



La cúrcuma en la dieta diaria: para qué sirve realmente para la salud

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

1 Nutrition Biologist, Latina, Italy

2 Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

La cúrcuma es una especia común en la cocina, conocida por su color vivo y su aroma característico. Sin embargo, a menudo se le atribuyen funciones que van más allá de su simple uso como alimento. Para entender realmente para qué sirve la cúrcuma, es necesario distinguir dos aspectos de su uso. En la dieta diaria, es un ingrediente que aporta sabor y hace que los platos sean más variados. La investigación científica, por otro lado, examina algunos compuestos específicos, como la curcumina (la principal sustancia activa estudiada). Si se confunden estos dos planos, se pueden generar expectativas excesivas e interpretaciones poco precisas. En una dieta saludable, la cúrcuma no sustituye a otros alimentos y, por sí sola, no ofrece efectos milagrosos. Sin embargo, puede aportar sabor, color y variedad a muchas recetas sencillas y agradables en la cocina. Este artículo explica cómo usarla en los fogones y qué papel desempeñan los compuestos fitoquímicos (sustancias vegetales con actividad biológica). También explica por qué, para la salud, el contexto de la dieta es más importante que cualquier ingrediente individual. En resumen, veremos estos puntos clave:

- Papel de la cúrcuma en las comidas diarias
- Diferencia entre la especia entera y la curcumina
- Papel de los compuestos fitoquímicos de la cúrcuma
- Importancia del contexto en una dieta saludable
- Cuándo la cúrcuma sigue siendo un ingrediente, no un remedio

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 22, 2026

Revised: October 22, 2026

Accepted: October 22, 2026

Published: October 2026

DOI 10.5281/zenodo.placeholder

KEYWORDS

curcuma a cosa serve
curcuma nella dieta
spezia aromatica
composti fitochimici
uso culinario curcuma
alimentazione equilibrata

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. CÚRCUMA EN LA COCINA: QUÉ APORTA REALMENTE A LAS COMIDAS

Cuando hablamos de la cúrcuma en la dieta, lo que cuenta ante todo es su uso en la cocina. Es una especia aromática que aporta color, aroma y sabor a los platos. No «cura» la comida, pero puede hacerla más agradable y fácil de incorporar habitualmente. Por lo tanto, su papel debe entenderse dentro del marco de una dieta variada, no como un efecto aislado. Su interés reside precisamente en su capacidad para enriquecer recetas sencillas, sin sustituir a otros alimentos. La cúrcuma tiene sentido, por tanto, en una cocina práctica, sin expectativas excesivas sobre sus efectos. Puede hacer que ciertas elecciones sean más apetecibles, facilitando así su repetición a lo largo del tiempo. Por sí sola no cambia el estilo de la dieta, pero puede ayudar a variarla con constancia. El siguiente paso es entender qué contiene esta especia y por qué su interés va más allá del aroma. Para comprender mejor su función, podemos distinguir sus aportaciones más concretas en las comidas diarias:

- Aporta a las recetas un aroma más definido y fácil de reconocer.
- Añade color a platos sencillos o consumidos con frecuencia.
- Combina con otros ingredientes sin enmascarar su sabor.
- Tiene cabida en comidas variadas, prácticas y fáciles de preparar.

Los siguientes puntos muestran cómo actúa esta especia primero en la cocina y luego como fuente de compuestos estudiados.

2.1 Qué aporta la cúrcuma a los platos de cada día

La cúrcuma aporta sobre todo características sensoriales: color intenso, aroma reconocible y una nota especiada capaz de cambiar la percepción de un plato sencillo. Las directrices del USDA recuerdan que las especias y hierbas pueden dar sabor a los alimentos y aumentar el placer de las comidas nutritivas [1]. Una revisión sobre cocina y salud describe la cúrcuma como una especia utilizada desde hace mucho tiempo y capaz de influir en la naturaleza, el color y el gusto de los alimentos [2]. El límite está en no atribuirle un efecto clínico definido cuando se utiliza como

ingrediente doméstico. Su contribución sigue ligada a la forma en que ayuda a hacer más apetecibles las preparaciones sencillas. Este es el motivo por el cual se mantiene en muchas tradiciones culinarias. En la práctica, la cúrcuma funciona como apoyo a la calidad percibida de la comida. No actúa como una intervención terapéutica autónoma, sino como un elemento que hace que la comida sea más apetecible. Su contribución sigue ligada a la forma en que ayuda a hacer más apetecibles las preparaciones sencillas, que es, a su vez, el motivo por el cual se mantiene en muchas tradiciones culinarias. En la práctica, la cúrcuma funciona como apoyo a la calidad percibida de la comida, no como una intervención terapéutica autónoma.

