



A ESPECIARIA

QUE GANHOU O MUNDO

De berço indiano, a cúrcuma não para de conquistar fãs devido ao toque que dá às receitas e à fama de alimento funcional. Só tem um porém: cuidado com as promessas em forma de cápsulas

texto REGINA CÉLIA PEREIRA design ESTÚDIO CORAL
foto GETTY IMAGES e ALEX SILVA

Aquela que dá a cor dourada. Ou *hemaragini*, para usar o termo original, em sânscrito, que costuma acompanhar a especiaria apelidada de “ouro indiano”. E ele tem tudo a ver com a substância que confere o tom entre o amarelo e o alaranjado, bem como os poderes nutricionais, da cúrcuma. Falamos da curcumina, uma espécie de polifenol que, junto à sua matriz, protagoniza pesquisas e virou ingrediente de suplementos mundo afora. É ela que também embala o crescimento vertiginoso na procura pela iguaria asiática.

Dados da empresa de pesquisa Intel Market Research mostram que o mercado global de curcumina deve saltar de 205 milhões de dólares em 2025 para 266 milhões em 2032. Segundo o relatório, o principal composto bioativo encontrado na cúrcuma tende a ter cada vez mais destaque nas indústrias alimentícia e farmacêutica. Mas a história de sucesso da especiaria não é recente. Há quem diga que começou entre 6 mil anos e 4 500 anos atrás. Existem relatos de que o célebre mercador veneziano Marco Polo (1254-1324) teria ficado maravilhado com a cor da raiz em uma de suas viagens à Índia.

Assim, lá se vão séculos e séculos de globalização do tempero cheio de brilho e simbolismos. Ele tinge as vestes de monges budistas, aparece em festas de casamentos hindus, representando luz e prosperidade, e faz bonito na comida, colorindo qualquer prato. “Entra nas receitas de molhos, cozidos, aves, peixes e até no arroz”, conta Deepali Bavaskar, chef do restaurante Samosa & Company Indian Food, em São Paulo. Hoje, a cúrcuma empresta seu colorido não apenas à culinária indiana. Enche os olhos e a boca de outras cozinhas — inclusive a de casa.

Na indústria, ela pinta manteiga, queijos, sobremesas, bebidas vegetais, massas, entre outros produtos. E chegou com tudo para suprir a demanda por alternativas naturais aos corantes artificiais. Afora a beleza, coleciona evidências de seus benefícios à saúde, daí seu sucesso nos laboratórios de pesquisa. “A curcumina, junto de outros compostos, tem sido amplamente estudada devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias”, conta o nutricionista João Felipe Mota, professor da Universidade Federal de Goiás (UFG) e autor de diversos trabalhos com a cúrcuma. Também existem indícios de que ela age a favor da digestão, da imunidade e do controle do peso.

“Na prática clínica, porém, é importante enfatizar que não é uma substância milagrosa. Apesar do potencial, ainda não há respaldo científico para tratar a cúrcuma como solução para a prevenção de doenças”, afirma o médico nutrólogo Durval Ribas Filho, presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran). E uma coisa é ingerir o tempero junto à comida, em quantidades mais módicas, outra é tomar cápsulas com altas doses desses compostos.

O fato é que a fama de remédio natural tem feito muita gente comprar e ingerir suplementos de cúrcuma ou curcumina por conta própria — e essa atitude pode, inadvertidamente, trazer danos à saúde. O movimento levou órgãos regulatórios de países como Alemanha, Austrália, Canadá, França e Itália a lançar comunicados públicos sobre os problemas oriundos do uso indiscriminado desses produtos. E o alerta chegou ao Brasil.

Por aqui, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) emitiu recentemente um parecer sobre os riscos atrelados ao uso de suplementos de cúrcuma sem supervisão profissional. Na sequência, uma instrução normativa, publicada no *Diário Oficial da União*, apresentou novas regras para os fabricantes, reforçando a obrigação de eles estamparem os possíveis efeitos adversos aos consumidores. “Essas diretrizes ajudam a garantir que os suplementos possam ser utilizados dentro das doses recomendadas para ter eficácia e segurança”, resume a nutricionista Vanderlí Marchiori, conselheira da Associação Brasileira de Fitoterapia (Abfit). Esses cuidados, convém ressaltar, se aplicam às cápsulas. Como tempero — sempre com bom senso, inclusive para não estragar a receita —, a cúrcuma está liberada. ☺

DE ONDE ELA VEM

Classificação:

A *Curcuma longa* é da família das zingiberáceas, a mesma do gengibre.

