



La curcuma nella dieta quotidiana: a cosa serve davvero per la salute

Dr. A. Colonnese¹, R. Panzironi²

1 Nutrition Biologist, Latina, Italy

2 Independent Researcher, Latina, Italy

1. ABSTRACT

La curcuma è una spezia comune in cucina, nota per il colore vivo e il tipico aroma. Eppure, spesso le si danno ruoli che vanno oltre il semplice uso come cibo. Per capire davvero curcuma a cosa serve, bisogna tenere distinti due aspetti del suo impiego. Nella dieta di ogni giorno, è un ingrediente che aggiunge gusto e rende i piatti più vari. La ricerca scientifica, invece, esamina alcuni composti specifici, come la curcumina (principale sostanza attiva studiata). Se si confondono questi due piani, si possono creare attese eccessive e letture poco precise. In una dieta sana, la curcuma non sostituisce altri cibi e, da sola, non offre effetti miracolosi. Può però dare gusto, colore e varietà a molte ricette semplici e gradevoli in cucina. Questo articolo spiega come usarla ai fornelli e quale ruolo hanno i composti fitochimici (sostanze vegetali con attività biologica). Spiega anche perché, per la salute, il contesto della dieta conta più di ogni singolo ingrediente. In sintesi, vedremo questi punti chiave:

- Ruolo della curcuma nei pasti di ogni giorno
- Differenza tra spezia intera e curcumina
- Ruolo dei composti fitochimici della curcuma
- Peso del contesto in una dieta sana
- Quando la curcuma resta un ingrediente, non un rimedio

VIDEO ARTICLE



ARTICLE INFORMATION

Received: October 21, 2026

Revised: October 21, 2026

Accepted: October 21, 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 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. CURCUMA IN CUCINA: COSA APPORTA DAVVERO AI PASTI

Quando si parla di curcuma nella dieta, conta prima di tutto il suo uso in cucina. È una spezia aromatica che dona colore, profumo e sapore ai piatti. Non “cura” il pasto, ma può renderlo più piacevole e facile da riproporre. Il suo ruolo va quindi letto nel quadro di una dieta varia, non come effetto isolato. Il suo interesse nasce proprio dalla capacità di arricchire ricette semplici, senza sostituire gli altri cibi. La curcuma ha quindi senso in una cucina pratica, senza attese eccessive sui suoi effetti. Può rendere più gradite alcune scelte, che diventano così più facili da ripetere nel tempo. Da sola non cambia lo stile della dieta, ma può aiutare a variarla con costanza. Il passo seguente è capire che cosa contiene la spezia e perché il suo interesse va oltre l'aroma. Per capire meglio il suo ruolo, possiamo distinguere gli apporti più concreti nei pasti quotidiani:

- Dona alle ricette un aroma più netto e facile da riconoscere.
- Aggiunge colore a piatti semplici o consumati spesso.
- Si abbina ad altri ingredienti senza coprirne il gusto.
- Trova spazio in pasti vari, pratici e facili da preparare.

I passaggi seguenti mostrano come questa spezia agisca prima in cucina e poi come fonte di composti studiati.

2.1 Che cosa apporta la curcuma ai piatti di ogni giorno

La curcuma apporta soprattutto caratteristiche sensoriali: colore intenso, aroma riconoscibile e una nota speziata capace di cambiare la percezione di un piatto semplice. Le linee guida USDA ricordano che spezie ed erbe possono insaporire i cibi e aumentare il piacere dei pasti nutrienti [1]. Una revisione su cucina e salute descrive la curcuma come una spezia usata da tempo e capace di influenzare natura, colore e gusto degli alimenti [2]. Il limite è non attribuirle un effetto clinico definito quando viene usata come ingrediente domestico. Il suo contributo resta legato al modo in cui aiuta a rendere più appetibili preparazioni semplici. Questo è il motivo per cui si mantiene in molte tradizioni culinarie. In pratica, la curcuma

funziona come supporto alla qualità percepita del pasto. Non agisce come intervento terapeutico autonomo, ma come elemento che rende il cibo più invitante. Il suo contributo resta legato al modo in cui aiuta a rendere più appetibili preparazioni semplici, che è poi il motivo per cui si mantiene in molte tradizioni culinarie. In pratica, la curcuma funziona come supporto alla qualità percepita del pasto, non come intervento terapeutico autonomo.