2.2 Por qué la cúrcuma es más útil como especia que como promesa

La cúrcuma es útil sobre todo cuando se integra en una lógica culinaria concreta, no como una promesa de resultados. Una revisión sobre las aplicaciones alimentarias de esta especia la presenta también como ingrediente tecnológico y colorante, además de como componente de la cocina [3]. Otra revisión explica que la cúrcuma ha despertado interés tanto científico como culinario porque es la principal fuente de curcumina, el compuesto más estudiado [4]. Esto no cambia el significado de su uso doméstico. En la dieta diaria, la cúrcuma sigue siendo una especia, no un sustituto del modelo alimentario general. Su valor real depende de la receta y de la continuidad de los hábitos. No deriva de una supuesta función resolutive, sino de su capacidad para acompañar comidas realistas. El límite de las expectativas excesivas es, por tanto, evidente, ya que el valor real depende de la receta y de la continuidad de los hábitos, no de una supuesta función resolutive. El uso más sensato es aquel que acompaña comidas realistas, fáciles de repetir y coherentes con una alimentación equilibrada.

2.3 En qué comidas encaja mejor la cúrcuma

La cúrcuma encaja bien en comidas donde su presencia es coherente con el sabor general de la receta. Las directrices de la OMS recomiendan modelos alimentarios basados principalmente en cereales integrales, verduras, frutas y legumbres [5].



Las directrices del USDA destacan que las especias y las hierbas ayudan a hacer más agradables los alimentos nutritivos [1]. En este contexto, la cúrcuma es una presencia accesoria pero útil. Enriquece preparaciones sencillas sin dominarlas, lo que la hace adecuada para muchos platos cotidianos. El límite principal es el aislamiento del ingrediente individual respecto al contexto del plato. Una especia no cambia por sí sola el perfil de una alimentación, pero puede favorecer la continuidad de una cocina variada. En este contexto, la cúrcuma es una presencia accesoria pero útil, porque enriquece preparaciones sencillas sin dominarlas. El límite principal es precisamente el aislamiento del ingrediente individual respecto al contexto del plato. Una especia no cambia por sí sola el perfil de una alimentación, pero puede favorecer la continuidad de una cocina variada y realista. Esta es la razón por la que su uso diario tiene sentido cuando acompaña comidas equilibradas: no sustituye a la variedad, sino que hace que sea más fácil practicarla con constancia.

3. CÚRCUMA Y COMPUESTOS BIOACTIVOS: QUÉ HAY DENTRO DE LA ESPECIA

La cúrcuma no contiene una sola sustancia, sino diversos compuestos bioactivos que le confieren color, aroma e interés nutricional. Los más conocidos son los curcuminoides. La especia también contiene sustancias volátiles y otras moléculas vegetales. Cuando nos preguntamos para qué sirve, debemos considerar todo este conjunto. No basta con estudiar un solo principio activo. Esta mezcla convierte a la cúrcuma en un posible ingrediente funcional, es decir, un alimento con efectos estudiados más allá de su valor nutritivo. Sin embargo, su papel varía en función de la forma, la dosis y la comida. Veremos qué sustancias contiene y por qué la especia y el extracto no son iguales. Por último, entenderemos cómo evalúa la investigación estos compuestos. Antes de pasar a los detalles de los H3, es útil recordar algunos puntos clave:

- Los curcuminoides son el grupo más estudiado de la especia.
- Las sustancias volátiles aportan principalmente aroma y sabor.
- La composición cambia según la materia prima, el procesamiento y la conservación.
- El interés nutricional abarca todos los fitocompuestos, no un solo elemento.

