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

ORIGINAL RESEARCH
Volume 1, Numero 4, novembre 2026
ISSN 2845-7269

Estratto di curcumina Curcugen® nell'osteoartrosi del ginocchio: risultati clinici

Dr.ssa M. Bitonti[1]

1 Biologa, Italy

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

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

DOI 10.5281/zenodo.24365213

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

1. ABSTRACT

Uno studio clinico controllato ha esaminato un estratto standardizzato di curcumina in adulti con osteoartrosi del ginocchio. Dopo otto settimane, il gruppo trattato ha riferito un miglioramento maggiore del dolore rispetto al placebo. I dati riguardano questa formula, dose e durata specifiche, non la curcuma usata come spezia.La pubblicazione di Lopresti e colleghi ha valutato 101 adulti con osteoartrosi del ginocchio in uno studio randomizzato, cioè con assegnazione casuale dei partecipanti, in doppio cieco e controllato con placebo. Per otto settimane i partecipanti hanno assunto 500 mg due volte al giorno di Curcugen®, un estratto dispersibile composto per il 50% da curcuminoidi, oppure capsule senza principio attivo. L'esito principale era il dolore misurato con KOOS, una scala riferita dal paziente che valuta sintomi e impatto del problema al ginocchio. Il miglioramento medio del punteggio del dolore è stato di 11,98 punti con l'estratto e 5,52 con placebo; la differenza tra gruppi è stata di 6,47 punti, con intervallo di confidenza al 95% da 0,18 a 12,75 e P=0,009. Sono emersi anche miglioramenti maggiori nei punteggi di dolore numerico, nella valutazione ortopedica complessiva e in due prove funzionali. Non sono invece risultate differenze significative per rigidità, attività quotidiane, sport, qualità di vita, test della sedia e cammino veloce. Non si può quindi concludere che l'estratto modifichi la progressione dell'osteoartrosi o sostituisca le cure indicate dal medico.

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nasce con l'obiettivo di rendere accessibile il sapere scientifico senza rinunciare a rigore metodologico, qualità delle fonti e autorevolezza dei contenuti. La rivista promuove la diffusione della conoscenza nelle scienze della salute, della nutrizione, della medicina e della longevità, creando un ponte tra il mondo della ricerca e la società.

Attraverso articoli, revisioni, approfondimenti e contributi di esperti, il Journal valorizza la medicina e la scienza basate sulle evidenze, favorendo una corretta interpretazione dei dati scientifici e contrastando la disinformazione. Ogni contenuto è sviluppato con l'obiettivo di tradurre la complessità della ricerca in informazioni comprensibili, utili e applicabili, mantenendo intatti i principi di accuratezza, trasparenza e indipendenza scientifica.

Libera da condizionamenti politici, industriali e commerciali, la rivista si propone come uno spazio editoriale autorevole e indipendente, dedicato alla promozione della cultura scientifica, dell'aggiornamento professionale e della crescita della consapevolezza sanitaria nella popolazione.

2. COSA HA ANALIZZATO QUESTA RICERCA

L'osteoartrosi del ginocchio è una condizione articolare in cui dolore, rigidità e ridotta capacità di movimento possono limitare le attività quotidiane. Lopresti e colleghi hanno studiato se una formulazione concentrata di curcumina potesse influire soprattutto sui sintomi, non sulla ricostruzione della cartilagine.Il disegno era uno studio clinico randomizzato, in doppio cieco e controllato con placebo: procedure utili a ridurre l'influenza delle aspettative di partecipanti e ricercatori. Per otto settimane, 101 persone tra 45 e 70 anni con dolore al ginocchio e diagnosi clinica di osteoartrosi hanno ricevuto Curcugen® 500 mg due volte al giorno oppure placebo. Ogni capsula attiva conteneva un estratto al 50% di curcuminoidi, cioè pigmenti bioattivi della curcuma.L'esito principale era il dominio dolore del KOOS, una scala che descrive l'impatto dei disturbi del ginocchio secondo il paziente. Sono stati valutati anche dolore numerico, punteggio ortopedico giapponese, qualità di vita, uso di analgesici e prove pratiche di movimento. Questo permette di distinguere la percezione del dolore dalla capacità fisica misurata.

