

Dimagrire con la curcuma: come assumerla per perdere peso

Autore: Danila

Data: 12 Febbraio 2018

La **curcuma** è una spezia molto preziosa per la nostra salute: vanta proprietà antiossidanti e antitumorali ed è un toccasana per il fegato. Secondo gli esperti è anche un'ottima alleata della linea, quindi cerchiamo di capire in che modo assumerla per **dimagrire con la curcuma**.

La curcuma è un ingrediente prezioso in cucina perché permette di profumare e insaporire i nostri piatti, ma a quanto pare vanta anche **proprietà brucia grassi** e quindi dovrebbe entrare a pieno titolo tra gli **alimenti che ci aiutano a perdere peso**. Per anni l'abbiamo semplicemente usata come alternativa economica allo zafferano, adesso invece sappiamo che l'ingrediente principale del curry è anche un toccasana per la nostra linea.

La curcuma, infatti, rientra tra i cibi che mantengono attivo il metabolismo e rallentano la sintesi degli zuccheri, cosa che ci evita picchi glicemici e di conseguenza ci aiuta a **perdere peso**. A quanto pare sarebbe tutto merito della **curcumina**, una sostanza in grado di interagire con il tessuto adiposo riducendo l'infiammazione.

Come dimagrire con la curcuma

Il vantaggio della curcuma è che contiene soltanto due calorie per cucchiaino, quindi a livello calorico in pratica non ha alcun effetto sulla dieta; inoltre questa spezia agisce direttamente sulle cellule adipose favorendo l'utilizzo delle riserve di grasso. La curcuma ha poi il vantaggio di **ridurre il senso di fame** e lo fa stimolando l'ormone leptina; contrasta anche la ritenzione idrica che è causa di gonfiore.

Come possiamo assumere la curcuma? Ovviamente possiamo cominciare ad utilizzarla per condire le nostre pietanze, tenendo conto che si presta ad insaporire quasi tutti i piatti orientali; in alternativa possiamo assumerla sotto forma di **compresse di curcuma**. Se preferite aggiungerla agli alimenti, ricordate che per non alterarne le proprietà è consigliabile utilizzarla sui piatti a fine cottura e se la associate al pepe nero il vostro organismo l'assimilerà ancora più velocemente. Un'altra modalità di assunzione prevede di assumerla a stomaco vuoto, quindi a colazione aggiungendola al latte.

LEGGI ANCHE:

[Curcuma: proprietà, usi e controindicazioni](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dimagrire-con-la-curcuma-come-assumerla-per-perdere-peso/>

Generato il 24/05/2025