

## Unità didattica

# Olio d'oliva



Questo progetto è stato finanziato col supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso fatto delle informazioni in essa contenute.

## **Contenuti**

### **1. Riassunto**

### **2. Introduzione**

### **3. Contenuti**

#### **3.1. Olio d'oliva e salute nella storia**

#### **3.2. Composizione dell'olio d'oliva**

#### **3.3. Tipologie dell'olio d'oliva**

#### **3.4. I maggiori benefici dell'olio d'oliva sulla salute**

### **4. In pratica**

#### **4.1. Controindicazioni dell'olio d'oliva**

#### **4.2. Rimedi tradizionali a base d'olio d'oliva**

### **5. Ulteriori risorse**

### **6. Bibliografia**

## L'unità

<b>Titolo</b>	<b>Olio d'oliva</b>
<b>Area</b>	Conoscenza delle caratteristiche e degli effetti benefici dell'olio d'oliva
<b>Gruppo target principale</b>	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studenti delle istituzioni partecipanti</li> <li>• Formatori delle organizzazioni partecipanti</li> <li>• Associazioni di consumatori</li> <li>• Centri per la formazione degli adulti</li> <li>• Docenti della scuola primaria e secondaria che insegnano materie legate alla consapevolezza ambientale e all'alimentazione</li> </ul>
<b>Descrizione del modulo e degli obiettivi generali</b>	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relazione tra olio d'oliva e salute nella storia</li> <li>• Composizione dell'olio d'oliva Key Health benefits of Olive Oil</li> <li>• Descrizione delle patologie che l'olio d'oliva può curare</li> <li>• Le controindicazioni dell'olio d'oliva</li> <li>• Rimedi tradizionali a base d'olio d'oliva</li> </ul>
<b>Tempi di apprendimento</b>	La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue: 8 ore di lezione teorica, 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori etc... e 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico.
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Una volta completato il corso sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Creare dei rimedi a base di olio d'oliva per curare il colesterolo, il cancro, prevenire il diabete, curare i reumatismi, le scottature etc...</li> <li>• Conoscere i benefici sulla salute derivanti dal consumo di olio d'oliva.</li> <li>• Preparare cibi a base di olio d'oliva</li> </ul>
<b>Competenze raggiunte</b>	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscenza dei valori nutrizionali dell'olio d'oliva</li> <li>• Conoscenza delle modalità di produzione dell'olio d'oliva biologico</li> <li>• Come preparare cibo sano con l'uso dell'olio d'oliva</li> </ul>
<b>Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)</b>	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insegnamento faccia a faccia</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formazione online</li> </ul> <p>Apprendimento attraverso dei lavori pratici:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casi studio e ricerche</li> <li>• Workshop</li> <li>• Auto apprendimento</li> <li>• Assaggio di oli</li> </ul>
--	---

## 1. Riassunto

L'olio d'oliva è uno dei prodotti più consumati nella dieta mediterranea grazie alle sue proprietà curative. In UK e in Cina, per questo, in tempi in cui l'olio non era abbondante e i trasporti difficili, l'olio veniva venduto soltanto in farmacia.

Gli effetti curativi dell'olio d'oliva sono stati largamente osservati nel corso della storia dell'uomo. Nel modulo viene descritto il contenuto dell'olio, la sua composizione ed i valori nutrizionali.

Un capitolo spiega i maggiori benefici dell'olio d'oliva per la salute. Come tutte le cose, anche l'olio può avere delle controindicazioni. Vengono presentate alcune circostanze in cui l'olio non dovrebbe essere consumato.

Un capitolo è stato dedicato alla descrizione di rimedi a base di olio d'oliva. Queste ricette derivano da secoli di esperienza. Infine abbiamo riportato ulteriori materiali per approfondire il tema e la bibliografia.

**Parole chiave:** olio d'oliva, dieta mediterranea, cosmetici, prevenzione di malattie, antiossidanti, scottature.

## 2. Introduzione

L'olivo ha nutrito il corpo, lo spirito e la mente dell'uomo per migliaia di anni. Esistono molte storie e miti sull'olivo ed i suoi frutti. L'olio d'oliva è più di un cibo per i popoli del mediterraneo: è una medicina, una fonte infinita di magia, di fascino, stupore, benessere e potere. L'olio d'oliva è stato usato come medicina, come cosmetico e come elemento delle cerimonie religiose.

Persino gli Egiziani usavano l'olio per far muovere i blocchi giganti di pietra utilizzati nella costruzione delle piramidi (TDC-OLIVE 2004).

L'olivo e le olive fanno parte della cultura mediterranea. Sono elementi radicati nella coscienza della popolazione e largamente utilizzati quotidianamente. Nonostante il passare dei secoli, il fascino dell'olio d'oliva ancora rimane invariato. La coltivazione dell'olivo, nei paesi del mediterraneo e del medio oriente, viene fatta risalire agli inizi della cristianità, sebbene se ne ritrovi traccia anche in credenze e miti precedenti (Puerta, C.).