Como é conhecida:

Cúrcuma, açafão-da-terra e açafão-da-índia.

Origem

geográfica:

É natural do sudoeste asiático, sobretudo de países como a Índia.

Maiores

produtores:

A Índia domina a produção e o consumo, mas países como China e Bangladesh se destacam também.

O que se utiliza:

A raiz, na verdade chamada de rizoma.

Uso culinário:

Combina com pratos indianos, molhos, aves, frutos do mar e receitas de arroz.

Uso medicinal:

Os suplementos podem ser coadjuvantes no tratamento de doenças marcadas por inflamação — sempre sob orientação.

O que se conhece como cúrcuma é, na realidade, o rizoma de uma planta herbácea, que foi domesticada na Índia justamente em razão do atraente pigmento dourado. A parte externa dessa raiz, que mede até 10 centímetros, apresenta uma coloração esbranquiçada ou cinzenta. Dali saem folhas grandes e flores amareladas, de cores mais pálidas. “A espécie se adapta bem a climas tropicais”, conta Rita de Cássia Alves Pereira, agrônoma e pesquisadora da Embrapa Agroindústria Tropical, no Ceará.

Inclusive, temos produção no Brasil, onde Goiás tem se destacado, sobretudo o município de Mara Rosa. “O que se cultiva lá é reconhecido pela alta qualidade e teor de curcumina, sendo considerado patrimônio cultural material do estado”, revela Pereira. Trata-se de uma cultura fundamental para a economia local.

Embora seja considerada como o maior tesouro da cúrcuma — e de fato mereça esse título —, a curcumina é parte de um grupo de substâncias chamado curcuminoides, que incluem a demetoxicurcumina e a bis-demetoxicurcumina, por exemplo. A raiz ainda guarda outros polifenóis, que são classificados pelos experts como metabólitos secundários, isto é, são sintetizados pelos vegetais para defendê-los em situações adversas na natureza.

E eles também tendem a cumprir, em maior ou menor grau, esse papel protetor no nosso organismo. Um dos efeitos mais reconhecidos é a ação antioxidante. Significa que são capazes de neutralizar os radicais livres, moléculas desemparelhadas que podem comprometer até o DNA celular. A curcumina tem a proeza de interromper esse ataque, preservando as células. Tal mecanismo, mais a ação anti-inflamatória, já é considerado um aliado de atletas de alta performance, que vivem à mercê do estresse oxidativo.

O professor João Mota tem colhido bons resultados em pesquisas sobre o uso da suplementação da cúrcuma com esportistas. “Por meio de

avaliações metabólicas, observamos que a espécie contribui para a recuperação muscular”, diz. Ele e outros pesquisadores da UFG investigaram ainda a atuação da especiaria na melhora de sintomas gastrointestinais em mulheres com obesidade. E, outra vez, os resultados foram animadores, principalmente em relação à prisão de ventre. Nessa direção, estudos têm apontado o impacto positivo da cúrcuma na redução de processos inflamatórios no intestino.

Já existe uma explicação para isso. Há evidências de que a turma da curcumina favoreça a produção dos ácidos graxos de cadeia curta, moléculas geradas pela microbiota intestinal que contribuem para a integridade da barreira do intestino, evitando que agentes nocivos alcancem a circulação e desencadeiem inflamações. Inclusive, trabalhos sugerem que esse mecanismo poderia ajudar a aplacar males até no cérebro. “Mas cabe salientar que a maior parte dos benefícios atrelados à cúrcuma vem de pesquisas com doses padronizadas do extrato em forma de suplemento”, observa a nutricionista Lara Natacci, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (Sban).

