LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH
Volumen 1, Número 4, noviembre 2026
ISSN 2845-748X

Extracto de curcumina Curcugen® en la osteoartritis de rodilla: resultados clínicos

Dr.ssa M. Bitonti[1]

1 Bióloga nutricionista, Italy

1. ABSTRACT

Un estudio clínico controlado examinó un extracto estandarizado de curcumina en adultos con osteoartritis de rodilla. Tras ocho semanas, el grupo tratado informó de una mayor mejoría del dolor en comparación con el placebo. Los datos se refieren a esta fórmula, dosis y duración específicas, no a la cúrcuma utilizada como especia.La publicación de Lopresti y sus colegas evaluó a 101 adultos con osteoartritis de rodilla en un estudio aleatorizado, es decir, con asignación al azar de los participantes, doble ciego y controlado con placebo. Durante ocho semanas, los participantes tomaron 500 mg dos veces al día de Curcugen®, un extracto dispersable compuesto en un 50 % por curcuminoides, o cápsulas sin principio activo. El resultado principal fue el dolor medido con KOOS, una escala referida por el paciente que evalúa los síntomas y el impacto del problema en la rodilla. La mejoría media de la puntuación del dolor fue de 11,98 puntos con el extracto y de 5,52 con el placebo; la diferencia entre grupos fue de 6,47 puntos, con un intervalo de confianza del 95 % de 0,18 a 12,75 y P=0,009. También surgieron mayores mejorías en las puntuaciones de dolor numérico, en la evaluación ortopédica general y en dos pruebas funcionales. Sin embargo, no se observaron diferencias significativas en cuanto a rigidez, actividades cotidianas, deporte, calidad de vida, prueba de la silla y caminata rápida. Por lo tanto, no se puede concluir que el extracto modifique la progresión de la osteoartritis ni que sustituya los tratamientos indicados por el médico.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 19, 2026
Updated: November 19, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24365215

KEYWORDS

Curcugen osteoartrosi ginocchio dolore
estratto di curcumina osteoartrosi ginocchio
curcumina dolore al ginocchio studio
Curcugen 1000 mg osteoartrosi
curcumina funzione fisica ginocchio
trial curcumina placebo osteoartrosi

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nace con el objetivo de hacer accesible el saber científico sin renunciar al rigor metodológico, a la calidad de las fuentes y a la autoridad de los contenidos. La revista promueve la difusión del conocimiento en las ciencias de la salud, de la nutrición, de la medicina y de la longevidad, creando un puente entre el mundo de la investigación y la sociedad.

A través de artículos, revisiones, análisis en profundidad y aportaciones de expertos, el Journal pone en valor la medicina y la ciencia basadas en la evidencia, favoreciendo una correcta interpretación de los datos científicos y combatiendo la desinformación. Cada contenido se desarrolla con el objetivo de traducir la complejidad de la investigación en información comprensible, útil y aplicable, manteniendo intactos los principios de exactitud, transparencia e independencia científica.

Libre de condicionamientos políticos, industriales y comerciales, la revista se propone como un espacio editorial autorizado e independiente, dedicado a la promoción de la cultura científica, de la actualización profesional y del crecimiento de la conciencia sanitaria en la población.

2. QUÉ HA ANALIZADO ESTA INVESTIGACIÓN

La artrosis de rodilla es una afección articular en la que el dolor, la rigidez y la reducción de la capacidad de movimiento pueden limitar las actividades cotidianas. Lopresti y sus colegas estudiaron si una formulación concentrada de curcumina podía influir principalmente en los síntomas, no en la reconstrucción del cartílago.El diseño fue un estudio clínico aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo: procedimientos útiles para reducir la influencia de las expectativas de los participantes y los investigadores. Durante ocho semanas, 101 personas de entre 45 y 70 años con dolor de rodilla y diagnóstico clínico de artrosis recibieron Curcugen® 500 mg dos veces al día o un placebo. Cada cápsula activa contenía un extracto al 50% de curcuminoides, es decir, pigmentos bioactivos de la cúrcuma.El resultado principal fue el dominio del dolor del KOOS, una escala que describe el impacto de los trastornos de la rodilla según el paciente. También se evaluaron el dolor numérico, la puntuación ortopédica japonesa, la calidad de vida, el uso de analgésicos y pruebas prácticas de movimiento. Esto permite distinguir la percepción del dolor de la capacidad física medida.