È una tradizione millenaria. Leggendo il libro di Columella (nato a Cadice, nel sud della Spagna, nel primo secolo) è sorprendente constatare che i suoi consigli e le sue descrizioni siano in linea con le tecniche di coltivazione usate attualmente nelle aree meno evolute.

Attorno al 1040 A.C. l'olivo arrivò in Spagna attraverso i Fenici, ma furono i Romani che lo diffusero da Tarifa a Gredos, in Spagna, e ne esaltarono il valore: "prima olea arborum est" diceva Columella (60 D.C.). Se l'albero di fico rappresenta la verità, l'albero di olivo è l'albero della vita e della pace.

"Per Unamuno, l'olio divide l'Europa in due, "La linea passa sulla la Loira; a sud vivono piccoli uomini scuri che cuociono con l'olio d'oliva e sono degli Dei. Le persone che vivono a nord di questa linea, hanno capelli dorati, cuociono col burro e sono Eschimesi".



Il termine "olio d'oliva" include tutti gli oli derivati dai frutti dell'"Olea europea". Sono esclusi gli oli ottenuti con solventi o miscelati con altri oli. L'olio d'oliva è estratto dalle olive attraverso la spremitura. L'olio e i liquidi vegetali formano due strati che vengono separati. I residui solidi sono costituiti dalla parte solida dell'oliva. L'olio viene estratto per la maggior parte dalla polpa delle olive. L'osso contiene il 28% di olio di cui, meno dell'1% deriva dall'osso in sé.

Tutti i popoli mediterranei antichi reclamano la scoperta e l'utilizzo dell'olivo. Le sue connotazioni richiamano simboli molto positivi: pace, fertilità, forza, vittoria, gloria ed anche purificazione e senso del sacro.

Di seguito citeremo alcune leggende e fatti storici contenuti nel libro di Toussaint-Samat Maguelonne, "Storia naturale a morale del cibo", che riguardano la storia dell'olio nei differenti popoli e la sua importanza religiosa.

La coltivazione e l'utilizzo dell'olivo era associata dagli Egizi, seimila anni fa, ad Isis, la divinità suprema e moglie di Osiride.

I Greci riservavano l'onore della scoperta dell'olivo a Palas Athena. Una leggenda narra che nelle montagne dietro all'Eretteo, Atena coltivò un olivo "capace di produrre delle fiamme per illuminare la notte, guarire le ferite e produrre cibo squisito, ricco di sapore ed energia". Gli Dei giudicarono l'albero, simbolo di pace, più utile per l'umanità rispetto al cavallo da guerra donato agli uomini da Poseidone. Affidarono alla dea la sovranità sulla regione e sulla città fondata da Cecrope e da suo padre che dal quel momento si chiamò Atene.

Era una caratteristica dei figli degli Dei nascere sotto un albero di olivo: Romolo e Remo, in quanto discendenti di divinità, nacquero proprio sotto un olivo.

La mitologia romana attribuisce ad Ercole la diffusione dell'olivo nel bacino del Mediterraneo durante il compimento delle sue dodici fatiche.

Nella genesi, la colomba che Noè fece volare alla fine del diluvio, ritornò all'arca con un rametto d'olivo nel becco come testimonianza della fine della collera divina.



Nel giardino degli olivi, Gesù pregò e pianse durante la Passione: "Padre, padre, perché mi hai tradito?". La sua croce venne costruita con legno di olivo.

La Bibbia ci racconta nel Libro dei Giudici che un giorno gli alberi decisero di scegliere un re. Naturalmente andarono dall'albero di olivo più anziano, esperto e saggio, e gli dissero: "Regna su di noi". L'albero disse loro: "Posso rinunciare al mio olio che mi assicura l'onore degli dei e degli uomini per regnare sugli alberi?"

Mosè, seguendo il consiglio del Padre Eterno, indicò che le oblazioni dovessero essere fatte con dolci cotti con olio d'oliva (Esodo, Levitico 29 e2) e durante l'esodo è stato insegnato a Yavèh dal Signore stesso a preparali con l'olio d'oliva, mescolato con le migliori erbe aromatiche.

L'olio venne usato per le sacre unzioni, per i mobili del santuario e per far sì che Aaronne e suo figlio potessero servire Dio come preti.



Da quell'olio col quale si ungevano preti e re di Israele e che dava loro potenza e gloria nel nome del Signore e dello Spirito Santo, nacque il nome di Gesù: *Messie* in Ebraico e *Christosen in Greco*, sono entrambe parole che significano "unto" (dal crisma, olio sacro). Cristo è l'unto del signore.

I Greci, che affidavano la cura e la lavorazione dell'olio d'oliva solamente alle vergini o a uomini puri, erano soliti cospargere il viso dei defunti con olio purificato.

I riti Eleusini di origine orientale hanno fatto di questo gesto un simbolo di splendore e purezza, molto utile durante i bui soggiorni all'inferno.