2.2 Perché la curcuma è più utile come spezia che come promessa

La curcuma è utile soprattutto quando viene inserita in una logica culinaria concreta, non come promessa di risultati. Una review sulle applicazioni food della spezia la presenta anche come ingrediente tecnologico e colorante, oltre che come componente della cucina [3]. Un'altra revisione spiega che la curcuma ha attirato interesse sia scientifico sia culinario perché è la principale fonte di curcumina, il composto più studiato [4]. Questo non cambia il significato dell'uso domestico. Nella dieta quotidiana la curcuma resta una spezia, non un sostituto del modello alimentare complessivo. Il suo valore reale dipende dalla ricetta e dalla continuità delle abitudini. Non deriva da una pretesa funzione risolutiva, ma dalla capacità di accompagnare pasti realistici. Il limite delle aspettative eccessive è quindi evidente, perché il valore reale dipende dalla ricetta e dalla continuità delle abitudini, non da una pretesa funzione risolutiva. L'uso più sensato è quello che accompagna pasti realistici, facili da ripetere e coerenti con l'alimentazione equilibrata.

2.3 In quali pasti la curcuma si inserisce meglio

La curcuma si inserisce bene in pasti dove la sua presenza è coerente con il sapore complessivo della ricetta. Le linee guida WHO richiamano modelli alimentari basati soprattutto su cereali integrali, verdure, frutta e legumi [5]. Le linee guida USDA sottolineano che spezie ed erbe aiutano a rendere più piacevoli cibi nutrienti [1]. In questo quadro la curcuma è una presenza accessoria ma utile. Arricchisce preparazioni semplici senza dominarle, e questo la rende adatta a molti piatti quotidiani. Il limite principale è l'isolamento del singolo ingrediente rispetto al contesto del piatto. Una spezia non cambia da sola il profilo di un'alimentazione, ma può



sostenere la continuità di una cucina varia. In questo quadro la curcuma è una presenza accessoria ma utile, perché arricchisce preparazioni semplici senza dominarle. Il limite principale è proprio l'isolamento del singolo ingrediente rispetto al contesto del piatto. Una spezia non cambia da sola il profilo di un'alimentazione, ma può sostenere la continuità di una cucina varia e realistica. È questa la ragione per cui il suo uso quotidiano ha senso quando accompagna pasti equilibrati: non sostituisce la varietà, ma la rende più facile da praticare con costanza.

3. CURCUMA E COMPOSTI BIOATTIVI: COSA C'È DENTRO LA SPEZIA

La curcuma non contiene una sola sostanza, ma diversi composti bioattivi che ne danno colore, aroma e interesse nutrizionale. I più noti sono i curcuminoidi. La spezia contiene anche sostanze volatili e altre molecole vegetali. Quando ci chiediamo a cosa serve, dobbiamo quindi considerare tutto questo insieme. Non basta studiare un solo principio attivo. Questa miscela rende la curcuma un possibile ingrediente funzionale, cioè un alimento con effetti studiati oltre al valore nutritivo. Il suo ruolo varia però in base a forma, dose e pasto. Vedremo quali sostanze contiene e perché spezia ed estratto non sono uguali. Infine, capiremo come la ricerca valuta questi composti. Prima di passare ai dettagli degli H3, è utile ricordare alcuni punti chiave:

- I curcuminoidi sono il gruppo più studiato della spezia.
- Le sostanze volatili danno soprattutto aroma e sapore.
- La composizione cambia con la materia prima, la lavorazione e la conservazione.
- L'interesse nutrizionale riguarda tutti i fitocomposti, non un solo elemento.

La curcuma racchiude varie famiglie di molecole, ognuna con un ruolo diverso. I prossimi passaggi descrivono i composti principali e distinguono la spezia dal principio attivo isolato. Chiariscono anche perché molti studi si concentrano sulla curcumina.