E é preciso ficar atento à dose e a contraindicações, uma recomendação que só pode vir após exames e a avaliação médica ou nutricional. O perigo é exagerar nas cápsulas. O efeito positivo se esvai e dá margem a exatamente o contrário. Há risco de danos oxidativos e inflamações, que atingem especialmente o fígado, órgão que participa de processos como a eliminação de toxinas e da metabolização de medicações, suplementos e fitoterápicos. “O mecanismo de lesão hepática ainda não está completamente esclarecido, mas parece ocorrer por reações mediadas pela imunidade”, diz o hepatologista Luis Edmundo Pinto da Fonseca, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo. Predisposição genética, consumo de álcool e presença de gordura no fígado podem agravar as coisas. ☺

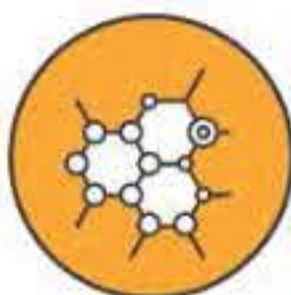


CÚRCUMA NA ESCOVA DE DENTE?

Faz alguns anos que nasceu a moda de utilizar o pozinho para a higiene bucal. “Mas não se deve confundir a ação anti-inflamatória sistêmica da cúrcuma com o efeito tópico odontológico”, diz o dentista Mário Sérgio Giorgi, do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP). Além de não exibir a mesma proteção microbiana dos cremes dentais, ela pode provocar manchas. Por enquanto, nada substitui a pasta de dente com flúor e o fio dental.

PROMESSAS EM ESTUDO

A cúrcuma atrai pesquisas devido a efeitos em potencial



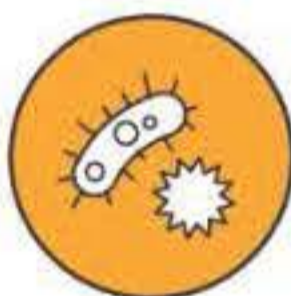
Antioxidante

A sinergia entre os curcuminoides e outros compostos neutraliza os radicais livres, moléculas que, em excesso, estão por trás de danos às células.



Anti-inflamatório

Experimentos mostram que a curcumina está relacionada com a inibição de determinadas vias do organismo que resultam em inflamação.



Antibacteriano

Pesquisas em laboratório revelam que as substâncias encontradas na especiaria brecam o crescimento de bactérias e fungos.



Pró-imunidade

Outra vez a curcumina seria a responsável, ao interagir com células do sistema imune e ajudar a modular a capacidade de defesa do organismo.



Pró-intestino

Há indícios de que contribua para a microbiota intestinal, favorecendo a produção de substâncias que promovem a integridade do aparelho digestivo.

Apesar das promessas pregadas e postadas por aí, existem ressalvas importantes sobre os trunfos da cúrcuma para o corpo humano. Em primeiro lugar, boa parte dos experimentos é feita com culturas de células e animais — e ainda faltam mais testes em humanos, um rito seguido no caso dos medicamentos tradicionais. Em segundo lugar, a ciência mostra que a biodisponibilidade da curcumina — isto é, sua capacidade de ser assimilada e aproveitada pelo organismo — é baixa. Isso tem feito inclusive empresas de suplementação lá fora a utilizar a nanotecnologia para driblar o impasse.

Como tempero, no entanto, existem até formas de dar uma turbinada no aproveitamento dos compostos da cúrcuma. A estratégia é aliá-la a outras especiarias. “A pimenta-preta contém piperina, substância que ajuda a aumentar sua absorção”, conta a nutricionista Denise Maki, expert em gastronomia asiática de São Paulo. Segundo ela, a combinação também traz mais equilíbrio ao sabor do ouro indiano, que, embora seja sutil, tende a apresentar leve amargor.

Por essa razão, o famoso curry pode levar vantagem. O tempero, marca da culinária indiana, contém as duas especiarias, além de cravo, canela e demais elementos, de acordo com a receita da família. Outro macete na cozinha é juntar a cúrcuma com boas fontes de gordura. “Misturar com o azeite de oliva, por exemplo, nos permite ativar seus aromas”, explica o engenheiro químico Nelusko Linguanotto Neto, da Bombay Food Service.

