

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**BENEFÍCIOS DO USO DA CURCUMINA NA TERAPÊUTICA  
NUTRICIONAL DE DOENÇAS METABÓLICAS: UMA REVISÃO DE  
LITERATURA**

**José Amauri Ferreira da Silva Junior<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro;  
Email para contato: [jose.junior14@aluno.unifametro.edu.br](mailto:jose.junior14@aluno.unifametro.edu.br)

**Camila Mota Albino<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro;  
Email para contato: [camila.albino@aluno.unifametro.edu.br](mailto:camila.albino@aluno.unifametro.edu.br)

**Thais Maria de Moraes Queiroz<sup>3</sup>**

<sup>3</sup>Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro;  
Email para contato: [thais.queiroz01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:thais.queiroz01@aluno.unifametro.edu.br)

**Yohanna Sousa Ribeiro<sup>4</sup>**

<sup>4</sup>Discente – Centro Universitário Fametro – Unifametro  
Email para contato: [yohanna.ribeiro@aluno.unifametro.edu.br](mailto:yohanna.ribeiro@aluno.unifametro.edu.br)

**Roberta Freitas Celedonio<sup>5</sup>**

<sup>5</sup>Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro;  
Email para contato: [roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br](mailto:roberta.celedonio@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática: NUTRIÇÃO CLÍNICA**

**Introdução:** Sabe-se que a curcumina é um componente bioativo, classificado como curcuminóide através de polifenol lipofílico. Bastante conhecida por muitos anos na Ásia para fins terapêuticos através da cocção de uma das suas fontes que vem do açafrão para tratamentos de doenças. Porém, através de cocção ocorre uma perda da biodisponibilidade, diferente do uso de um suplemento. Desta forma, a suplementação de curcumina acaba sendo direcionada para o tratamento de diversas doenças, sendo reconhecida pelos seus benefícios e propriedades antioxidantes, sendo as dosagens terapêuticas de acordo com o indivíduo e a necessidade metabólica. A curcumina por sua vez pode auxiliar na diminuição dos processos de angiogênese e adipogênese, importante para a regulação do colesterol e, também, de forma positiva sob os transportadores pancreáticos de glicose (GLUT 2, 3 e 4), ajudando no fluxo de insulina.

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**Objetivos:** Analisar na literatura os efeitos da curcumina como estratégia nutricional em indivíduos com doenças metabólicas. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, em que a busca foi realizada no mês de abril de 2023, através das bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e National Library of Medicine (PubMed), utilizando os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): (*Triglycerides*) OR (*Cholesterol*) OR (*Blood Glucose*) OR (*Metabolic Syndrome*) AND (*Curcuma*) cruzados com o operador booleano “AND” e “OR”. Como critérios de inclusão adotou-se: artigos na língua inglesa e portuguesa, publicados nos últimos 5 anos, que respondessem a problemática do presente estudo. E foram excluídos trabalhos no formato de dissertação, revisão, monografias, teses e realizados com animais. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade foram selecionados 5 artigos para o estudo. **Resultados:** Em ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado, realizou-se a suplementação de 80 mg/dia de nanocurcumina por 12 semanas e observou-se uma redução significativa nas variáveis: triglicerídeos ( $p < 0,05$ ) e HOMA- $\beta$  ( $p < 0,05$ ). Mas não houve diferenças significativas nas medidas antropométricas, pressão arterial e perfil lipídico (colesterol total, LDL-C e HDL-C). Em um outro ensaio clínico duplo-cego e controlado com pacientes com Diabetes Mellitus tipo 2 o uso da suplementação de 500mg de *Curcuma longa* L. mg com 5mg de piperina uma vez ao dia por um período de 120 dias apresentou redução nos níveis de triglicerídeos, glicemia de jejum e hemoglobina glicada. Além disso, outro estudo de 12 semanas, randomizado, duplo-cego, controlado por placebo em pessoas com sobrepeso ou pré-hipertenso/hipertenso leve, concluiu que níveis séricos de mediadores inflamatórios, glicose, Hemoglobina glicada e triglicerídeos foram significativamente menores, enquanto o HDL-colesterol foi significativamente maior, sugerindo que a ingestão do uso da cúrcuma longa pode ter o potencial de trazer melhorias a saúde, reduzindo a inflamação crônica de baixo grau. Já em ensaio clínico randomizado duplo-cego, com 44 pacientes com diabetes mellitus tipo 2, foram distribuídos em grupo placebo e os que receberam 1.500mg de curcumina por 10 semanas, sendo encontrada a redução de triglicerídeos ( $p < 0,05$ ) e de proteína C-reativa ( $p < 0,05$ ) no grupo curcumina, porém a concentração sérica média de adiponectina aumentou ( $p < 0,05$ ) no grupo placebo. Desta forma, o consumo de curcumina pode reduzir as complicações de diabetes através da diminuição de triglicerídeos podendo ser um indicador de inflamação. **Conclusão:** Portanto, a curcumina parece ser um agente terapêutico nutricional em doenças metabólicas, por promover a melhora do perfil lipídico, como a diminuição dos níveis de triglicerídeo, colesterol e LDL. Como também melhor controle glicêmico decorrente de maior sensibilidade e sinalização à insulina. Esses efeitos favoráveis da curcumina podem ser atribuídos a potentes ações antioxidantes e anti-inflamatórias. No entanto, ainda é necessário estudos mais aprofundados para um acompanhamento e resultados mais acurados sobre essa terapêutica nutricional em doenças metabólicas.

**Palavras-chave:** Triglicerídeos; Colesterol; Glicose; Cúrcuma.

**Referências:**

ADAB, Z. et al. The effects of curcumin supplementation on high-sensitivity C-reactive protein, serum adiponectin, and lipid profile in patients with type 2 diabetes: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial: Curcumin and type 2. **Pesquisa em fitoterapia: PTR,**

**IX JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

v. 33, n. 4, pág. 1173–1181, 2019

ADIBIAN, M. *et al.* The effects of curcumin supplementation on high-sensitivity C-reactive protein, serum adiponectin, and lipid profile in patients with type 2 diabetes: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial: Curcumin and type 2 diabetes. **Pesquisa em fitoterapia: PTR**, v. 33, n. 5, pág. 1374–1383, 2019.

BATENI, Z. *et al.* The effects of nano-curcumin supplementation on glycemic control, blood pressure, lipid profile, and insulin resistance in patients with the metabolic syndrome: A randomized, double-blind clinical trial. **Phytotherapy research: PTR**, v. 35, n. 7, p. 3945–3953, 2021.

NETA, J. F. DE F. *et al.* Effectiveness of the piperine-supplemented *Curcuma longa* L. in metabolic control of patients with type 2 diabetes: a randomised double-blind placebo-controlled clinical trial. **International journal of food sciences and nutrition**, v. 72, n. 7, p. 968–977, 2021