



La Dieta Mediterranea e l'olio extravergine d'oliva

Virtù curative dell'olio di oliva da Ippocrate ai giorni nostri

Le virtù curative dell'olio d'oliva, oggi pilastro della Dieta Mediterranea, sono note fin dall'Antichità. Già nel 400 a.C. Ippocrate, padre della medicina occidentale, fu tra i primi a comprendere e praticare il suo uso terapeutico e per tale ragione lo definiva «*la medicina migliore*». Alcune delle sue intuizioni sono state accertate scientificamente solo molti secoli più tardi come quella che attribuiva longevità all'uso costante nell'alimentazione dell'olio d'oliva o la prescrizione di una dieta ricca di olio per chi soffriva di patologie gastriche ed anche il consiglio di utilizzare il succo di olive fresche per curare le malattie mentali.

Nel "*De materia medica*", Pedanio Dioscoride, medico naturalista greco del I° secolo d.C., scrive un lungo capitolo sulle virtù dell'olio di oliva. Nel suo trattato viene affrontato per la prima volta, in chiave scientifica, l'uso dell'olio di oliva "*ottimo nell'uso della sanità, è quello, che si cava dalle olive immature, il quale è chiamato "omphacino", cioè acerbo, e di questo quello è il migliore, che è nuovo, odorato, et non mordace al gusto. Questo è utile nel comporre gli unguenti, et è sano allo stomaco per essere egli costrittivo*"; Dioscoride anticipa quello che solo molti secoli più tardi la scienza e gli esperti apprezzeranno dall'olio ottenuto dalle olive appena invaiate, che è olio fresco, profumato, fruttato, e non "audace" o aggressivo per una minore acidità oleica che diviene più elevata con la maturazione completa. Una curiosità: per Dioscoride l'olio di oliva funzionava anche contro i "veleni mortiferi"

Fu però Galeno (II° secolo d.c.), che utilizzò l'olio di oliva come componente essenziale di molte preparazioni. Il suo ricettario, di circa 150 pagine, è pieno di rimedi costruiti a base di olio; Galeno considerava l'olio di oliva un elemento naturale quasi magico, un ottimo e insostituibile eccipiente per disciogliere sostanze con caratteristiche farmacologiche spesso dubbie e da mischiare con varie e differenti erbe per curare spasmi, mal di pancia, mal d'orecchi, dolori, tremori. Alcune curiose ricette galeniche indicano come utilizzare l'olio per *“far crescere li capelli”*, *“combattere li tremori”* o i *“dolori che viene alle donne dopo il parto”*

Nel mondo romano, anche Celso sottolineava le virtù terapeutiche dell'olio e nel *De Medicina* viene prescritto come medicamento associato ad altri ingredienti come l'acqua per frizionare il corpo in caso di febbre, il vino per avere effetti ammorbidenti e antiinfiammatori, con il sale per favorire la riduzione delle fratture. L'unica voce scientifica che nel medioevo fa frequentemente riferimento all'olio di oliva come elemento determinante per la cura di alcune patologie fu, probabilmente, solo quella di Avicenna, (Abu 'Ali Al-Husayn Ibn Sina), il medico musulmano nato in Persia presso Bucharà nel 980 d.C.

L'olio di oliva come medicinale

Gli studi che si sono susseguiti nell'età moderna hanno analizzato in modo sempre più approfondito le sostanze benefiche che si possono trovare nell'olio di oliva. Primi fra tutti i **polifenoli** in grado di contrastare l'azione dei **radicali liberi** e favorire la salute

cardiovascolare prevenendo rischi a carico del sistema circolatorio. Inoltre è essenziale anche la presenza del 70-80% di acido oleico.

Nel rapporto, che ogni 10 anni il *World Cancer Research Fund International* pubblica, si legge come un impiego ridotto di grassi di origine animale, sostituiti in gran parte con l'olio extravergine d'oliva, unitamente al consumo degli alimenti tipici della *Dieta Mediterranea*, sia in grado di ridurre il rischio di incidenza di tumore, grazie alla grande quantità di antiossidanti naturali come la **vitamina E**.

Una ricerca epidemiologica condotta tra gli anni '50 e '60 da *Ansel Keys*, il padre della *dieta mediterranea*, ha messo in evidenza le proprietà benefiche dell'olio di oliva. È stato infatti dimostrato come la **dieta mediterranea** caratterizzata da una elevata componente lipidica (25-30% di calorie totali), di cui l'olio di oliva rappresenta il **maggior costituente**, sia alla base della riduzione di alcuni fattori di rischio, come ad esempio ipercolesterolemia, aterosclerosi e ipertensione, determinando di conseguenza una riduzione della mortalità per malattie cardiovascolari.

