

Curcuma longa (Açafrão-da-Terra): O Poder dos Curcuminoides e a Regra da Piperina (Aprofundamento 13)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 17/06/2025

Artigo e aula magistral do Prof. Cristiano Ricardo sobre curcuma longa (açafrão-da-terra): o poder dos curcuminoides e a regra da piperina na fitoterapia clínica baseada em evidências.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://professor.cristianoricardo.com/post/curcuma-longa-acafrao-da-terra-o-poder-dos-curcuminoides-e-a-regra-da-piperina-2025-06>

A Curcuma longa é um dos fitoterápicos mais potentes no combate à inflamação sistêmica e no alívio de dores articulares e digestivas.

Mecanismo anti-inflamatório molecular

Os curcuminoides inibem as vias do NF- κ B, COX-2, 5-LOX e reduzem citocinas pró-inflamatórias como TNF-alfa e IL-6.

O desafio da biodisponibilidade e a solução com Piperina

A curcumina pura é rapidamente metabolizada e excretada por glicuronidação hepática. A associação com 1% de Piperina (pimenta-preta) inibe a glicuronidação e eleva a biodisponibilidade em até 2000%.

Dica acadêmica do Professor

Alternativamente, sistemas micelares ou fosfolipídicos (fitossomos de curcumina) garantem excelente absorção sem depender da pimenta.

Lições de Fitoterapia & Farmacognosia — Prof. Cristiano Ricardo
Educação Farmacêutica · Publicação de 17/06/2025 às 00:18.