La tradizione si ritrova anche tra i primi Cristiani. Pseudo-Dionigi descrive l'unzione come un rito di passaggio per la pace eterna. L'olio del battesimo serviva ad affrontare le sfide della vita (contro gli spiriti maligni).

Per alcuni alchimisti, l'olio d'oliva era uno degli elementi della pietra filosofale insieme al vino e al grano. È un collegamento, ma anche un protettore.

In Nord Africa dell'olio viene versato sull'aratro prima di iniziare il primo solco, come offerta per assicurarsi un raccolto abbondante ed un suolo fertile.

Per lo Shintoismo giapponese, l'acqua primordiale era olio vergine, con cui vengono lavati anche oggi i neonati prima che gli venga messo il primo pannolino

Non sorprende che durante le festività natalizie, derivanti dalle festività per il solstizio, i dolci tradizionali della Provenza vengano fatti con l'olio d'oliva, così come le oblazioni ebraiche.

*"Il clima diventa freddo e il mare si spacca/ Tutto mi dice che l'inverno per me è arrivato/ e devo immediatamente occuparmi dei miei olivi/ ed offrire olio vergine all'altare del buon Dio!"* (Fredéric Mistral).

## Sezione II

### 3. Contenuti

#### 3.1. Olio d'oliva e salute nella storia

L'olio d'oliva è stato usato per 6000 anni dalle culture del Mediterraneo per ungere i re, i bambini e i malati, per illuminare palazzi, case e città, per conservare i cibi, per guarire ferite e ustioni. Veniva usato da donne bellissime come Cleopatra, da atleti e gladiatori etc... (L. Guerrero, S., 2004).

Come vedremo, l'olio d'oliva è ricco di acidi grassi monoinsaturi e contiene notevoli proprietà antiossidanti. Nel 1950 Keys & Grande scoprirono che l'olio d'oliva è un prodotto salutare e nutriente (KEYS A., ANDERSON J.T., AND GRANDE F., Prediction of serum cholesterol responses of man to changes in fats in the diet. Lancet 2:959, 1957).

Allo stesso tempo le olive venivano considerate anche come medicinali "per rafforzare lo stomaco e stimolare l'appetito, evitare le viscosità dello stomaco e stimolare la mobilità dell'intestino". L'olio è stato usato come medicina e come veicolo per altri rimedi. Era un elemento essenziale per unguenti, linimenti ed altri prodotti come i profumi. Questo è dovuto, tra l'altro, alla sua resistenza all'irrancidimento ed alla sua abilità di sciogliere ed incorporare le altre sostanze. L'olio d'oliva è stato usato per produrre la prima famosa iniezione di "olio canforato". Mescolato con il succo di limone era usato per trattare le bruciature e col vino rosso per curare ogni tipo di ferita. L'olio era usato come potente lassativo (ancora oggi viene utilizzato per tale scopo) e come antidoto contro l'ingestione di tossine e veleni poiché riesce ad indurre il vomito. Se l'azione lassativa non era sufficiente si consigliava di usarlo come emolliente per clisteri (Pharmacopoeia Matritense) insieme ad un decotto di malva e miele.

### 3.2. Composizione dell'olio d'oliva



Il termine “olio vergine d’oliva” indica un olio derivante dalla spremitura di olive mature, provenienti da una pianta sana, senza trattamenti meccanici, fisici o termici che alterino la natura chimica dei suoi componenti (Kiritsakis, A. K.: *\_Olive oil\_*. Champaign, Illinois: American oil Chemists Society, 1991).

Per quanto riguarda la sua composizione possiamo distinguere tre parti:

#### **a) Parte saponificabile (costituisce il 98%)**

È composta da acidi grassi essenziali per la salute dal momento che il corpo non ha la capacità di sintetizzarli. In questo gruppo gli acidi grassi monoinsaturi sono presenti in quantità maggiore rispetto ai grassi saturi e polinsaturi:

63-80% acido oleico (monoinsaturo)

7 -17% acido palmitico (saturo)

1.5-5% acido stearico (saturo)

0,3-3% acido palmitoleico (monoinsaturo)

3-14% acido linoleico (polinsaturo)

1.5% linolenico (polinsaturo)

#### **b) Parte insaponificabile**

La frazione insaponificabile è composta da idrocarburi, steroli e tocoferoli come la vitamina E (per ogni 13 grammi di olio d’oliva troviamo 1,56 mcgr di vitamina E). In quantità molto minore contiene polifenoli (che danno il gusto), carotenoidi e clorofilla (che conferisce il colore) ed altri componenti volatili che ne caratterizzano l’odore.



### c) Polifenoli

Anche se in misura molto ridotta, sono presenti polifenoli come l'oleocantale.

## 3.3. Tipologie di olio d'oliva

**a) Olio extra vergine di oliva:** sinonimo di alta qualità, preserva tutte le proprietà organolettiche e salutari dell'olio. Può essere considerato succo d'oliva, senza additivi o conservanti. Dovrebbe avere una acidità più bassa dello 0,8% e presentare delle caratteristiche piacevoli e identificabili.

