



L'olio extravergine d'oliva tra alimento e medicinale

Da Omero ai giorni nostri gli sono state sempre riconosciute qualità terapeutiche, nutritive e rigenerative. Presente nella letteratura antica per curare le più svariate patologie, in anni più recenti è stato somministrato come sostituto del latte materno

DI LORENZO GERRETANI E GIUSEPPE CARAMIA

In questo numero di *Olivo e Olio* invece che proporre come al solito le ultime novità dal mondo scientifico, abbiamo ripercorso l'utilizzo dell'olio d'oliva nella medicina da Omero a oggi.

Infatti, come risulta dalle opere di Omero, il medico preistorico stregone e/o sacerdote, il medico ippocratico, e il medico filosofo evidenziarono, fin dai tempi più antichi, le proprietà curative dell'olio d'oliva per cui fu tradizionalmente considerato come una sostanza a metà strada tra l'alimento e il medicinale.

Igiene e cura

L'olio d'oliva era infatti diventato indispensabile per l'igiene del corpo, per la cosmesi, come riportato all'Odissea dove Afrodite veniva unta dalle Grazie con l'olio d'oliva, per ripulire e favorire la guarigione delle ferite, per i massaggi muscolari e articolari nei guerrieri e nei lottatori, con lo scopo di recuperare la funzione e ridurre i dolori dei vari traumi, per ravvivare e conservare i capelli e

il loro colore naturale. Successivamente è stato impiegato per la cura dei sofferenti di stomaco, di fegato e d'intestino, della cute ustionata e per preservare la cute dai raggi solari.

Nei Giochi Olimpici, iniziati nel 776 a.C., ai vincitori delle varie gare veniva consegnato, come premio e in onore della dea Atena, un ramoscello di olivo, in segno di fratellanza e di pace, e delle anfore, le anfore Panatenaiche, ripiene di olio di prima qualità, il primo olio "certificato", per curare il corpo e la prestanza fisica e per nutrirsi.

L'importanza dell'olio nell'antichità emerge anche dal fatto che Solone, uno dei sette grandi saggi, emanò nel VI sec. a.C. la prima legge per la tutela dell'albero dell'olivo, per cui chi tagliava un albero d'olivo veniva condannato a morte, e Tucidide nel V secolo a.C. sosteneva che «i popoli del Mediterraneo erano usciti dalla barbarie quando avevano imparato a coltivare l'olivo e la vite».

Ippocrate (460-377 a.C.) consigliava il succo di olive fresche per curare le

malattie mentali e impacchi di olive macerate per guarire le ulcere. Plinio il Vecchio (24-79 d.C.) affermava che «due sono i liquidi più graditi al corpo umano: all'interno il vino, all'esterno l'olio». L'olio veniva usato anche per combattere le febbri, quale antidoto per alcuni veleni, come antielmintico, emolliente e lassativo. Associato ad



▲ L'utilizzo in medicina ha origine antiche.

Apporto calorico del latte materno e di un preparato a base di extravergine*

Dieta lattanti intolleranti	Calorie del preparato della clinica pediatrica	Calorie % del preparato della clinica pediatrica	Calorie % latte materno
Carboidrati: glucosata 5-6% (fino a 100) 6 g x 4 Cal.	24	34,2	35
Parmigiano Reggiano 5 g			
*Proteine = 335 mg/g x 5 g = 1,67g x 4 Cal.	6,68	9,5	10-12
*Lipidi = 281 mg/g x 5 g = 1,40 g x 9 Cal.			
Lipidi: Olio oliva e.v. 3 ml 3 ml x 9 Cal	27	44,9	50-55
TOTALE CALORIE /100 ml	70,28		70

(*) Preparato composto da: olio extravergine 3 ml; Parmigiano Reggiano stagionato di almeno 30 mesi 5 g; soluzione glucosata 5-6% fino a 100 ml



▲ Per la FDA, l'olio d'oliva ha effetti positivi nel prevenire le malattie cardiovascolari.

altre sostanze veniva usato per preparare molti medicinali: Plinio ne descriveva ben 48. Quando l'olio invecchiava veniva utilizzato per scaldare il corpo e provocare il sudore e anche per dissipare la letargia e le convulsioni da tetano.