3.1 Quali sono i composti bioattivi della curcuma

La curcuma contiene diversi fitocomposti (molecole prodotte dalle piante), che hanno ruoli distinti. I curcuminoidi danno il colore tipico, mentre gli oli volatili contribuiscono ad aroma e sapore. La spezia è quindi una miscela complessa, non una singola molecola. Considerare insieme queste componenti aiuta a descrivere meglio ciò che arriva davvero nel piatto. Separarle serve invece a capire quale parte viene osservata nelle diverse prove di laboratorio. Nella dieta trova posto soprattutto come ingrediente, ben diverso da un estratto concentrato. Una revisione sulle applicazioni agroalimentari descrive il rizoma come fonte di olio essenziale, la parte volatile legata all'aroma [6]. Studi su spezie da cucina indicano che estratti e sostanze aromatiche possono favorire la digestione e il microbiota (insieme dei microbi intestinali) [7][8]. Questi dati vengono però da prove in vitro (svolte in laboratorio), lontane dall'uso nel pasto. Una miscela interessante, quindi, non dimostra un effetto clinico diretto alle normali dosi alimentari.

3.2 Curcuma intera e curcumina: perché non sono equivalenti

Curcuma intera e curcumina non sono equivalenti, perché indicano livelli diversi della stessa materia prima. La spezia è l'alimento usato in cucina, mentre la curcumina è il componente singolo più noto e più facile da isolare. Questa distinzione è utile quando si parla di curcuma nella dieta, perché evita di attribuire all'uso culinario gli stessi effetti attesi da un estratto o da un preparato concentrato. La provenienza comune, da sola, non rende quindi intercambiabili i diversi prodotti. Un lavoro sperimentale sugli estratti etanolic di *Curcuma longa* mostra infatti che il profilo chimico di un estratto è diverso da quello della spezia intera, anche se deriva dalla stessa pianta [9]. In pratica, cambiano concentrazione, composizione e quindi potenziale biologico. Il limite da tenere presente è che un estratto standardizzato non rappresenta il normale uso culinario della curcuma: confondere i due piani porta a sovrastimare ciò che accade davvero nel piatto quotidiano.



3.3 Perché la ricerca studia soprattutto la curcumina

Questo principio attivo è più facile da isolare, misurare e testare in condizioni controllate. Perciò aiuta a studiare possibili effetti sul metabolismo e sul controllo della glicemia (livello di zucchero nel sangue). Questa scelta rende più semplice confrontare risultati ottenuti con protocolli di ricerca diversi. I risultati riguardano però il composto isolato e non descrivono in modo diretto l'uso quotidiano della spezia. Un'analisi che ha messo insieme 11 studi su 1131 persone con diabete di tipo 2 ha osservato un miglioramento del controllo glicemico. Questo risultato compariva più spesso dopo almeno 12 settimane. La glicemia a digiuno calava in 8 studi, l'HbA1c (glicemia media nel tempo) in 7 e l'HOMA-IR (indice di resistenza all'insulina) in 3 [10]. Un altro lavoro che ha riunito più studi ha trovato segnali favorevoli, ma chiede nuove ricerche su durata, dose e persone più adatte [11]. I dati sugli estratti non valgono quindi in modo automatico per la spezia usata in cucina.

4. CURCUMA NELLA DIETA EQUILIBRATA: PERCHÉ CONTA IL CONTESTO

La curcuma può avere un ruolo utile dentro una alimentazione equilibrata, basata su pasti completi. Ciò vuol dire scegliere porzioni adatte, ricette semplici e molti cibi di origine vegetale. La spezia non crea da sola questi effetti, ma può dare gusto a piatti già ben composti. La curcuma può quindi essere vista come un ingrediente funzionale (cibo che aiuta a seguire una dieta sana). Tuttavia, la sua presenza non basta da sola a rendere equilibrata una dieta. Conta la qualità di tutto ciò che si mangia, con varietà, costanza e scelte coerenti ogni giorno. Su questa base, si possono valutare i modi più pratici per aggiungerla ai pasti. Il suo uso ha quindi più senso nei pasti completi, non come facile scorciatoia. Il contesto conta, perché la stessa aggiunta può pesare in modo diverso in base agli altri pasti. I punti seguenti spiegano tre aspetti pratici legati al suo impiego nella dieta:

- Una dieta varia richiede ricette semplici e adatte alla vita di ogni giorno.
- Il modello alimentare definisce il peso reale della spezia.