Marcante, o perfume do açafrão-da-terra resulta da união de compostos voláteis, sobretudo a turmerona e o zingibereno. São eles que dão um toque terroso às preparações. Aquecer um pouco o condimento é outro truque para liberar substâncias aromáticas. “Mas não devemos esquentar muito nem deixar queimar”, instrui Deepali Bavaskar. Calor de mais, sabor de menos.

A professora Maria Teresa Pedrosa Clerici, da Faculdade de Engenharia de Alimentos da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), conta que

a questão da temperatura foi uma das razões para que ela elegeesse o macarrão para uma pesquisa sobre enriquecimento de alimentos com cúrcuma. “A escolha foi estratégica por permitir um processamento relativamente brando, especialmente no caso de massas frescas, já que o cozimento ocorre em água fervente e leva poucos minutos”, justifica. O resultado do experimento foi que a pasta ganhou mais cor e compostos bioativos — prova de que não há fronteiras culinárias para o ingrediente.

Na cozinha espanhola, a cúrcuma é usada na paella, prato que, embora na receita legítima leve o açafrão verdadeiro, especiaria caríssima, pode ser adaptado com o pó da raiz indiana. É assim que ele deixa tudo bem amarelinho e mais acessível aos bolsos. “Já entre as receitas japonesas, temos o kare rice, um guisado de legumes e carne, preparado com um caldo à base de curry e pimenta”, ilustra Maki. No Brasil, a cúrcuma ainda pode emprestar seus predicados à galinhada, tradição nas bandas de Goiás, justamente o estado símbolo da produção nacional.

Por falar em brasileiros, tem muita gente por aqui investindo numa suposta receita milagrosa com a fonte de curcumina. É o shot matinal, em geral preparado com suco de limão e ingerido em jejum. Já foi louvado na internet como o elixir da imunidade. Será? “Ele pode até fazer parte da rotina, mas nada substitui um padrão alimentar adequado. Se você não gosta, não faz nenhum sentido se forçar a tomar”, orienta a nutricionista Tarcila Campos, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz.

Se as cápsulas e os shots exigem cautela, resta o convite a desfrutar do tempero no dia a dia — ou conhecer a versão fresca da raiz, que vai bem em picles, saladas e molhos. A chef indiana Deepali Bavaskar, nascida na cidade de Nagpur, brinca que, na culinária de seu país, a cúrcuma é quase como o sal. É popular, mas não deixa de ser especial. A ponto de entrar na Masala Dabba, a caixa de especiarias que a noiva recebe de sua mãe quando vai casar, para dar sorte e prosperidade ao casal. E, mantida a tradição, saúde para a família. ●



E O AÇAFRÃO VERDADEIRO?

A cúrcuma (*Curcuma longa*) também é chamada de açafrão-da-terra porque apresenta coloração bem parecida com a do real açafrão (*Crocus sativus*). Mas este é caríssimo, por vir de uma planta mais rara e originária da região mediterrânea. Para obter 1 quilo são necessárias mais de 200 mil flores de açafrão. E, nesse caso, bastam pequenas quantidades dos fios minúsculos para deixar as receitas como a paella douradas e cheias de sabor.

TRUQUES NA COZINHA

Macetes para tirar maior proveito da raiz



Misture com pimenta

A pimenta-preta oferece a piperina, que favorece a absorção da curcumina. A proporção é de uma colher de chá rasa do pó para uma pitada da pimenta.



Acrescente óleo

Que tal combinar com azeite de oliva? O meio oleoso colabora para o aproveitamento da curcumina e ainda ajuda a liberar os aromas da especiaria.



Não aqueça demais

O pó não deve ser consumido cru, mas também não pode ser tão exposto ao calor. A sugestão é usar fogo brando ou adicionar na metade do cozimento.



Guarde direito

A dica é acondicionar o pó em recipiente de vidro, bem tampado e longe da luz para manter tanto as características sensoriais quanto os benefícios.



Saiba conservar

A raiz fresca vai bem em marinadas e pode durar de uma a duas semanas, se guardada em geladeira. Também dá para congelá-la inteira ou ralada.