologia e nelle malattie metaboliche andrebbe quindi utilizzato quando abbiamo delle neuropatie compressive o metaboliche, ma io lo uso anche molto nella steatosi. Per esempio, come uso **BERBEROL** insieme ad **HOMAIR** in situazioni dismetaboliche di NASH, uso anche **LIPICUR** insieme a **HOMAIR** quando voglio fruire anche dell'azione antiossidante dell'acido alfa-lipoico, utilizzando magari 1 compressa di Lipicur e 1 di Homair. In questo modo abbinò l'azione antinfiammatoria della curcumina con quella antiossidante dell'acido alfa-lipoico e con l'azione della fosfatidilserina sul cortisolo, avendo così un'attività completa. Quindi Lipicur e Homair li uso molto insieme nella steatosi epatica, Lipicur da solo lo uso nelle neuropatie diabetiche ed Homair da solo nella PCOS o nella steatosi epatica in cui ho uno stato di pseudo-Cushing od obesità viscerale.

Ha notato effetti collaterali associando **HOMAIR e **BERBEROL**?**

No, solitamente quando utilizzo una terapia combinata uso un basso dosaggio, utilizzando 1 compressa di uno ed 1 dell'altro al giorno, distanziandole di solito di 12 ore. Non c'è comunque un'interazione documentata tra berberina e curcumina. Al limite ci potrebbe essere una minima interazione tra piperina e berberina, ma assolutamente non a questi dosaggi. Secondo la mia esperienza personale, in quanto da anni sono un fruitore di Berberol K e utilizzo anche Homair in alcuni periodi, li assumo insieme senza aver avuto mai alcun problema, anzi mi aiuta molto a livello intestinale in quanto è stato dimostrato come la curcumina fitosomiale sia molto efficace nel ridurre la permeabilità intestinale e la disbiosi.

Nelle donne che hanno PCOS o desiderio di una gravidanza che consiglio può dare?

Se sono obese hanno primariamente necessità di perdere peso, di fare dieta e attività fisica, che resta la base di tutto, in quanto l'obesità non trattata resta comunque un motore d'insulino-resistenza e anche dell'iperandrogenismo. Poi naturalmente va personalizzata la terapia. Se ho una donna obesa o con uno stato di pseudo-Cushing uso **HOMAIR** in preferenza nella PCOS, mentre se ho una situazione di iperglicemia e ipertrigliceridemia uso **BERBEROL** in aggiunta all'inositolo. Ricordo anche che l'acido alfa-lipoico è un insulino-sensibilizzante, tant'è che viene utilizzato a volte anche insieme agli inositoli come insulino-sensibilizzante, quindi lo stesso **LIPICUR** è efficace nella PCOS. Quindi vedete come da caso a caso nella PCOS viene utilizzato Lipicur, Homair o Berberol, con addirittura Berberol K se c'è un'ipercolesterolemia.

Ha senso quindi in questi casi di PCOS aggiungere anche l'inositolo?

Sì, generalmente io uso D-Chiro Inositolo, 1 compressa la sera, che ha un effetto insulino-sensibilizzante ed antiandrogeno. In questi casi utilizzo Berberol e **DDM CHIRO**. Poi in caso di disbiosi o infiammazione intestinale naturalmente entra la curcumina da protagonista.

Queste soluzioni terapeutiche possono essere utilizzate in età pediatrica?

Non ho esperienza pediatrica ma solitamente c'è qualche restrizione in più. Tra i nutraceutici citati finora sicuramente gli inositoli sono quelli più sicuri e tranquilli, tant'è che vengono a volte anche prescritti in gravidanza. Curcumina, berberina e acido alfa-lipoico in alcune popolazioni asiatiche vengono prescritte anche in fascia pediatrica ma in Italia non abbiamo una grande esperienza. Nel bambino vedrei molto bene una terapia batterica in aggiunta agli inositoli.

Lipicur può dare giovamenti nell'ernia del disco?