**b) Olio vergine di oliva:** la mancanza della parola "Extra" indica che si tratta ancora di succo di olive senza additivi o conservanti, ma che siamo in presenza di alcuni difetti percepibili con i sensi, sebbene siano minimi. La sua acidità deve essere inferiore al 2%.

**c) Olio d'oliva:** non più considerato "verGINE" è una miscela di oli inferiori derivante dalla combinazione di oli raffinati con oli vergini. Parte di questa miscela è ottenuta raffinando l'olio d'oliva con una acidità superiore al 2%. Possiamo ancora dire che si tratta di succo d'oliva. È commestibile ed ha un grado di acidità che non supera l'1%.



**d) Olio di sansa:** è un olio di bassa qualità che non può essere considerato olio d'oliva. È il risultato di una miscela di oli raffinati di sansa e olio vergine d'oliva. Deve avere un grado di acidità non superiore all'1%.

È sempre consigliato consumare olio d'oliva extra vergine perché è più sano, genuino, saporito, aromatico e delicato rispetto agli altri oli d'oliva.

## 4. I maggiori benefici dell'olio d'oliva sulla salute

"L'olio d'oliva rimuove il male"

(Detto popolare)

Per avere effetti benefici, la dose raccomandata è di 40 grammi al giorno: 2 o 3 cucchiaini.

### a) Contribuisce alla salute del cuore

"L'olio d'oliva riduce il livello dei lipidi nei pazienti con malattie cardiovascolari ed altre complicazioni come il diabete o l'ipertensione" (Dr. Ramon Estruch dell' Universidad Autónoma de Barcelona).

"Una dieta con l'olio d'oliva riduce l'infiammazione delle arterie. Lo studio PREDIMED (Prevenzione con la dieta mediterranea), condotto da 16 team di ricercatori in 7 regioni, coordinato dal Dr. Ramon Estruch dell'Università di Barcellona, dimostra che le persone che aggiungono alla propria dieta l'olio d'oliva hanno una diminuzione dell'8% dell'infiammazione delle arterie, con un risultato molto migliore rispetto a quelli di coloro che non mangiano nessun tipo di grasso.

L'assunzione di antiossidanti ed acidi grassi fa' dell'olio d'oliva una scelta ottimale per la salute del sistema cardiovascolare poiché aiuta a ridurre i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e protegge da malattie come l'arteriosclerosi. Per questo motivo la Fondazione Spagnola per la Salvaguardia del cuore (FEC), raccomanda di consumare quotidianamente l'olio d'oliva ad ogni pasto.

L'olio d'oliva assume un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'arteriosclerosi e nel controllo della pressione sanguigna. "Questo succo di oliva naturale, considerato il liquido d'oro della nostra dieta, ci fornisce un alto valore nutrizionale, appropriato per una dieta bilanciata e sana. È essenziale per il corretto funzionamento del principale motore del corpo, il nostro cuore (Dr. Leandro Square, presidente della FEC).

L'olio d'oliva fornisce carotenoidi, polifenoli ed elementi chimici benefici per il controllo delle malattie croniche del sistema cardiovascolare. In questo senso l'effetto cardio-protettivo dei polifenoli è importante per combattere l'arteriosclerosi, processo che genera un indurimento ed ispessimento delle arterie a causa della naturale perdita di elasticità dei tessuti.

L'arteriosclerosi è il primo fattore responsabile della comparsa di diverse condizioni cardiovascolari, dall'angina pectoris, all'ipertensione, all'infarto miocardico etc... Gli studi confermano che i polifenoli sono capaci di preservare le funzioni endoteliali generando una grande quantità di ossido nitrico che può regolare sia i rischi di ischemia (ridotto apporto di sangue) che lo stress ossidativo.

## **b) Contrasta il colesterolo**

Regola i livelli di colesterolo nel sangue grazie agli acidi grassi monoinsaturi. L'olio d'oliva è ricco di acido oleico (C18: 1). È un tipo di grasso monoinsaturo (MUFA) utile ad accrescere la salute del cuore, senza aumentare il colesterolo totale presente nel sangue. "La sostituzione dei grassi saturi con i grassi insaturi aiuta a mantenere i normali valori di colesterolo nel sangue. Sia l'acido oleico che gli acidi omega 3 sono grassi insaturi" (Dr. Leandro Plaza, presidente di FEC).

I fitosteroli aumentano il colesterolo buono e riducono le malattie cardiovascolari e l'arteriosclerosi.

## **c) Contrasta l'ipertensione**

Aiuta a ridurre la pressione sanguigna attraverso i polifenoli e l'acido oleico.

## **d) Previene l'arteriosclerosi**

Una pubblicazione dell'Università di Saragozza afferma che l'olio extra vergine di oliva è efficace nel controllare le lesioni dovute all'arteriosclerosi, specialmente nel contesto di una dieta di tipo mediterraneo (con poco colesterolo).