Il vaso dell'oleum

L'uso medico dell'olio d'oliva nell'era romana raggiunse il massimo splendore nel II secolo d.C. Nel Medioevo e durante tutto il Rinascimento l'olio di oliva è stato inoltre usato per curare le infezioni

ginecologiche e nelle abbazie il *monachus infirmorum*, medico e speziale, preparava anche una mistura a base di olio, vino e bianco d'uovo, il cosiddetto balsamo del Samaritano, che fino a non molto tempo fa, in alcune zone, costituiva un rimedio di una certa validità contro le scottature e i gonfiori.

All'olio venivano riconosciute proprietà nella cura delle cardiopatie, della febbre, e come ipotensivo, antidiabetico, emolliente e diuretico. Molte di queste indicazioni sono state quindi codificate

nel IX-XII secolo negli scritti della Scuola medica salernitana, prima scuola medica dell'Occidente e autrice del primo testo di clinica medica italiana. In tutte le antiche farmacie non mancava mai il vaso dell'*oleum*.

Fino a tutto l'Ottocento l'olio d'oliva è stato usato anche per curare l'otite e come blando purgante e, fino a pochi anni fa, prima della disponibilità della vitamina D, gli anziani agricoltori lo impiegavano per massaggiare i bambini rachitici, per cospargere le gengive colpite da piorrea, per le nevriti, per le distorsioni, per estrarre le spine da sotto la pelle, per curare il mal di pancia, per ammorbidire i duroni dei piedi e, con erbe revulsive, per la caduta dei capelli. Furono anche affinate le tecniche per la preparazione con l'olio di preziosi balsami e profumi.

Nella dieta dei lattanti

Noccioli di olio d'oliva sono stati trovati in Sicilia nelle tombe risalenti al 1.500 a. C. per cui, vista l'enorme importanza dei lipidi nella nutrizione, vi sono fondati motivi per ritenere che le nostre antiche nonne e mamme da quel tempo lo abbiano sempre aggiunto nelle pappe dei lattanti di cereali vari, di farro nell'antica Roma e di frumento successivamente fino ai nostri giorni.

Più recentemente, agli inizi degli anni '60, quando un lattante non disponeva più del latte materno o del latte della

balia, usanza oramai tramontata, e non tollerava nessun latte, nemmeno i latti in polvere a quel tempo in commercio, in quanto comparivano immediatamente vomito, dolori addominali, diarrea sanguinolenta, disidratazione e grave perdita di peso, o nei casi in cui i lattanti presentavano delle diarree "intrattabili" difficili da ri-alimentare, non avendo a disposizione gli attuali latti a base di idrolisati spinti, si ricorreva, presso la clinica pediatrica di Modena a dei preparati a base di olio d'oliva extravergine 3 ml, parmigiano stagionato di almeno 30 mesi 5 g, più soluzione glucosata al 5-6% fino a 100ml (vedi Tab.).

Tale dieta era ben tollerata da quasi tutti i lattanti e permetteva di sommini-



▲ **L'olio d'oliva è spesso utilizzato per l'igiene del corpo.**

strare ogni 100 g di tale preparato, una quantità di calorie simili a quelle di 100 g di latte materno con un apporto di carboidrati, proteine e grassi simili al latte materno. In verità, ritenevano l'apporto di sodio ai limiti superiori della norma ma utile, almeno in fase iniziale, sia perché i bambini affetti da tale patologia venivano alla nostra osservazione molto disidratati, sia perché risultava ancora nei limiti, a quel tempo forniti, per prevenire l'ipertensione arteriosa dell'adulto. La percentuale di calorie apportate dalle proteine, lievemente ridotta rispetto a quella del latte materno preoccupava un po' ma non si voleva aumentare il Parmigiano per mantenere basso

l'apporto di sodio e prevenire i suoi effetti collaterali. Successivamente è emerso che l'apporto di sodio rientrava nei valori, sia pur elevati, indicati dai Larn, più recentemente che è meglio non eccedere con le proteine per prevenire l'obesità e che è importante un certo apporto equilibrato di omega-6 e omega-3, come quello dell'olio d'oliva, vicino a quello che si ha con il latte materno, per l'importante ruolo che svolgono nella salute dell'uomo.

Alla luce di quanto riportato si evidenzia come l'olio extravergine di oliva nei secoli abbia ricoperto un ruolo importante anche nella medicina così come nell'alimentazione. In effetti, i *claim* salutistici concessi dapprima dall'Fda negli Stati Uniti e più recentemente dall'Esfa in Europa riconoscono diverse proprietà salutistiche all'olio extravergine di oliva a conferma di un uso già diffuso nel passato come un eccezionale contributo per la salute. ■

La bibliografia può essere richiesta agli Autori