3. QUÉ RESULTADOS SE DESPRENDEN DEL ESTUDIO

El resultado más claro se refiere al dolor comunicado por los participantes. Tras ocho semanas, la puntuación KOOS de dolor aumentó 11,98 puntos en el grupo Curcugen® y 5,52 en el grupo placebo. La diferencia media entre los grupos fue de 6,47 puntos, con un intervalo de confianza del 95% de 0,18 a 12,75 y P=0,009. En términos sencillos, la mejoría observada fue mayor con el extracto, pero la precisión de la estimación sigue siendo limitada.El dolor evaluado en una escala numérica también disminuyó más con Curcugen® en comparación con el placebo, con P=0,001. La puntuación JOA, una evaluación clínica que considera el dolor al caminar y al subir escaleras, el movimiento articular y el derrame, mejoró más en el grupo activo; el efecto estandarizado fue de 0,74. También se observaron resultados favorables en la prueba de levantarse y caminar y en la prueba de caminata de seis minutos.El panorama no fue uniforme. No hubo diferencias significativas en cuanto a rigidez, actividades cotidianas, deportes, calidad de vida, prueba de la silla y caminata rápida de 40 metros. Los eventos adversos notificados no fueron graves y aparecieron en 5 personas del grupo Curcugen® y en 10 del grupo placebo. Estos datos describen una tolerabilidad a corto plazo, no la seguridad a largo plazo.

4. POR QUÉ ES RELEVANTE ESTE ESTUDIO

Esta investigación es útil porque evalúa un producto identificable, una dosis definida y una comparación con placebo. Por lo tanto, no permite transformar genéricamente la cúrcuma alimentaria en un tratamiento para la osteoartritis: una especia contiene cantidades variables de curcuminoides y no corresponde a la fórmula empleada en el estudio.El trabajo combina medidas referidas por la persona y pruebas funcionales. Esto es importante porque la reducción del dolor percibido puede no coincidir siempre con un cambio en cada actividad física. Aquí algunos indicadores de movilidad mostraron una ventaja, otros no; el resultado sugiere un posible beneficio sintomático circunscrito, no un efecto general sobre todas las dimensiones de la enfermedad.La presencia de resultados análogos en otros pequeños estudios clínicos hace que la narrativa sea biológica y clínicamente plausible, pero las formulaciones son diferentes. En consecuencia, las evidencias disponibles respaldan sobre todo la hipótesis de un alivio de los síntomas con algunos extractos orales, sin demostrar que todos los productos a base de cúrcuma tengan el mismo efecto.

5. LÍMITES DEL ESTUDIO Y QUÉ NO DEMUESTRA

El estudio duró solo ocho semanas y se llevó a cabo en un único centro. No establece si el efecto persiste, aumenta o disminuye con el tiempo. Tampoco mide eventos clínicos a largo plazo, como la necesidad de infiltraciones, intervenciones quirúrgicas o la progresión radiológica de la osteoartritis.La muestra fue relativamente pequeña e incluyó a adultos con características seleccionadas: dolor relevante, edad entre 45 y 70 años e índice de masa corporal entre 20 y 35. Por lo tanto, es posible que los resultados no sean extrapolables a personas con una enfermedad más grave, otras edades, muchas patologías concomitantes o terapias diferentes.La financiación y el suministro de

las cápsulas provinieron de la empresa fabricante; además, una coautora trabajaba para dicha empresa. Según lo declarado por los autores, la empresa no recopiló ni interpretó los datos, pero estos vínculos exigen cautela al leer los resultados. El trabajo no demuestra un efecto sobre el cartílago, la inflamación articular o la causa de la osteoartritis.

6. EVIDENCIAS INDEPENDIENTES DE CONFIRMACIÓN

Un pequeño estudio aleatorizado y doble ciego de Panahi y sus colegas respaldó la misma afirmación central: algunos curcuminoides pueden mejorar el dolor y la función en la osteoartritis de rodilla. Participaron 40 personas con enfermedad de leve a moderada durante seis semanas; 19 recibieron 1500 mg al día de curcuminoides y 21 un placebo. El WOMAC, la escala analógica del dolor y el índice funcional de Lequesne mejoraron más en el grupo activo. La relación con Lopresti y sus colegas es directa en el plano sintomático, pero la confirmación sigue siendo de moderada a baja debido al reducido tamaño de la muestra y a la fórmula diferente [1].Madhu y sus colegas examinaron un extracto de *Curcuma longa* libre de curcuminoides en 120 personas, comparándolo con un placebo, glucosamina y una combinación durante 42 días. El resultado principal indicó mejoras en el dolor y la función evaluadas mediante la escala analógica y el WOMAC. Esto sostiene que diferentes componentes de la planta pueden estudiarse en preparaciones estandarizadas, pero no confirma que actúen como Curcugen®; por lo tanto, la correspondencia es indirecta [2].Una revisión sistemática con metaanálisis de ocho estudios aleatorizados encontró reducciones medias del dolor en comparación con el placebo, tanto en la escala analógica como en el WOMAC. La señal general es coherente con un posible alivio sintomático, pero los propios autores destacaron muestras pequeñas, productos heterogéneos y una calidad insuficiente para llegar a conclusiones definitivas. Se trata de una confirmación convergente, no de una validación de una marca o dosis específica [3].

