

## 20 06 2009 Morbo di Alzheimer, Curcuma e Curry

Un solo consiglio: se uno dei tuoi genitori è affetto da Morbo di Alzheimer, tu potresti avere un rischio di Alzheimer da ereditarietà, per cui faresti bene ad approfondire da un medico il discorso della prevenzione.

Mia suocera ad esempio prende il curry.

In India pare che il Morbo di Alzheimer non affligga la popolazione anziana, e una possibile spiegazione sta nell'utilizzo della curcuma, una spezia presente nel mix del curry. La curcuma da solo è meno efficace che se assunto nel curry, poiché nel curry si trova anche il pepe nero, e la piperina, che attivano di molte volte la potenza e la durata dell'effetto della curcumina, il principio attivo della curcuma.

Siccome pare che questa accoppiata, oltre che anti-malattie degenerative, sia anche un eccellente antitumorale, personalmente io cerco di farne un uso almeno settimanale, al posto tuo farei lo stesso.

