

Curcuma, integratori ed epatite: naturale non vuol dire innocuo. Attenzione all'uso prolungato: problemi al fegato per il 5% dei consumatori

Giulia Crepaldi 20 Giugno 2019



Dalla [segnalazione](#) dei primi due casi di epatite colestatica acuta avvenuta lo scorso 13 maggio, sono stati ritirati e richiamati 13 integratori alimentari a base di curcuma e curcumina ([l'ultimo solo ieri](#), 20 giugno), il cui consumo è stato correlato a diversi ricoveri per problemi al fegato, arrivati ormai a quota 19. Nonostante sia trascorso più di un mese, il ministero della Salute e l'Istituto superiore di sanità tacciono ancora sulle cause delle epatiti, salvo comunicare che non sono di origine infettiva. Non è chiaro se siamo davanti a problemi nella formulazione dei prodotti, a una contaminazione, oppure se si tratta di casualità dovuta al fatto che le persone colpite siano suscettibili agli effetti collaterali della curcuma.

In assenza di risposte ufficiali, la Società italiana di gastroenterologia ed endoscopia digestiva (Sige) prova a fare il punto della situazione, partendo da un dato: in Europa e negli Stati Uniti, il 65% delle persone usa integratori naturali per curare le malattie del fegato e, nella maggior parte dei casi, non lo dice al proprio medico. Questo accade perché integratori e preparati erboristici sono considerati sicuri e privi di effetti collaterali. Ma non è sempre così, soprattutto quando ci si affida al 'fai da te'.

Negli ultimi anni sono stati segnalati diversi casi di epatotossicità associati all'assunzione di curcumina, proprio in concomitanza con il boom di questi integratori, e con tutta probabilità le epatiti registrate in Italia si inseriscono in questo trend globale. *"Dall'Università dell'Arizona, a Tucson, è arrivata la segnalazione di un caso di epatite autoimmune, che si è manifestata in una donna di 71 anni che assumeva prodotti a base di curcumina, per i suoi effetti protettivi nei confronti delle patologie cardiovascolari"* spiega Patrizia Burra, docente di gastroenterologia all'Università di Padova e vicepresidente della Sige. Una volta smesso di prendere l'integratore, l'epatite è scomparsa.

Secondo gli esperti, il 5% delle persone che consumano integratori a base di curcuma hanno riportato problemi al fegato, soprattutto quando sono assunti per più di un mese. Le cause esatte del danno epatico non sono ancora chiare. La tossicità potrebbe essere correlata ad alcuni componenti degli integratori che interagiscono con la curcumina, ma è anche possibile che i prodotti interferiscano con l'azione di alcuni farmaci assunti contemporaneamente agli integratori. La maggior parte dei soggetti colpiti da epatite associata al consumo di curcuma sono donne anziane, che probabilmente assumono anche medicinali e che non riferiscono al medico di prendere integratori.

La vicenda della curcuma ha messo in evidenza ancora una volta la necessità di assumere integratori solo su raccomandazione e sotto controllo medico. I danni al fegato spesso compaiono in maniera imprevedibile, perché dipendono dalle caratteristiche genetiche delle singole persone. In ogni caso quando si verificano strani sintomi in seguito all'assunzione di un integratore è buona regola avvertire il medico.