## **e) Migliora la digestione**

Nel tratto intestinale agisce come uno scudo contro l'eccesso di acidi nello stomaco e migliora il pH del corpo, innalzandolo. Migliora l'assorbimento di calcio e magnesio.

L'assunzione di 1 o 2 cucchiaini d'olio d'oliva ha un lieve effetto lassativo e previene la costipazione.

L'olio d'oliva è anche uno stimolante naturale per l'espulsione dei vermi intestinali, migliora la digestione dei nutrienti stimolando la secrezione di bile dalla cistifellea e aiuta a prevenire una lenta e difficile digestione dei grassi.

Quasi tutte le strutture e gli organi del tratto gastrointestinale rispondono favorevolmente all'olio d'oliva favorendo parzialmente l'inibizione della secrezione gastrica e degli ormoni coinvolti nelle funzioni digestive come la neurotensina e il Peptide YY.

Nel sistema epatobiliare, l'olio colecistocinetico produce un effetto significativo, facendo contrarre la cistifellea come conseguenza della stimolazione data dalla colecistochinina. Il processo aumenta la secrezione epatica di colesterolo (Sali biliari). Come risultato si ha la diminuzione del colesterolo presente nel sangue.

#### **f) Migliora le funzioni metaboliche e cognitive**

Migliora le funzioni metaboliche e cerebrali in quanto favorisce la formazione delle membrane cellulari e del tessuto cerebrale.

Gli studi dimostrano che il consumo di grassi saturi è associato ad una minore capacità mnemonica. Le persone che consumano più grassi monoinsaturi (contenuti nell'olio d'oliva), invece, hanno un incremento delle facoltà cognitive nel tempo.

#### **g) Contrasta il cancro**

YANG e i suoi collaboratori hanno osservato che il principale componente dell'olio d'oliva, l'acido oleico, è inserito nelle membrane cellulari attraverso dei segnali regolati dalle coppie di recettori della proteina G. Questi segnali sono gli stessi che controllano la pressione sanguigna (ciò spiega i benefici sul sistema cardiovascolare e nel ridurre la pressione sanguigna) e la moltiplicazione delle cellule (che spiega i suoi benefici riguardo alla protezione nei confronti del cancro, una patologia caratterizzata dall'eccessiva moltiplicazione delle cellule). Questo studio fornisce, per la prima volta, delle indicazioni iniziali sugli effetti antitumorali ed antipertensivi dell'olio d'oliva (Russo, J., Hu, Y.F., Yang, X. y Russo, I.H.. Developmental cellular and molecular basis of human breast cancer. Journal of the National Cancer Institute (Monogr) 17-37. 2000).

#### **h) Ha un'azione antinfiammatoria**

"L'olio d'oliva contiene l'oleocantale che ha proprietà antinfiammatorie sulla ciclossigenasi (COX) con effetto comparabile a quelli di un analgesico come l'ibuprofene." (Francisco Jiménez, direttore degli studi pubblicati sul *Journal of the American College of Cardiology*).

#### **i) È utile nella prevenzione dell'osteoporosi**

Migliora l'assorbimento di calcio, magnesio e zinco, per questo è utile nello sviluppo delle ossa.

#### **j) È utile durante la menopausa**

È un elemento fondamentale durante la menopausa poiché migliora l'assorbimento di micronutrienti liposolubili come la vitamina A e D.

#### **k) È utile nel trattamento dell'artrite reumatoide**

Gli studi del Dott. Athena Linos della Facoltà di Medicina dell'Università di Atene, dimostrano che la dieta può influenzare lo sviluppo dei sintomi clinici dell'artrite reumatoide. Questi studi dimostrano che nelle regioni in cui il consumo di olio d'oliva è elevato, l'incidenza della malattia è minore. L'olio riesce a ridurre i sintomi dell'artrite grazie alla diminuzione della produzione dei mediatori infiammatori. È stato riscontrato che l'assunzione di olio d'oliva un paio di volte a settimana diminuisce il rischio di sviluppare la malattia. L'olio d'oliva ha un effetto protettivo nei confronti dello sviluppo dell'artrite.

#### **l) Ha un'azione antiossidante**

L'olio d'oliva agisce come antiossidante, riducendo l'invecchiamento delle membrane cellulari grazie all'apporto di vitamina E. Gli studi sugli animali suggeriscono che le sostanze fenoliche (oleuropeina, ligstroside-aglicone, idrossitirosolo e tirosolo) presenti nell'olio d'oliva hanno un effetto antiossidante che agisce proteggendo la comparsa di malattie cardiovascolari e del cancro. (Maud N. Vissers, Peter L. Zock, Annet JC Roodenburg, Rianne Leenen and Martijn B. Oil Phenols Are Absorbed Katan. *Olive in Humans J. Nutr* 132:.. 409-417, 2002).