7. EVIDENCIAS DISCORDANTES

Un estudio aleatorizado de Wang y sus colegas en 70 personas con artrosis de rodilla y sinovitis-derrame encontró una mejora del dolor con un extracto de *Curcuma longa* después de 12 semanas, pero no detectó cambios significativos en el volumen de la sinovitis-derrame mediante resonancia magnética ni en la composición del cartílago. Este dato no contradice el posible alivio sintomático, pero contrasta con la idea de que el beneficio en el dolor demuestre un cambio estructural de la enfermedad [4].Una revisión crítica de 2026 evaluó siete revisiones sistemáticas sobre el uso de curcuminoides en la artrosis de rodilla. Aunque reconoce un beneficio potencial y una buena tolerabilidad a corto plazo, clasificó la mayoría de las 48 evaluaciones de resultados como evidencia de calidad muy baja o extremadamente baja. La discordancia se refiere, por tanto, al grado de certeza: las señales positivas aún no equivalen a una prueba clínica sólida y generalizable [5].

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Las siguientes investigaciones permiten comparar la señal sobre el dolor observada en el estudio de Lopresti y sus colegas con fórmulas, muestras y objetivos diferentes.

Quadro comparativo

Publicación	Diseño y modelo	Resultado principal	Relación con el estudio de referencia
Panahi et al., 2014 [1]	ECA doble ciego; 40 adultos con artrosis de rodilla	Mejora del dolor y la función con curcuminoides frente a placebo	Confirmación directa en los síntomas; muestra pequeña y dosis diferente
Madhu et al., 2013 [2]	ECA simple ciego; 120 personas con artrosis dolorosa	Mejoras en el dolor y la función con un extracto de Curcuma longa	Confirmación indirecta: extracto sin curcuminoides y comparación múltiple
Daily et al., 2016 [3]	Revisión sistemática y metaanálisis de 8 ECA	Reducción agregada del dolor frente a placebo	Confirmación convergente, limitada por la heterogeneidad y estudios pequeños
Wang et al., 2020 [4]	ECA doble ciego; 70 personas con sinovitis-derrame	Mejora del dolor, sin efecto en sinovitis-derrame o cartílago	Delimita el resultado: los síntomas no equivalen a una modificación estructural
Chen et al., 2026 [5]	Revisión crítica de 7 revisiones sistemáticas	Beneficio potencial, pero calidad de la evidencia a menudo muy baja	Reduce la certeza y la generalización de las conclusiones

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIÓN EDITORIAL

El estudio de Lopresti y sus colegas indica que ocho semanas de Curcugen® a una dosis de 500 mg dos veces al día se asociaron con una mayor mejoría del dolor de rodilla en comparación con el placebo en adultos con osteoartritis. Algunos resultados funcionales fueron favorables, pero no todas las medidas mostraron diferencias. Esto significa que la señal observada se refiere principalmente al alivio sintomático a corto plazo, no a la curación de la articulación. Otros estudios y un metaanálisis encuentran resultados compatibles en cuanto al dolor, pero utilizan extractos, dosis, duraciones y escalas diferentes. Un ensayo con resonancia magnética no detectó cambios en la sinovitis-derrame ni en el cartílago, mientras que una evaluación crítica reciente considera que el conjunto de las pruebas aún es poco concluyente. La interpretación más correcta es, por tanto, prudente: una formulación específica puede tener un posible papel complementario en los síntomas, pero no está demostrado que modifique el curso de la osteoartritis ni que equivalga a la cúrcuma alimentaria.

Aggiornato al 24/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRANSPARENCIA Y RESPONSABILIDAD CIENTÍFICA

La Inteligencia Artificial se ha empleado exclusivamente como herramienta de apoyo editorial y documental. Todos los contenidos, las interpretaciones, las citas bibliográficas y las conclusiones han sido verificados, revisados y aprobados por el autor, quien asume la plena responsabilidad científica de los mismos.

El manuscrito ha sido además sometido a una revisión por pares (peer review) independiente antes de su publicación.

Para garantizar la máxima transparencia, el historial completo del artículo, incluidas las fechas de envío, revisión, aceptación y publicación, así como la información sobre el proceso de revisión por pares, está disponible en la página dedicada al Historial del artículo.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Curcuminoid Treatment for Knee Osteoarthritis: A Randomized Double Blind Placebo Controlled Trial**
Panahi et al., 2014
Phytotherapy Research
DOI: https://doi.org/10.1002/ptr.5174

[2] **Safety and efficacy of Curcuma longa extract in the treatment of painful knee osteoarthritis: a randomized placebo-controlled trial**
Madhu et al., 2013
Inflammopharmacology
DOI: https://doi.org/10.1007/s10787-012-0163-3

[3] **Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials**
Daily et al., 2016
Journal of Medicinal Food
DOI: https://doi.org/10.1089/jmf.2016.3705

[4] **Effectiveness of Curcuma longa Extract for the Treatment of Symptoms and Effusion–Synovitis of Knee Osteoarthritis**
Wang et al., 2020
Annals of Internal Medicine
DOI: https://doi.org/10.7326/M20-0990

[5] **A critical review of systematic reviews and meta-analyses of curcumin for knee osteoarthritis**
Chen et al., 2026
Frontiers in Pharmacology
DOI: https://doi.org/10.3389/fphar.2025.1664319