Lo studio *Seven Countries* cominciato all'inizio degli anni '60, rappresenta il maggiore contributo alle nostre conoscenze sul rapporto tra consumo di acidi grassi monoinsaturi, contenuti nell'olio, all'interno di una dieta mediterranea e malattia cardiovascolare. Le proprietà benefiche dell'olio di oliva, sono quindi legate principalmente alla sua composizione, dato l'elevato contenuto di *acido oleico*, un acido grasso monoinsaturo che nell'olio rappresenta il 75% degli acidi grassi totali, e la presenza di sostanze antiossidanti quali *vitamina A*, *vitamina E* e *fenoli*. Studi degli ultimi anni hanno attribuito notevole importanza alla azione benefica dei *fenoli* con particolare riferimento ad una sostanza che è la responsabile della caratteristica sensazione di "bruciore alla gola" dell'olio d'oliva e che è stata chiamata *Oleocantale* La molecola fu isolata nel

1993, ma il nome Oleocantale deriva direttamente dallo scienziato che per primo ne evidenziò le proprietà gustative il dott. **Beauchamp**. Così il nome inglese Oleocanthal è la somma di “oleo”, che in latino significa “olio”, “canth” dal Greco “acanth” che sta per pungente e “al” che simboleggia l'aldeide nel linguaggio della chimica. Il pizzicore causato dall'olio extravergine di oliva presenta alcune caratteristiche peculiari e spesso viene utilizzato anche per valutare la qualità dell'olio: *oli di alta qualità sono quelli che riescono a provocare uno o più colpi di tosse*. Il consumo prolungato dell'Oleocantale può svolgere anche un'azione preventiva su alcune patologie, riducendo il rischio di varie neoplasie, e contrastare lo sviluppo di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e l'osteoartrite.

L'Ente americano *Food and Drug Administration (FDA)* ha deciso di elevare il “nostro” olio extravergine d'oliva, cambiando la sua definizione da “*alimento salutare*” a “*medicinale*“. Gli studiosi ed esperti americani hanno dunque ceduto alle numerosissime evidenze scientifiche che da centinaia di anni dimostrano come *Mr. EVOO* (pseudonimo usato dagli anglosassoni per l'olio extravergine) produca effetti benefici per il corpo umano. La *FDA* stabilisce che è sufficiente ingerire, entro massimo 12/18 mesi dall'estrazione, **2 cucchiaini (23 grammi) al giorno** di olio extravergine d'oliva, crudo e lavorato a freddo, per garantire al nostro organismo l'assunzione di almeno: 17.5 grammi di acido oleico, un acido grasso monoinsaturo della famiglia degli omega 9; 4.5 milligrammi di vitamina E, un antiossidante liposolubile; 10 milligrammi di efficaci polifenoli, modulatori dell'espressione di geni protettivi che abbondano in alcune varietà di olivo,

La conoscenza dell'ulivo e la sua coltivazione nel mondo antico

Le più antiche coltivazioni della pianta di ulivo (*Olea europaea*), originaria dell'Asia Minore dove cresceva come albero selvatico spontaneo, e le prime produzioni di olio sono quelle cretese (epoca minoica), siriana e palestinese (IV e III millennio).

L'olivo selvatico era noto anche in Italia e in Grecia, già nel neolitico, come si è potuto scoprire dal rinvenimento dei noccioli in alcuni scavi archeologici e la conoscenza dell'olio d'oliva e la coltivazione della pianta è documentabile, almeno per l'Italia centrale e meridionale, dall'età del bronzo.

I Greci cominciarono a coltivare l'ulivo e a diffonderne la coltivazione nel Mediterraneo, scoprirono le proprietà del suo frutto, cui diedero il nome speciale di ἔλαια che i Latini definirono olea. Fin dall'antichità fu utilizzato per l'alimentazione anche se originariamente l'olio di oliva venne utilizzato anche come unguento per la pelle, per alimentare le lampade, e assunto come **medicinale**.

Furono poi i Romani a divulgare la pianta in tutti i territori dell'Impero, grazie alle loro conoscenze, il processo di coltivazione dell'olivo e di produzione dell'olio migliorò e la diffusione del prodotto arrivò fino ai territori del Nord Europa. Classificarono l'olio in base alle diverse tipologie di olive e di spremitura: *Oleum ex albis ulivis*: altissimo pregio ottenuto da olive verdi; *Oleum viride*: ricavato da olive appena invaiate; *Oleum maturum*: ottenuto da olive nere già mature; *Olei flos* (fiore d'olio) di prima spremitura; *Oleum sequens* di seconda spremitura; *Oleum caducum*: qualità mediocre, da olive raccolte a terra per avanzata maturazione; *Oleum cibarium*: pessima qualità da olive aggredite da parassiti.

Sulle mense romane si faceva distinzione fra gli oli gustosi e di pregio della Sabina e del Venafrino e quelli di altre provenienze come gli oli di Spagna e d'Africa considerati pesanti o addirittura contraffatti e utilizzati soprattutto per l'illuminazione. Dai tempi dei Sabini l'olio rappresenta la vocazione di questa terra dove la

tradizione si lega strettamente con la coltura dell'ulivo, sino a diventare una vera e propria cultura che ha saputo rinnovarsi nei secoli. La topografia collinosa della Sabina, che inizia dal comune di Roma e raggiunge i Monti Sabini, il clima mediamente temperato, la pendenza ideale dei suoi sistemi collinari e l'esposizione ottimale favorisce la produzione dell'olio d'oliva, ritenuto da sempre il prodotto per eccellenza di questi territori. La gran parte degli oliveti insieme con la varietà di piante presenti (*Frantoio, Leccino, Carboncella, Rosciola, Olivastro*) consentono di ottenere un olio particolarmente leggero che ha ottenuto, primo in Italia, il riconoscimento della Denominazione di Origine Controllata (DOC - Sabina) con decreto del Ministero delle Risorse Agricole, Alimentari e Forestali il 29 Maggio 1995. Nell'ambito della Comunità Europea l'olio ha ottenuto la Denominazione di origine Protetta (DOP - Sabina) con Reg. (CEE) n°2081/92.

<http://www.bibliotecamedicastatale.beniculturali.it/index.php?it/22/modulo-eventi/55/giornata-internazionale-della-dieta-mediterranea-unesco>