L'olio d'oliva aiuta le lipoproteine a resistere all'ossidazione (il processo ossidativo è la chiave dello sviluppo di malattie coronariche e vascolari, infiammazioni ed arteriosclerosi), prevenendo la formazione delle placche che caratterizzano l'arteriosclerosi.

#### **m) È utile nella prevenzione del diabete**

Aiuta a controllare alcune condizioni che accrescono il rischio di diabete e obesità.

L'olio d'oliva è ricco di grassi monoinsaturi. Questi grassi aiutano a controllare i livelli di insulina nel corpo.

#### **n) Aiuta a prevenire la depressione**

Il consumo d'olio d'oliva riduce il rischio di depressione. Un recente studio scientifico dell'Università di Navarra pubblicato sul giornale "Archives of General Psychiatry" ha attribuito alla dieta mediterranea, una riduzione del rischio di depressione dal 40% al 50%. L'olio extra vergine di oliva è uno degli ingredienti principali della dieta mediterranea.

#### **o) Aumenta il senso di sazietà**

L'olio d'oliva aumenta il senso di sazietà secondo il Prof. Peter Schieberle, Direttore del TUM Chair of Food Chemistry e del German Research Center for Food Chemistry.

#### **p) È parte essenziale dei trattamenti cosmetici**

- Le creme a base di olio d'oliva proteggono la pelle dagli agenti esterni come l'inquinamento, il freddo, il clima secco etc...
- Per la sua composizione, l'olio d'oliva è eccellente per i massaggi e ritarda l'invecchiamento della pelle grazie all'azione antiossidativa della vitamina E.
- Tonifica l'epidermide ed ha un effetto nutriente, rigenerante ed ammorbidente poiché è ricco di vitamina E.
- L'acido oleico contenuto nell'olio fornisce elasticità alle membrane cellulari e quindi anche alla pelle.
- Con il suo contenuto di acidi grassi essenziali, l'olio d'oliva ristabilisce i livelli naturali di umidità della pelle.
- Immergere le punte delle dita nell'olio d'oliva per alcuni minuti rende le unghie molto resistenti.

- Massaggiare i capelli secchi con olio d'oliva e lasciarlo riposare per circa due ore prima di risciacquare, aiuta ad idratarli e dona loro un aspetto migliore.
- È efficace nel trattamento della pelle secca dei gomiti, delle scottature, ferite o punture d'insetto, etc...
- Massaggiare le mani e i piedi con olio d'oliva elimina la secchezza della pelle e le rughe.

## Sezione II

### 4. In pratica

#### 4.1. Controindicazioni

Se stai assumendo dei farmaci contro il diabete o la pressione sanguigna, diminuisci il consumo di olio d'oliva poiché questo diminuisce lo zucchero nel sangue e la pressione sanguigna. Queste caratteristiche possono creare delle complicazioni.

#### 4.2. Rimedi tradizionali a base di olio d'oliva



##### a) Costipazione

**a.1)** si consiglia di prendere due cucchiaini di olio d'oliva al mattino a stomaco vuoto. Puoi migliorarne il gusto con alcune gocce di limone. Se la costipazione è abbastanza rilevante si può preparare una miscela di olio d'oliva (1 cucchiaino) ed acqua calda (1 cucchiaino) da utilizzare in un clistere.

**a.2)** Fai una poltiglia a base di spinaci crudi mescolati con olio d'oliva ed applicala sulla pancia. Il rimedio funziona contro la costipazione e i problemi intestinali causati da diversi alimenti. Puoi anche bere una camomilla in cui viene versato un cucchiaino di olio d'oliva.

##### b) Emorroidi

Per alleviare il dolore fai bollire un composto con 30 gr. di corteccia di olivo per litro d'acqua e lava l'area interessata. Un altro rimedio consiste nel lavarsi con acqua calda usando un sapone fatto con olio d'oliva e risciacquare con acqua fredda.

##### c) Mal d'orecchi

Per il mal d'orecchi è necessario versare nell'orecchio qualche goccia di olio caldo e chiudere l'orecchio con del cotone.

#### **d) Rimuovere i tappi di cerume**

È possibile sciogliere i tappi di cerume applicando alcune gocce di olio d'oliva nell'orecchio prima di coricarsi e chiudere l'orecchio con del cotone. Dopo due o tre notti puoi rimuovere il tappo immettendo nell'orecchio acqua calda con una siringa.

#### **e) Gengive doloranti**

L'olio serve a calmare il dolore alle gengive dovuto alla nascita dei denti nei bambini piccoli. Basta sfregare le gengive con un po' d'olio d'oliva.

#### **f) Reumatismi e slogature**

**f.1)** Dal momento che l'olio d'oliva ha delle proprietà simili a quelle dell'ibuprofene i massaggi con questo prodotto sono molto benefici. Versa uno o due cucchiaini di olio d'oliva sull'area interessata e massaggia per circa 10 minuti, finché l'olio non si è assorbito. Si noterà un immediato sollievo.