- L'uso giornaliero resta sensato se non prende il posto dei pasti.
- La varietà dei piatti conta più di ogni singolo ingrediente.

Passiamo ora dall'idea generale all'uso concreto della curcuma nei pasti di ogni giorno. I tre punti seguenti mostrano come il contesto della dieta possa cambiarne il ruolo.

4.1 Come la curcuma si integra in una dieta variata

La curcuma si integra bene in una dieta variata quando entra in ricette che già rispettano la logica della moderazione e della varietà. In pratica, la spezia aromatica funziona come un rinforzo di gusto, non come il centro del piatto. Il suo sapore deciso aiuta a ridurre l'uso di sale e condimenti più grassi, rendendo i piatti semplici più appetibili senza appesantirli. Questo meccanismo è utile per mantenere nel tempo un'alimentazione basata su cibi poco processati, perché il gusto guida le scelte quotidiane più di quanto si pensi. La spezia si inserisce così in una cucina fatta di cereali integrali, legumi, verdure e preparazioni semplici, cioè in un modello alimentare che non affida a un solo ingrediente il proprio valore. Alcune osservazioni mostrano che chi usa spezie regolarmente tende a seguire diete con più vegetali e meno cibi ultra-processati [1]. Il limite di queste indicazioni è che sono cornici generali, non prove specifiche sulla curcuma: servono però a chiarire che il suo uso culinario ha senso solo dentro un pasto già bilanciato.

4.2 Perché il valore della curcuma dipende dal pattern alimentare

Il pattern alimentare conta più della singola spezia perché la prevenzione nutrizionale nasce dall'insieme delle abitudini, non da un ingrediente isolato. Se la dieta è ricca di alimenti poco processati e ben distribuita nella giornata, la curcuma può aggiungere varietà di sapore e continuità d'uso. In questo contesto, il suo contributo non è solo aromatico: aiuta a mantenere un rapporto positivo con il cibo sano, evitando la monotonia che spesso porta ad abbandonare i buoni propositi. Se invece il resto dell'alimentazione è povero di qualità, il suo contributo resta marginale. In altre parole, la spezia

aromatica migliora il contorno, non corregge un quadro sbilanciato. Le linee guida nutrizionali concordano nel dire che nessun singolo alimento può compensare una dieta complessivamente inadeguata [5]. Il limite è evidente: queste fonti non misurano l'effetto della curcuma da sola sul profilo dietetico, ma aiutano a leggere il suo ruolo corretto. Per questo la curcuma nella dieta va valutata nel contesto di scelte ripetute, varietà della dieta e qualità complessiva dei pasti.

4.3 Quando l'uso quotidiano della curcuma resta coerente con la salute

L'uso quotidiano della curcuma resta coerente con la salute quando si inserisce in preparazioni normali, senza spostare il baricentro della dieta. In questo quadro, la spezia aromatica può favorire continuità e gusto nei pasti di ogni giorno. Il suo ruolo resta però quello di un supporto metabolico indiretto, non di un principio attivo isolato. Le dosi tipiche in cucina,

intorno a 1-3 grammi al giorno distribuiti nei pasti, sono considerate sicure per un consumo regolare nella popolazione generale [2]. Questo dato riguarda la sicurezza d'uso, non un effetto terapeutico dimostrato. È una distinzione importante, perché aiuta a capire cosa dice davvero la ricerca disponibile. La curcuma rende più semplice seguire nel tempo un'alimentazione equilibrata, non sostituisce le scelte che contano davvero. Il criterio pratico è la proporzione, cioè usare la curcuma come parte di un piatto sano e non come strategia isolata. Usata così, diventa un'abitudine piccola ma ripetibile nel tempo. Il limite, quindi, è interpretativo: ciò che è interessante in laboratorio non coincide automaticamente con il beneficio della cucina quotidiana. I dosaggi studiati in alcuni esperimenti, infatti, superano spesso quelli usati a tavola. Per questo il suo impiego ha senso solo se resta coerente con varietà, regolarità e qualità complessiva della dieta.

5. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Questa sintesi riunisce le fonti citate e mostra dove gli studi concordano e dove restano differenze tra ambiti e tipi di prodotto.

Sintesi delle evidenze scientifiche

Anno pubblicazione	Area studiata	Cosa indicano gli studi
2017	Curcuma come spezia e fonte di curcumina	le prove indicano che la curcuma è una spezia, mentre la ricerca studia soprattutto la curcumina [4]
2019	Possibile effetto prebiotico delle spezie	i risultati variano, perché i segnali emergono soprattutto da modelli sperimentali e non da studi clinici diretti [7]
2020-2025	Uso culinario e qualità del pasto	le prove indicano che spezie ed erbe rendono più piacevoli i pasti ricchi di nutrienti [1]
2020	Usi alimentari della curcuma	la curcuma è stata studiata anche come ingrediente funzionale e colorante per l'industria alimentare [3]
2021	Controllo della glicemia con curcumina	le prove indicano possibili benefici sulla glicemia nel diabete di tipo 2, ma servono altre conferme [10]
2021	Risposta all'insulina nel diabete di tipo 2	gli studi suggeriscono una possibile miglior risposta all'insulina, ma i risultati non sono sempre uniformi [12]



2023

Modello alimentare e qualità della dieta

gli studi suggeriscono di valutare ogni ingrediente dentro diete ricche di cibi vegetali [5]

2023

Glicemia e sindrome metabolica

il segnale appare coerente, ma gli effetti cambiano secondo prodotto, durata e persone studiate [13]

6. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

LETTURA EDITORIALE DELLE EVIDENZE

Leggendo gli studi raccolti qui, ho trovato una distinzione netta tra due piani: la curcuma che usiamo in cucina e la curcumina o gli estratti standardizzati studiati nella ricerca. I dati più solidi che ho esaminato sostengono il ruolo culinario della spezia. Negli studi clinici, invece, ho visto possibili effetti sul metabolismo soprattutto con prodotti concentrati. Il quadro che ne ricavo richiede cautela: l'interesse è reale, ma cambia in base alla forma usata.

Negli studi che ho analizzato emergono alcuni limiti frequenti: molti sono revisioni, mentre altri esaminano estratti o integratori e non la spezia intera. Inoltre, dose, durata e persone coinvolte variano molto, quindi i dati numerici non sono sempre confrontabili. Per questo mi è difficile applicare questi risultati al normale uso in cucina. Le conclusioni che posso trarre devono descrivere i dati senza estenderli oltre quanto mostrato.

NOTA CRITICA FINALE

I dati più solidi che ho esaminato descrivono bene la curcuma come ingrediente, ma ho visto che resta una distanza tra la spezia e i prodotti concentrati. Anche quando negli studi emergono effetti sul metabolismo, ho notato che variano per forma, dose, durata e persone coinvolte. Perciò non posso applicare in modo diretto quei risultati all'uso quotidiano. Questa cautela non riduce il valore del tema, ma lo rende più corretto. Ritengo occorra capire con cura dove finisce l'interesse alimentare e dove inizia la ricerca clinica, senza attribuire alla curcuma effetti maggiori di quelli sostenuti dai dati.

CONCLUSIONI E SINTESI EDITORIALE

Nella dieta quotidiana, la curcuma ha un ruolo chiaro che ho potuto verificare: dà colore e aroma ai pasti e

aiuta a variare le ricette. Il suo valore emerge soprattutto quando fa parte di piatti semplici, abituali e adatti a una dieta sana. La ricerca che ho esaminato, invece, studia spesso la curcumina e gli estratti standardizzati (prodotti con dosi definite), diversi dalla spezia usata in cucina. Questa distinzione mi aiuta a leggere bene i dati e a evitare attese eccessive. La curcuma non sostituisce una dieta varia, ma può affiancarla. Il suo valore lo trovo quindi tra uso pratico, interesse biochimico e varietà dei pasti. La lettura più corretta che posso offrire resta sobria e considera sempre l'intero pasto.

Aggiornato al 21/10/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

7. 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.

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>