3. QUALI RISULTATI EMERGONO DALLO STUDIO

Il risultato più chiaro riguarda il dolore riferito dai partecipanti. Dopo otto settimane, il punteggio KOOS del dolore è aumentato di 11,98 punti nel gruppo Curcugen® e di 5,52 nel gruppo placebo. La differenza media tra i gruppi è stata di 6,47 punti, con intervallo di confidenza al 95% da 0,18 a 12,75 e P=0,009. In termini semplici, il miglioramento osservato è stato maggiore con l'estratto, ma la precisione della stima resta limitata.Anche il dolore valutato su scala numerica è diminuito maggiormente con Curcugen® rispetto al placebo, con P=0,001. Il punteggio JOA, una valutazione clinica che considera dolore nel cammino e sulle scale, movimento articolare e versamento, è migliorato di più nel gruppo attivo; l'effetto standardizzato è stato 0,74. Si sono inoltre osservati risultati favorevoli nel test alzarsi-camminare e nel cammino di sei minuti.Il quadro non è stato uniforme. Non vi sono state differenze significative per rigidità, attività quotidiane, sport, qualità di vita, test della sedia e cammino veloce di 40 metri. Gli eventi indesiderati riferiti non sono stati gravi e sono comparsi in 5 persone nel gruppo Curcugen® e in 10 nel gruppo placebo. Questi dati descrivono una tollerabilità a breve termine, non la sicurezza prolungata.

4. PERCHÉ QUESTO STUDIO È RILEVANTE

Questa ricerca è utile perché valuta un prodotto identificabile, una dose definita e un confronto con placebo. Non consente quindi di trasformare genericamente la curcuma alimentare in un trattamento per l'osteoartrosi: una spezia contiene quantità variabili di curcuminoidi e non corrisponde alla formula impiegata nello studio.Il lavoro combina misure riferite dalla persona e prove funzionali. Questo è importante perché la riduzione del dolore percepito può non coincidere sempre con un cambiamento in ogni attività fisica. Qui alcuni indicatori di mobilità hanno mostrato un vantaggio, altri no; il risultato suggerisce un possibile beneficio sintomatico circoscritto, non un effetto generale su tutte le dimensioni della malattia.La presenza di risultati analoghi in altri piccoli studi clinici rende la narrazione biologicamente e clinicamente plausibile, ma le formulazioni sono diverse. Di conseguenza, le evidenze disponibili sostengono soprattutto l'ipotesi di un sollievo dei sintomi con alcuni estratti orali, senza dimostrare che tutti i prodotti a base di curcuma abbiano lo stesso effetto.

5. LIMITI DELLO STUDIO E COSA NON DIMOSTRA

Lo studio è durato soltanto otto settimane ed è stato condotto in un unico centro. Non stabilisce se l'effetto persista, aumenti o diminuisca nel tempo. Non misura inoltre eventi clinici di lungo periodo, come necessità di infiltrazioni, interventi chirurgici o progressione radiologica dell'osteoartrosi.Il campione era relativamente piccolo e includeva adulti con caratteristiche selezionate: dolore rilevante, età fra 45 e 70 anni e indice di massa corporea tra 20 e 35. I risultati potrebbero quindi non essere trasferibili a persone con malattia più grave, altre età, molte patologie concomitanti o terapie differenti.Il finanziamento e la fornitura delle capsule provenivano dall'azienda produttrice; inoltre, una coautrice lavorava per l'azienda. L'impresa non ha raccolto né interpretato i

dati secondo quanto dichiarato dagli autori, ma questi legami richiedono cautela nella lettura. Il lavoro non dimostra un effetto sulla cartilagine, sull'infiammazione articolare o sulla causa dell'osteoartrosi.

6. EVIDENZE INDIPENDENTI DI CONFERMA

Un piccolo studio randomizzato in doppio cieco di Panahi e colleghi ha sostenuto la stessa affermazione centrale: alcuni curcuminoidi possono migliorare dolore e funzione nell'osteoartrosi del ginocchio. Ha coinvolto 40 persone con malattia lieve-moderata per sei settimane; 19 hanno ricevuto 1.500 mg al giorno di curcuminoidi e 21 placebo. WOMAC, scala analogica del dolore e indice funzionale di Lequesne sono migliorati maggiormente nel gruppo attivo. Il rapporto con Lopresti e colleghi è diretto sul piano sintomatico, ma la conferma resta moderata-bassa per la numerosità ridotta e la formula diversa [1].Madhu e colleghi hanno esaminato un estratto di *Curcuma longa* privo di curcuminoidi in 120 persone, confrontandolo con placebo, glucosamina e combinazione per 42 giorni. Il risultato principale ha indicato miglioramenti di dolore e funzione valutati con scala analogica e WOMAC. Questo sostiene che componenti differenti della pianta possono essere studiati in preparazioni standardizzate, ma non conferma che agiscano come Curcugen®; la corrispondenza è quindi indiretta [2].Una revisione sistematica con meta-analisi di otto studi randomizzati ha trovato riduzioni medie del dolore rispetto al placebo sia sulla scala analogica sia sul WOMAC. Il segnale complessivo è coerente con un possibile sollievo sintomatico, ma gli stessi autori hanno sottolineato campioni piccoli, prodotti eterogenei e qualità non sufficiente per conclusioni definitive. È una conferma convergente, non una validazione di una specifica marca o dose [3].

