

CÚRCUMA, EL SUBSTITUT NATURAL DE L'OMEPRAZOL PER L'ACIDESA

22 setembre, 2023

L'acidesa d'estómac és un problema molt freqüent entre la població jove o gran. La majoria de les persones la pateixen de forma puntual, però hi ha pacients que tenen aquest problema quasi cada dia. Hi ha opcions naturals per alleujar els símptomes, més enllà del medicament més utilitzat que és l'omeprazol.

Aquesta patologia que s'origina al tub digestiu és un problema molt freqüent en la població adulta. Segons dades de la Federació Espanyola d'Aparell Digestiu (FEAD), és un dels problemes molèsties digestives més freqüents, ja que afecta fins a un 30% dels espanyols de forma recurrent, és a dir, una vegada a la setmana. L'acidesa d'estómac és una espècie de cremor o ardor que puja pel tub digestiu fins a la laringe. El normal és que el càrdies (la part de l'estómac més propera a l'esòfag) romangui tancat mentre es fa la digestió. Però, a vegades, aquesta vàlvula es relaxa i deixa passar els àcids gàstrics a l'esòfag, d'aquí, l'acidesa d'estómac.

Per evitar i tractar aquest problema, els experts de la FEAD recomanen realitzar una sèrie de canvis en els seus hàbits com:

- Evitar aliments que augmenten la pressió a l'abdomen tal com la xocolata, els cítrics, el cafè a la menta.
- Evitar també l'excés de greixos, l'alcohol i les begudes gasoses.
- No fumar i evitar el sobrepès.

Però, moltes persones fan ús de medicaments per alleujar els símptomes de l'acidesa, com l'omeprazol. Diversos estudis posem de manifest l'ús indiscriminat que es fa d'aquest fàrmac, malgrat que les seves indicacions són molt específiques i no hauria de ser un fàrmac tan habitual en les farmacioles casolanes. Llavors, ¿que podem prendre per evitar aquesta molesta acidesa?

Hi ha aliments que ajuden a alleujar l'acidesa, com el carabassó, l'api, el bròquil o la coliflor, i que es poden incloure en la dieta. En aquesta llista, podríem incloure també la cúrcuma. Segons un estudi publicat a la revista British Medical Journal, l'ús d'aquest condiment ajuda a alleujar els símptomes de l'acidesa, amb resultats similars als de l'omeprazol.

Experts en nutrició asseguren que la cúrcuma és una espècie que prové de l'Índia i que és essencial en el famós curri. De fet, és el causant de el seu color ataronjat. A Espanya, fa un temps no era molt utilitzada, però cada vegada s'està

instaurant més en la restauració. Aquesta substància s'extrau de l'arrel de la planta de la cúrcuma i pot emprar-se com espècia o també com a colorant alimentari, sent reconegut a la Unió Europea com additiu E-100.

Quant als efectes beneficiosos de la cúrcuma, els nutricionistes pensen que la curcumina és el seu principal component, la qual cosa ha demostrat en nombrosos estudis científics efectes molt positius en la salut, especialment per la seva capacitat antioxidant i antiinflamatòria. A més, s'ha associat com a agent protector enfront de agents tòxics, metalls pesants i radicals lliures que promouen l'oxidació de l'organisme".

Tanmateix, s'ha relacionat amb efectes positius per la salut mental, associant-se a resultats prometedors per la memòria, fins i tot ha mostrat propietats interessant en la prevenció hepàtica i en el fetge gras. Ara. A més, aquesta espècia sembla tenir efectes positius en alleujament i prevenció de l'acidesa d'estómac.

Malgrat dels seus possibles efectes beneficiosos, la cúrcuma no és un superaliment, només és un compost saludable que es recomani incloure dintre d'una dieta equilibrada. És important tenir això clar perquè "no podem associar un aliment a efectes beneficiosos per si sols.

Cúrcuma i acidesa, el que diu l'estudi

L'estudi publicat analitza els efectes de la curcumina, principi actiu de la cúrcuma, a l'hora de prevenir i tractar l'acidesa estomacal, i en conseqüència, la reconeix com beneficiosa per millorar les digestions.

L'estudi de la cúrcuma és un assaig clínic de doble cec en el qual a 206 pacients hospitalaris amb gastritis i molèsties estomacals recurrent els van administrar durant un mes o bé un tractament de les tres següents

- Dues càpsules de 250 mg de curcumina quatre vegades al dia.
- 20 mg d'omeprazol al dia.
- Cúrcuma més omeprazol combinat.

Tots els pacients van millorar símptomes de forma similar, "prenent el medicament, el suplement de curcumina o ambdós". A

més, els autors van veure que “la curcumina no va tenir cap efecte advers a curt termini a diferència de l’omeprazol, el consum del qual abusi pot generar problemes digestius, d’absorció de nutrients i fins i tot trastorns com SIBO”. Malgrat que aquests bons resultats, l’evidència és limitada de moment i encara la curcumina sembla no tenir efectes adversos, en principi, es necessiten més investigacions per arribar a aquesta afirmació”.

El més important de l’estudi és que compara la curcumina amb medicaments antiàcids tan utilitzats com l’omeprazol. Segons les últimes xifres del Ministeri de Sanitat, de 2020, l’omeprazol és el medicament més consumit a Espanya amb més de 48,5 milions d’unitats dispensades.

Aquest medicament, encara que és molt segur, no deixa de tenir efectes secundaris, sobretot a llarg termini. Entre els principals s’han descrit: fractures osteoporòtiques, infeccions entèriques, hipomagnesèmia o dèficit de ferro i vitamina B12, nefritis intersticial o malaltia renal crònica.

Per quin tipus de problemes serviria la cúrcuma

Quant a la indicació de l’ús de curcumina. Calderón explica que “al contribuir a estimular àcids gàstrics i pancreàtics, podria ajudar en gastritis, dispèpsia o sensació de nàusees i inflor després del menjar, però s’ha de matisar, ja que “no té per què ser útil en tots els casos, pel fet que el més important és trobar primer la causa subjacent d’aquests símptomes, i després abordar-los.

¿Com hauria de prendre’s?

Amb relació a la quantitat que hauria de prendre’s per tenir un efecte clar sobre l’acidesa, l’estudi no assenyala una quantitat determinada. El consell és que si s’inclou en la dieta pot incorporar-se qualsevol forma o en qualsevol dinar, preferiblement al costat del pebre negre, ja que la piperina podria potenciar la seva absorció notablement.

¿Quines persones no podrien prendre-la i per què?

Malgrat tot, s’hagi mencionat ja, sembla que la cúrcuma no té efectes negatius a curt termini, és rellevant tenir en compte una sèrie de precaucions sobre el seu ús. En aquest sentit,

s'aconsella no consumir-lo sense supervisió mèdica sempre que una persona pateixi patologies digestives o estigui sota tractament farmacològic per evitar interaccions o efectes contraris com a molèsties digestives per un consum excessiu.