**f.2)** Fai un unguento (25 cl) a base di olio vergine d'oliva e fiori di camomilla essiccati. Il composto deve essere riscaldato a bagnomaria per mezz'ora, quindi deve essere fatto freddare e filtrato. A parte, vengono mescolati un cucchiaino di canfora e 3 cucchiaini di alcool a 60%. Questo viene mescolato alla precedente infusione. La sostanza viene applicata localmente con dei massaggi, 2 volte al giorno.

#### **g) Stanchezza dei piedi**

Alcune gocce d'olio d'oliva possono essere passate sulle mani per poi massaggiare i piedi.

#### **h) Bruciature**

**h.1)** L'applicazione di un cucchiaino d'olio d'oliva aiuta a migliorare e a far guarire una scottatura. Non bisogna applicarlo subito dopo essersi procurati una scottatura, ma dobbiamo lasciare alla pelle il tempo di respirare. L'olio idraterà la pelle e donerà sollievo.

**h.2)** Per lenire il dolore di una scottatura, lavalala con sapone fatto con olio d'oliva.

#### **i) Ferite**

Per facilitarne la guarigione, applica sulla ferita un unguento fatto con olio d'oliva, vino rosso e miele. Si dice anche che lavare la zona con l'acqua utilizzata per cuocere le olive secche ne accelera la guarigione.

#### **j) Perdite di sangue**

Applicare della polvere di ruta (pianta selvatica) con un po' d'olio d'oliva. Il sanguinamento si ferma e la ferita guarisce rapidamente.

#### **k) Smagliature**

Per migliorare l'aspetto delle smagliature, mescola un cucchiaino d'olio d'oliva con un cucchiaino d'olio di germe di grano. Applica il composto sulla pelle e massaggia delicatamente. Con un'applicazione giornaliera, l'idratazione migliorerà l'aspetto delle smagliature.

#### **l) Gonfiore**

Rompi uno spicchio d'aglio all'interno di un pezzo di cotone o di garza. Cospargi l'area con un po' di olio d'oliva e copri con la garza. Lasciala finché il gonfiore non diminuisce.

#### **m) Geloni**

Applica l'olio d'oliva direttamente sull'area affetta dai geloni.

#### **n) Psoriasi**

L'applicazione cutanea di olio d'oliva idrata e diminuisce gli effetti della psoriasi.

#### **o) Rosacea**

Per migliorare i sintomi o ritardarne l'insorgenza, si consiglia di fare dei massaggi di tre o quattro minuti con olio d'oliva.

#### **p) Calcoli alla cistifellea, vescica e reni**

Per facilitare l'espulsione dei calcoli si dovrebbe prendere a stomaco vuoto un cucchiaino d'olio d'oliva con succo di limone.

#### **q) Acne**

Grazie alle sue proprietà antiossidanti l'olio d'oliva rappresenta un ottimo prodotto per risolvere i problemi di acne. È anche consigliabile inserirlo costantemente nella propria dieta in modo che riesca a mantenere la pelle pulita e idratata. Prepara un tonico speciale con 10 gocce di olio essenziale di lavanda e un quarto d'olio d'oliva. Ogni giorno applica il composto sul viso.



#### **r) Rughe**

Grazie alla sua azione antiossidante ed idratante l'olio d'oliva è molto indicato per la pelle. Puoi ridurre le rughe massaggiando il viso con un cucchiaino d'olio d'oliva e due gocce di limone. La tua pelle apparirà più luminosa e sana.

#### **s) Zampe di gallina**

Scalda a bagnomaria 3 cucchiaini di olio d'oliva, un cucchiaino di cera d'api e mezzo cucchiaino di burro di cacao. Fai raffreddare ed aggiungi due cucchiaini di acqua di rosa. Mescola per formare una pasta densa da applicare sulle zampe di gallina.

#### **t) Crema per la pelle secca**

Mescola due cucchiaini di olio d'oliva con due cucchiaini di lanolina liquefatta a bagnomaria ed applica il composto sulla pelle.

#### **u) Perdita di capelli**

L'olio d'oliva consente ai follicoli di rilassarsi ed accresce l'afflusso di sangue attorno all'area. Per farlo, massaggia il cuoio capelluto con olio d'oliva e copri la testa con un panno per un paio d'ore. Quindi lava la testa con acqua e shampoo.

#### **v) Capelli opachi**

L'olio d'oliva è utile per far recuperare ai capelli la vitalità persa a causa dei trattamenti e dei prodotti utilizzati. È necessario semplicemente applicare alcune gocce di olio sui capelli e lasciare che l'olio faccia effetto. Applica per 10 minuti prima di sciacquare.

#### **w) Cura delle unghie**

Tutti i giorni, prima di colazione, immergete le unghie nell'olio d'oliva per 5 minuti.