La cúrcuma contiene diversas familias de moléculas, cada una con una función distinta. Los siguientes pasos describen los compuestos principales y distinguen la especia del principio activo aislado. También aclaran por qué muchos estudios se centran en la curcumina.

3.1 Cuáles son los compuestos bioactivos de la cúrcuma

La cúrcuma contiene diversos fitocompuestos (moléculas producidas por las plantas), que tienen funciones distintas. Los curcuminoides le dan su color característico, mientras que los aceites volátiles contribuyen a su aroma y sabor. Por tanto, la especia es una mezcla compleja, no una sola molécula. Considerar estos componentes en conjunto ayuda a describir mejor lo que realmente llega al plato. Separarlos, en cambio, sirve para entender qué parte se observa en las distintas pruebas de laboratorio. En la dieta, se utiliza sobre todo como ingrediente, algo muy distinto a un extracto concentrado. Una revisión sobre aplicaciones agroalimentarias describe el rizoma como fuente de aceite esencial, la parte volátil vinculada al aroma [6]. Los estudios sobre especias de cocina indican que los extractos y las sustancias aromáticas pueden favorecer la digestión y la microbiota (el conjunto de microbios intestinales) [7][8]. Sin embargo, estos datos provienen de pruebas in vitro (realizadas en laboratorio), alejadas del uso en las comidas. Una mezcla interesante, por tanto, no demuestra un efecto clínico directo en las dosis alimentarias habituales.

3.2 Cúrcuma entera y curcumina: por qué no son equivalentes

La cúrcuma entera y la curcumina no son equivalentes, porque indican niveles distintos de la misma materia prima. La especia es el alimento utilizado en la cocina, mientras que la curcumina es el componente individual más conocido y más fácil de aislar. Esta distinción es útil cuando se habla de cúrcuma en la dieta, porque evita atribuir al uso culinario los mismos efectos que se esperan de un extracto o de un preparado concentrado. Por tanto, el origen común, por sí solo, no hace que los diferentes productos sean intercambiables. Un trabajo experimental sobre los extractos etanólicos de



Curcuma longa muestra, de hecho, que el perfil químico de un extracto es diferente al de la especia entera, aunque provenga de la misma planta [9]. En la práctica, cambian la concentración, la composición y, por ende, el potencial biológico. El límite que hay que tener en cuenta es que un extracto estandarizado no representa el uso culinario normal de la cúrcuma: confundir ambos planos lleva a sobreestimar lo que realmente sucede en el plato diario.

3.3 Por qué la investigación estudia sobre todo la curcumina

Este principio activo es más fácil de aislar, medir y probar en condiciones controladas. Por ello, ayuda a estudiar posibles efectos en el metabolismo y en el control de la glucemia (nivel de azúcar en sangre). Esta elección facilita la comparación de los resultados obtenidos con diferentes protocolos de investigación. Sin embargo, los resultados se refieren al compuesto aislado y no describen de forma directa el uso cotidiano de la especia. Un metaanálisis que reunió 11 estudios en 1131 personas con diabetes de tipo 2 observó una mejora en el control glucémico. Este resultado aparecía con mayor frecuencia después de al menos 12 semanas. La glucemia en ayunas disminuyó en 8 estudios, la HbA1c (glucemia media a lo largo del tiempo) en 7 y el HOMA-IR (índice de resistencia a la insulina) en 3 [10]. Otro trabajo que reunió varios estudios encontró señales favorables, pero solicita nuevas investigaciones sobre la duración, la dosis y las personas más adecuadas [11]. Por lo tanto, los datos sobre los extractos no se aplican automáticamente a la especia utilizada en la cocina.

4. CÚRCUMA EN LA DIETA EQUILIBRADA: POR QUÉ IMPORTA EL CONTEXTO

La cúrcuma puede desempeñar un papel útil dentro de una alimentación equilibrada, basada en comidas completas. Esto significa elegir porciones adecuadas, recetas sencillas y muchos alimentos de origen vegetal. La especia no genera estos efectos por sí sola, pero puede dar sabor a platos ya bien compuestos. La cúrcuma puede verse, por tanto, como un ingrediente funcional (alimento que ayuda a seguir una dieta saludable). Sin embargo, su presencia no basta por sí sola para equilibrar una dieta. Lo que cuenta es la calidad de todo lo que se come, con variedad, constancia y elecciones coherentes cada día. Sobre

esta base, se pueden evaluar las formas más prácticas de añadirla a las comidas. Por tanto, su uso tiene más sentido en las comidas completas, no como un atajo fácil. El contexto importa, porque el mismo añadido puede influir de forma diferente según el resto de las comidas. Los siguientes puntos explican tres aspectos prácticos relacionados con su empleo en la dieta:

