



Curcuma et inflammation

Etude

Uchio R et al., Hot water extract of Curcuma longa L. improves serum inflammatory markers and general health in subjects with overweight or prehypertension/mild hypertension : a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Nutrients, 11, 1822.

Résumé

De l'extrait de curcuma pourrait améliorer l'état général de personnes en surpoids ou légèrement hypertendues en réduisant l'inflammation de bas grade.

Une inflammation aiguë est une réponse de l'organisme à une infection ou à une lésion alors qu'une inflammation chronique est par contre une réponse inflammatoire persistante ayant différentes conséquences néfastes telles que des lésions tissulaires, l'inhibition de la cicatrisation, la promotion de fibroses et la rupture de l'homéostasie.

L'inflammation de bas grade est un état dans lequel des médiateurs de l'inflammation systémique montrent seulement une légère élévation par rapport à celles observées en cas d'inflammation aiguë. Bien que ce type d'inflammation ne soit pas clairement défini, il est relié au vieillissement, à l'obésité, à l'hypertension et à un style malsain de vie, en l'absence d'infection ou de lésion de tissus.

Le curcuma est utilisé depuis de longues années par les médecines traditionnelles, notamment en Inde, pour traiter toute une variété d'indispositions incluant problèmes gastro-intestinaux, inflammation, maux de tête, infections et rhumes. Le curcuma contient plus d'une douzaine de composés phénoliques qui sont de puissants antioxydants avec des propriétés anti-inflammatoires.

Cette étude évalue les effets d'un extrait à l'eau chaude de curcuma contenant des agents anti-inflammatoires, la bisacurone et le turménorol, sur l'inflammation chronique et les problèmes de santé qui lui sont associés. Quarante personnes incluses dans cette étude randomisée en double aveugle, sont âgées ou d'âge moyen, en surpoids ou pré hypertendus ou avec une légère hypertension, et consomment quotidiennement 900 mg d'un extrait à l'eau chaude de curcuma ou un placebo pendant 12 semaines. Les 900 mg d'extrait de curcuma contiennent 400 µg de bisacurone, 80 µg de turménorol A et 20 µg de turménorol B.

Les résultats montrent que la prise de l'extrait de curcuma réduit les concentrations sériques des marqueurs de l'inflammation, tout comme la glycémie, l'hémoglobine glyquée et les triglycérides tout en augmentant le cholestérol-HDL. Elle a par ailleurs amélioré de façon significative les scores aux questionnaires évaluant la santé physique et mentale des participants.