7. EVIDENZE DISCORDANTI

Uno studio randomizzato di Wang e colleghi su 70 persone con osteoartrosi del ginocchio e sinovite-versamento ha trovato un miglioramento del dolore con un estratto di *Curcuma longa* dopo 12 settimane, ma non ha rilevato cambiamenti significativi nel volume della sinovite-versamento alla risonanza magnetica né nella composizione della cartilagine. Questo dato non contraddice il possibile sollievo sintomatico, ma contrasta con l'idea che il beneficio sul dolore dimostri un cambiamento strutturale della malattia [4].Una revisione critica del 2026 ha valutato sette revisioni sistematiche sull'uso dei curcuminoidi nell'osteoartrosi del ginocchio. Pur riconoscendo un potenziale beneficio e una buona tollerabilità a breve termine, ha classificato la maggior parte delle 48 valutazioni di esito come evidenza di qualità molto bassa o estremamente bassa. La discordanza riguarda quindi il grado di certezza: segnali positivi non equivalgono ancora a una prova clinica solida e generalizzabile [5].

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Le ricerche seguenti permettono di confrontare il segnale sul dolore osservato nello studio di Lopresti e colleghi con formule, campioni e obiettivi differenti.

Quadro comparativo

Pubblicazione	Disegno e modello	Risultato principale	Rapporto con lo studio di riferimento
Panahi et al., 2014 [1]	RCT in doppio cieco; 40 adulti con osteoartrosi del ginocchio	Dolore e funzione migliori con curcuminoidi rispetto al placebo	Conferma diretta sui sintomi; campione piccolo e dose diversa
Madhu et al., 2013 [2]	RCT in singolo cieco; 120 persone con osteoartrosi dolorosa	Miglioramenti di dolore e funzione con un estratto di Curcuma longa	Conferma indiretta: estratto privo di curcuminoidi e confronto multiplo
Daily et al., 2016 [3]	Revisione sistematica e meta-analisi di 8 RCT	Riduzione aggregata del dolore rispetto al placebo	Conferma convergente, limitata da eterogeneità e studi piccoli
Wang et al., 2020 [4]	RCT in doppio cieco; 70 persone con sinovite-versamento	Dolore migliore, nessun effetto su sinovite-versamento o cartilagine	Delimita il risultato: sintomi non equivalgono a modifica strutturale
Chen et al., 2026 [5]	Revisione critica di 7 revisioni sistematiche	Beneficio potenziale, ma qualità delle prove spesso molto bassa	Riduce la certezza e la generalizzabilità delle conclusioni

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONE EDITORIALE

Lo studio di Lopresti e colleghi indica che otto settimane di Curcugen® alla dose di 500 mg due volte al giorno sono state associate a un miglioramento maggiore del dolore al ginocchio rispetto al placebo in adulti con osteoartrosi. Alcuni risultati funzionali erano favorevoli, ma non tutte le misure hanno mostrato differenze. Questo significa che il segnale osservato riguarda soprattutto il sollievo sintomatico nel breve periodo, non la guarigione dell'articolazione. Altri studi e una meta-analisi trovano risultati compatibili sul dolore, ma usano estratti, dosi, durate e scale diverse. Un trial con risonanza magnetica non ha rilevato cambiamenti della sinovite-versamento o della cartilagine, mentre una valutazione critica recente giudica l'insieme delle prove ancora poco certo. L'interpretazione più corretta è quindi prudente: una formulazione specifica può avere un possibile ruolo complementare sui sintomi, ma non è dimostrato che modifichi il decorso dell'osteoartrosi né che equivalga alla curcuma alimentare.

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. TRASPARENZA E RESPONSABILITÀ SCIENTIFICA

L'Intelligenza Artificiale è stata impiegata esclusivamente come strumento di supporto editoriale e documentale. Tutti i contenuti, le interpretazioni, le citazioni bibliografiche e le conclusioni sono stati verificati, revisionati e approvati dall'autore, che ne assume la piena responsabilità scientifica.

Il manoscritto è stato inoltre sottoposto a revisione tra pari (peer review) indipendente prima della pubblicazione.

Per garantire la massima trasparenza, la cronologia completa dell'articolo, comprensiva delle date di sottomissione, revisione, accettazione e pubblicazione, nonché delle informazioni sul processo di peer review, è disponibile nella pagina dedicata alla Storia dell'articolo.

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