- Una dieta variada requiere recetas sencillas y adecuadas para la vida cotidiana.
- El modelo alimentario define el peso real de la especia.
- El uso diario sigue siendo sensato si no sustituye a las comidas.
- La variedad de los platos cuenta más que cualquier ingrediente individual.

Pasemos ahora de la idea general al uso concreto de la cúrcuma en las comidas de cada día. Los tres puntos siguientes muestran cómo el contexto de la dieta puede cambiar su papel.

4.1 Cómo se integra la cúrcuma en una dieta variada

La cúrcuma se integra bien en una dieta variada cuando se incorpora en recetas que ya siguen la lógica de la moderación y la variedad. En la práctica, esta especia aromática funciona como un refuerzo del sabor, no como el centro del plato. Su sabor intenso ayuda a reducir el uso de sal y condimentos más grasos, haciendo que los platos sencillos sean más apetecibles sin añadir pesadez. Este mecanismo es útil para mantener en el tiempo una alimentación basada en alimentos poco procesados, ya que el gusto guía las elecciones diarias más de lo que pensamos. La especia se integra así en una cocina compuesta por cereales integrales, legumbres, verduras y preparaciones sencillas, es decir, en un modelo alimentario que no deposita su valor en un solo ingrediente. Algunas observaciones muestran que quienes usan especias con regularidad tienden a seguir dietas con más vegetales y menos alimentos ultraprocesados [1]. El límite de estas indicaciones es que son marcos generales, no pruebas específicas sobre la cúrcuma: sin embargo, sirven para aclarar que su uso culinario solo tiene sentido dentro de una comida ya equilibrada.



4.2 Por qué el valor de la cúrcuma depende del patrón alimentario

El patrón alimentario cuenta más que una especia individual, ya que la prevención nutricional nace del conjunto de los hábitos, no de un ingrediente aislado. Si la dieta es rica en alimentos poco procesados y está bien distribuida a lo largo del día, la cúrcuma puede aportar variedad de sabor y continuidad en su uso. En este contexto, su contribución no es solo aromática: ayuda a mantener una relación positiva con la comida saludable, evitando la monotonía que a menudo lleva a abandonar los buenos propósitos. Si, por el contrario, el resto de la alimentación es de baja calidad, su contribución sigue siendo marginal. En otras palabras, la especia aromática mejora el acompañamiento, pero no corrige un cuadro desequilibrado. Las directrices nutricionales coinciden en afirmar que ningún alimento por sí solo puede compensar una dieta globalmente inadecuada [5]. El límite es evidente: estas fuentes no miden el efecto de la cúrcuma por sí sola sobre el perfil dietético, pero ayudan a interpretar su papel correcto. Por ello, la cúrcuma en la dieta debe evaluarse en el contexto de elecciones repetidas, variedad de la dieta y calidad general de las comidas.

4.3 Cuando el uso diario de la cúrcuma sigue siendo coherente con la salud

El uso diario de la cúrcuma sigue siendo coherente con la salud cuando se incorpora en preparaciones habituales, sin alterar el equilibrio de la dieta. En este contexto, la especia aromática puede favorecer la continuidad y el sabor en las comidas de cada día. Sin embargo, su papel sigue siendo el de un apoyo metabólico indirecto, no el de un principio activo aislado. Las dosis típicas en la cocina, de alrededor de 1-3 gramos al día distribuidos en las comidas, se consideran seguras para un consumo regular en la población general [2]. Este dato se refiere a la seguridad de uso, no a un efecto terapéutico demostrado. Es una distinción importante, porque ayuda a entender lo que realmente dice la investigación disponible. La cúrcuma facilita seguir una alimentación equilibrada a lo largo del tiempo, pero no sustituye las decisiones que realmente importan. El criterio práctico es la proporción, es decir, usar la cúrcuma como parte de un plato

saludable y no como una estrategia aislada. Utilizada así, se convierte en un hábito pequeño pero repetible en el tiempo. El límite, por tanto, es interpretativo: lo que resulta interesante en el laboratorio no coincide automáticamente con el beneficio de la cocina cotidiana. De hecho, las dosis estudiadas en algunos experimentos superan a menudo las utilizadas en la mesa. Por ello, su empleo solo tiene sentido si se mantiene coherente con la variedad, la regularidad y la calidad general de la dieta.