#### **x) Olio di rosmarino – lenisce dolori muscolari e problemi respiratori**

Lava il rosmarino e lascia che secchi completamente. Riempi un contenitore con il rosmarino ed aggiungi olio d'oliva fino a ricoprirlo. Lascia il composto a marinare in un luogo buio per circa un mese. Dopo un mese l'olio di rosmarino è pronto per essere usato.

### **Domande**

1. Ti ricordi quante tipologie commerciali di olio d'oliva esistono sul mercato?
2. Qual è il ruolo dell'olio d'oliva nel controllo del colesterolo?
3. In quanti modi si può applicare l'olio d'oliva per la cosmesi?
4. Cosa hanno riscontrato Yang e i suoi collaboratori sugli effetti curativi dell'olio d'oliva contro il cancro?
5. Quali categorie di persone non dovrebbero consumare olio d'oliva?
6. Che trattamenti a base d'olio d'oliva possono essere fatti contro l'acne?
7. Come può, l'olio d'oliva, combattere l'alopecia??
8. Quale trattamento per le unghie puoi attuare con l'olio d'oliva?



## Per approfondire l'argomento

### 5. Ulteriori approfondimenti

Portale dedicato all'olio extra vergine d'oliva: <http://www.olio-extra-vergine.it/>

Sintesi dello scenario economico dell'olio d'oliva:  
[file:///C:/Users/Utente/Downloads/lo\\_scenario\\_economico\\_olio\\_di\\_oliva.pdf](file:///C:/Users/Utente/Downloads/lo_scenario_economico_olio_di_oliva.pdf)

Dati ISMEA sull'olio d'oliva: <http://www.ismeaservizi.it/olio-oliva>

Elenco degli oli D.O.P e I.G.P. in Italia: <http://www.cosedellaltrogusto.it/gli-oli-dop-e-igp/>

Composizione dell'olio d'oliva: <http://www.uniba.it/ateneo/facolta/agraria/notizie-ed-eventi-locali/archivio-notizie-ed-eventi/notizie/aspetti-compositivi-oli-doliva-gallina-toschi.pdf>

Effetti dell'assunzione di olio d'oliva nelle malattie cardiovascolari:  
<http://www.olioesalute.it/OLIO%20&%20MALATTIE%20CARDIOVASCOLARI.htm>

*Dieta mediterranea e longevità: ruolo dell'olio extravergine di oliva*, L.J. Dominguez, M. Barbagallo:  
<http://www.sigg.it/public/doc/GIORNALEART/914.pdf?r=0,260453>

I benefici dell'olio d'oliva: <http://www.olioesalute.it/>

L'olio d'oliva e i tumori: <http://www.artoi.it/farmaci-naturali/olio-doliva/>

*Storia, moti e leggende dell'olio d'oliva*, R. Pellati: [http://www.fosan.it/system/files/Anno\\_42\\_1\\_21.pdf](http://www.fosan.it/system/files/Anno_42_1_21.pdf)

L'olio tra mito e leggenda: <http://www.agrolio.com/mito.aspx>

Tipi di oli: [http://it.wikipedia.org/wiki/Olio\\_di\\_oliva](http://it.wikipedia.org/wiki/Olio_di_oliva)

Ricette di bellezza con olio d'oliva: <http://www.carlitadolce.com/2013/12/ricette-di-bellezza-con-olio-d-oliva.html>

Usi alternativi dell'olio d'oliva: <http://ambientebio.it/30-usi-alternativi-dellolio-doliva/>

## 6. Bibliografia

Aparicio, R., Harwood, J. Olive Oil Manual. 1st Edition. , 2003.

Dapcich V, Salvador, et all. Guide to healthy eating. Edited by the Spanish Society of Community Nutrition (SENC). Madrid, 2004.

KEYS A. [et al.], The biology of human starvation; with the assistance of Ernst Simonson, Angie Sturgeon Skinner, and Samuel M. Wells; with forewords by J. C. Drummond ... [et al.] The University of Minnesota press, 1950.

KEYS A., ANDERSON J.T., AND GRANDE F., Prediction of serum cholesterol responses of man to changes in fats in the diet. Lancet 2:959, 1957.

Kiritsakis, A. K.: \_Olive oil\_. Champaign, Illinois: American oil Chemists Society, 1991.

Lawless, Julia. Essential oils for aromatherapy. Madrid: Ediciones SA Susaeta 1995.

Lawless, Julia. Aromatherapy. Practical approach to the use of essential oils. Madrid: Ediciones Susaeta S. A. 1995.

Puertollano M A, et all. Olive oil, immune system, and infection. Hospital Nutrition 2010, 25 (1): 1-8.

Russo, J., Hu, Y.F., Yang, X. y Russo, I.H., Developmental cellular and molecular basis of human breast cancer. Journal of the National Cancer Institute (Monogr) 17-37. 2000.

Toussaint Samat, M. Natural and Moral History of food. Vol. 9, Alianza Editorial. Madrid, 1992.

Quiles, J. L., et al. Olive Oil & Health. 2006 CABI, Wallingford, UK.