Sì, in quanto nell'ernia del disco, compressione del nervo, e nel danno compressivo l'acido alfa-lipoico ha un'azione importante. Chiaramente è una terapia di supporto perchè se c'è un'ernia che comprime non sarà sufficiente dare una terapia antiossidante per risolvere il disturbo, ma sicuramente l'acido alfa-lipoico, con la curcumina che interviene come antinfiammatorio della guaina mielinica del nervo, aiuta. Quindi **LIPICUR**, prodotto ruscitissimo per le neuropatie compressive e metaboliche, può essere utile anche in questo caso.

Ci sono interazioni con i cibi? Meglio distanziare la somministrazione di questi prodotti dal pasto oppure è possibile darli insieme?

Il cibo può influenzare l'assorbimento e solitamente dipende anche dalla natura del cibo stesso. Se questo contiene una grossa quantità di lipidi può veicolare maggiormente le sostanze lipofile, come la Vit D, mentre qui parliamo di sostanze che hanno una quasi nulla solubilità in acqua, come la berberina e la curcumina, e quindi le bevande non hanno alcun effetto. Io somministro queste molecole almeno 15-30 minuti prima dei pasti perché voglio anticipare gli effetti metabolici soprattutto sulla glicemia e sul rilascio insulinico. Questo vale soprattutto per la berberina, quindi nei diabetici pre-somministro **BERBEROL** rispetto al pasto e alla stessa metformina. Gli effetti clinici sono tangibili anche quando somministrato dopo i pasti.

Controindicazioni con **HOMAIR e calcoli alla cistifellea?**

Questo potrebbe essere un piccolo problema. Sicuramente sia la berberina che la curcumina possono avere un'azione coleretica, cioè stimolare il flusso biliare. Questa è una cosa molto positiva però, in un soggetto che ha già un'ostruzione delle vie biliari o una calcolosi della colecisti, potrebbe essere un elemento potenzialmente non favorevole.

Quale correlazione c'è tra curcumina e microbiota intestinale?

L'interazione tra i botanici ed il microbiota è bidirezionale, cioè da una parte il microbiota influenza favorevolmente o negativamente l'assorbimento dei botanici, mentre dall'altra i botanici hanno un'azione solitamente virtuosa sul microbiota in quanto hanno un'azione prebiotica. La curcumina ad esempio aumenta i bifidobatteri e i lattobacilli.

****HOMAIR** può essere associato al Desmodio (rabarbaro)?**

Il rabarbaro è molto interattivo con i botanici, ha un'azione lassativa perché contiene emodina che è una sostanza che può avere effetti collaterali e una sua tossicità, quindi direi di fare attenzione. Poiché le interazioni tra piante possono essere imprevedibili, consiglio sempre di non fare un "minestrone" di botanici in quanto a volte si potrebbero avere reazioni imprevedibili. In ogni caso, se si è costretti ad utilizzare più botanici, consiglio di distanziarli sempre, così posso risalire ad un nesso temporale di causa-effetto se c'è un evento avverso e posso capire quindi a cosa è dovuto.

Ci sono interazioni tra curcumina e boswellia, cioè tra curcumina e **MONOSELECT AKBA?**

No, si possono utilizzare insieme, tant'è che in alcune formulazioni in commercio si trovano associate. Posso dire però che è sempre meglio utilizzare a mio parere il monocomponente per avere a disposizione il massimo della dose di botanico in grado di esplicare la sua azione farmacologica. Utilizzare i prodotti monocomponenti permette di sapere quali sono gli effetti che si incontrano con ciascun derivato per poi fare eventualmente un add-on o una sottrazione di botanico. Mai utilizzare prodotti dove c'è una miscellanea di tanti componenti, sottodosati, che creano confusione anche a livello di percezione degli effetti farmacodinamici che stiamo cercando. Il consiglio è quello di ridurre il tessuto adiposo di questa paziente in quanto è origine di molti parametri oncologicamente pericolosi. Il ricorso ad un trattamento farmacologico è inevitabile perchè solo con dieta ed attività fisica è difficile che si riescano a diminuire i parametri metabolici molto alterati.