5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Esta síntesis reúne las fuentes citadas y muestra dónde coinciden los estudios y dónde persisten diferencias entre ámbitos y tipos de producto.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Año de publicación	Área estudiada	Qué indican los estudios
2017	La cúrcuma como especia y fuente de curcumina	las pruebas indican que la cúrcuma es una especia, mientras que la investigación estudia sobre todo la curcumina [4]
2019	Posible efecto prebiótico de las especias	los resultados varían, ya que las señales surgen principalmente de modelos experimentales y no de estudios clínicos directos [7]
2020-2025	Uso culinario y calidad de la comida	las pruebas indican que las especias y hierbas hacen más agradables las comidas ricas en nutrientes [1]
2020	Usos alimentarios de la cúrcuma	la cúrcuma también ha sido estudiada como ingrediente funcional y colorante para la industria alimentaria [3]
2021	Control de la glucemia con curcumina	las pruebas indican posibles beneficios sobre la glucemia en la diabetes de tipo 2, pero se necesitan más confirmaciones [10]
2021	Respuesta a la insulina en la diabetes de tipo 2	los estudios sugieren una posible mejor respuesta a la insulina, pero los resultados no siempre son uniformes [12]
2023	Modelo alimentario y calidad de la dieta	los estudios sugieren evaluar cada ingrediente dentro de dietas ricas en alimentos vegetales [5]
2023	Glucemia y síndrome metabólico	la señal parece coherente, pero los efectos cambian según el producto, la duración y las personas estudiadas [13]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

ANÁLISIS EDITORIAL DE LA EVIDENCIA

Al leer los estudios aquí recopilados, he encontrado una distinción clara entre dos planos: la cúrcuma que usamos en la cocina y la curcumina o los extractos estandarizados estudiados en la investigación. Los datos más sólidos que he examinado respaldan el papel culinario de la especia. En los ensayos clínicos, en cambio, he observado posibles efectos en el metabolismo, sobre todo con productos concentrados. El panorama que obtengo requiere cautela: el interés es real, pero varía según la forma utilizada.

En los estudios que he analizado surgen algunas limitaciones frecuentes: muchos son revisiones, mientras que otros examinan extractos o suplementos y no la especia entera. Además, la dosis, la duración y las personas involucradas varían mucho, por lo que los datos numéricos no siempre son comparables. Por ello, me resulta difícil aplicar estos resultados al uso normal en la cocina. Las conclusiones que puedo extraer deben describir los datos sin extenderlos más allá de lo demostrado.

NOTA CRÍTICA FINAL

Los datos más sólidos que he examinado describen bien la cúrcuma como ingrediente, pero he observado que sigue existiendo una distancia entre la especia y



los productos concentrados. Incluso cuando en los estudios surgen efectos sobre el metabolismo, he notado que varían según la forma, la dosis, la duración y las personas involucradas. Por lo tanto, no puedo aplicar directamente esos resultados al uso cotidiano. Esta cautela no reduce el valor del tema, sino que lo hace más preciso. Considero necesario entender con cuidado dónde termina el interés alimentario y dónde comienza la investigación clínica, sin atribuir a la cúrcuma efectos mayores que los respaldados por los datos.

CONCLUSIONES Y SÍNTESIS EDITORIAL

En la dieta diaria, la cúrcuma desempeña un papel claro que he podido verificar: aporta color y aroma a las comidas y ayuda a variar las recetas. Su valor destaca sobre todo cuando forma parte de platos sencillos, habituales y adecuados para una dieta saludable. La investigación que he examinado, por el contrario, estudia a menudo la curcumina y los extractos estandarizados (productos con dosis definidas), que son diferentes de la especia utilizada en la cocina. Esta distinción me ayuda a interpretar correctamente los datos y a evitar expectativas excesivas. La cúrcuma no sustituye a una dieta variada, pero puede complementarla. Por tanto, encuentro su valor en el equilibrio entre el uso práctico, el interés bioquímico y la variedad de las comidas. La interpretación más correcta que puedo ofrecer sigue siendo sobria y considera siempre la comida en su totalidad.

Aggiornato al 22/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

7. 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.

8. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- [1] **Dietary Guidelines for Americans**
2020-2025
USDA
DOI: <https://www.dietaryguidelines.gov/>
- [2] **Curcumin, an active component of turmeric (Curcuma longa), and its effects on health**
Kocaadam et al., 2017
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1077195>
- [3] **The nanotech potential of turmeric (Curcuma longa L.) in food technology: A review**
Serpa Guerra et al., 2020
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: <https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1604490>
- [4] **Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health**
Hewlings et al., 2017
Foods
DOI: <https://doi.org/10.3390/foods6100092>
- [5] **WHO guideline on carbohydrate intake for adults and children**
2023
WHO
DOI: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073654>
- [6] **Curcuma longa L. Rhizome Essential Oil from Extraction to Its Agri-Food Applications. A Review**
Ibáñez et al., 2020
Plants
DOI: <https://doi.org/10.3390/plants10010044>
- [7] **Prebiotic Potential of Culinary Spices Used to Support Digestion and Bioabsorption**
Peterson et al., 2019
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1155/2019/8973704>



- [8] **Prebiotic Potential and Chemical Composition of Seven Culinary Spice Extracts**
Lu et al., 2017
Journal of Food Science
DOI: <https://doi.org/10.1111/1750-3841.13792>
- [9] **Chemical Composition of Turmeric (Curcuma longa L.) Ethanol Extract and Its Antimicrobial Activities and Free Radical Scavenging Capacities**
Wu et al., 2024
Foods
DOI: <https://doi.org/10.3390/foods13101550>
- [10] **Effect of Curcumin on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials**
Mahdavi et al., 2021
Advances in Experimental Medicine and Biology
DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-56153-6_8
- [11] **The Effects of Curcumin on Diabetes Mellitus: A Systematic Review**
Marton et al., 2021
Frontiers in Endocrinology
DOI: <https://doi.org/10.3389/fendo.2021.669448>
- [12] **Efficacy and Safety of Curcumin Supplement on Improvement of Insulin Resistance in People with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Zhang et al., 2021
Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine
DOI: <https://doi.org/10.1155/2021/4471944>
- [13] **Effects of turmeric (Curcuma longa) supplementation on glucose metabolism in diabetes mellitus and metabolic syndrome: An umbrella review and updated meta-analysis**
Pathomwachaiwat et al., 2023
PLOS ONE
DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288997>
- [14] **Impact of curcumin on fatty acid metabolism**
Nosrati Oskouie et al., 2021
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.7105>
- [15] **Effects of Combination of Curcumin and Piperine Supplementation on Glycemic Profile in Patients with Prediabetes and Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-analysis**
Widjanarko et al., 2024
Journal of the ASEAN Federation of Endocrine Societies
DOI: <https://doi.org/10.15605/jafes.039.01.18>
- [16] **Effects of curcumin/turmeric supplementation on glycemic indices in adults: A grade-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials**
Dehzad et al., 2023
Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2023.102855>
- [17] **Metabolic benefits of curcumin supplementation in patients with metabolic syndrome: A systematic review and meta analysis of randomized controlled trials**
Azhdari et al., 2019
Phytotherapy Research
DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.6323>
- [18] **A Hot Water Extract of Curcuma longa L. Improves Fasting Serum Glucose Levels in Participants with Low-Grade Inflammation: Reanalysis of Data from Two Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trials**
Uchio et al., 2022
Nutrients
DOI: <https://doi.org/10.3390/nu14183763>
- [19] **Effects of curcumin supplementation on blood glucose, insulin resistance and androgens in patients with polycystic ovary syndrome: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial**
Heshmati et al., 2021
Phytomedicine
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2020.153395>