

Olivo



Nome scientifico: *Olea europea* L.

Nome inglese: olive tree

Famiglia: Oleaceae

Distribuzione: pianta originaria del Vicino Oriente, è diffusa nel bacino mediterraneo dove contribuisce a disegnare il caratteristico paesaggio. Temendo le gelate, l'altitudine massima concessa all'olivo è quella della collina, non superiore agli 900 m s.l.m.

Descrizione: albero od arbusto sempreverde che può arrivare a vivere anche secoli. La sua altezza è variabile, in alcuni casi raggiunge fino ai 10-15 m. Raggiunge la maturità intorno ai 50 anni, ma la sua attività fruttifera inizia già al terzo o quarto anni di vita. Le radici sono prevalentemente di tipo fittonante nei primi 3 anni di età, poi si trasformano quasi completamente in radici di tipo avventizio, garantendo alla pianta vigoria anche su terreni rocciosi e formando un apparato radicale alquanto esteso e molto superficiale. Il tronco inizialmente è cilindrico ed eretto, diviene con l'età largamente espanso alla base, irregolare, sinuoso e nodoso, con rami assurgenti e ramuli angolosi, talora spinescenti nelle forme selvatiche. La corteccia è grigio-verde e liscia fino al decimo anno circa, poi nodosa, scabra, con solchi profondi e screpolata in placchette quadrangolari.

Le foglie si formano sul ramo dalla primavera all'autunno e restano vitali fino a 2 anni; sono semplici, opposte, coriacee, lanceolate, attenuate alla base in breve picciolo, acuminate all'apice, con margine intero, spesso revoluti. La pagina superiore è opaca, di colore verde glauco e glabra, quella inferiore è più chiara, sericeo-argentea per la presenza di peli stellati, con una nervatura mediana prominente.

Le gemme, di tipo ascellare, danno vita ai fiori oppure ad altri rami. I fiori sono ermafroditi, raccolti in brevi e rade pannocchie ascellari, hanno calice persistente a 4 denti, corolla imbutiforme a tubo breve costituita da 4 petali biancastri saldati fra di loro alla base.

Il frutto è una drupa ovoidale di colore che varia dal verde al giallo, al viola, al nero violaceo, a seconda delle cultivar, con mesocarpo oleoso e nocciolo affusolato legnoso e rugoso.

In Italia sono presenti circa 500 cultivar di olivo. Ogni territorio o zona ha le sue varietà ma molte di esse sono presenti anche in altre zone. Quelle prevalenti e più rinomate sono: la *biancolilla*, la *carpellese*, la *frantoio*, la *leccino*, la *olivella*, la *pisciottana*, la *rosciola*, la *rotondella* e la *taggiasca*.

Fioritura: maggio – giugno

Frutto: drupa

Coltivazione: la propagazione dell'olivo per talea semilegnosa è il metodo di moltiplicazione più diffuso, altro metodo è l'innesto di piantine, sviluppate dal nocciolo di oliva. Il periodo migliore per la messa a dimora è marzo-aprile, quando il gelo non è più un pericolo. Sostanzialmente l'olivo necessita di un clima mite, senza forti sbalzi termici e temperature che non scendano al di sotto dei -5 °C. L'olivo mal tollera l'umidità, quindi è bene che sia sempre esposto a sud ed è importante che il terreno sia ben drenato e senza ristagni d'acqua: l'ideale è un terreno argilloso-calcareo arricchito da buone dosi di sostanza organica. Inoltre, l'olivo è una pianta calciofila, cioè necessita di una buona dose di calcio, per questo ama i terreni alcalini e non tollera i terreni particolarmente acidi.

Il periodo migliore per la potatura dell'olivo è alla fine dell'inverno, ma prima della ripresa vegetativa.

Droga: foglie e giovani getti

Tempo balsamico: marzo (foglie e giovani getti), novembre-dicembre (frutto)

Principi attivi:

- foglie e giovani getti: triterpeni e flavonoidi (rutoside e glicosidi dell'apigenolo e del luteolo), oleuropeoside ed oleuropeina, olivamarina, tannini, sali minerali (calcio), alcaloidi, clorofilla, cere, mannitolo;
- frutto: olio costituito da acidi grassi (palmitico, palmitoleico, stearico, oleico, linoleico, linolenico, arachidico, eicosenoico) e una frazione insaponificabile (steroli, tocoferoli, triterpeni, carotenoidi e xantofille, vitamine A e D)

Impiego terapeutico e nutraceutico: le foglie di olivo, usate in infuso o decotto, vengono utilizzate come febbrifughe, ipoglicemizzanti, diuretiche, ipotensive, astringenti e leggermente antisettiche. Possono essere quindi impiegate nelle forme di ipertensione arteriosa di grado modesto, ove determinano ipotensione tramite un meccanismo di vasodilatazione periferica. Per l'azione ipoglicemizzante, le foglie possono essere impiegate, come coadiuvanti, nel trattamento delle forme diabetiche lievi. Decotti ad uso topico sono impiegati per lavare piaghe o ferite e, come collutorio, nelle infiammazioni delle mucose.

In gemmoterapia i giovani getti sono dotati di proprietà ipotensive, antisclerotiche e ipocolesterolemizzanti.

L'olio di oliva viene principalmente utilizzato nell'alimentazione; tradizionalmente trova impiego come coleretico e colagogo, come lassativo leggero e, per uso esterno, come emolliente, rientrando nella formulazione di pomate, unguenti e saponi.

L'olio di oliva, alimento principe della dieta mediterranea, è il condimento da preferire in assoluto sia crudo, sia per cucinare; è particolarmente ricco di grassi monoinsaturi ed in particolare di acido oleico. Grazie a questa sua particolare composizione in acidi grassi, è uno dei condimenti migliori per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo (LDL) nel sangue. È ricco di antiossidanti naturali e agisce sull'azione nociva dei radicali liberi, rallentando il processo di invecchiamento delle cellule.

Altri usi: l'olivo, oltre ad essere coltivato come pianta da frutto per l'estrazione dell'olio dai suoi frutti e, per l'impiego diretto delle olive nell'alimentazione, è anche coltivato in giardini a scopo ornamentale. L'olivo ornamentale, essendo una pianta molto resistente e rustica, può essere anche impostata a bonsai.

Le foglie dell'olivo possono essere impiegate ad uso tintorio per la presenza di pigmenti (apigenina, luteolina, quercetina, tannini) che conferiscono la colorazione gialla alle fibre.

Il legno di olivo ha la tessitura finissima, è durissimo, compatto ed omogeneo, resistente al tarlo. È ricercato in ebanisteria fine e per la tornitura, ottimo legno per carissimi pavimenti, usato anche per fare utensili da cucina come mestolame, mortai, pestelli, taglieri e simili. Viene utilizzato come ottimo combustibile.

Controindicazioni: non sono segnalati effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, a meno che non vi sia ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

L'utilizzo dell'olivo è controindicato nei pazienti affetti da colelitiasi, poiché può provocare l'insorgenza di coliche biliari.

Porre attenzione all'impiego contemporaneo di farmaci antidiabetici per possibile somministrazione di effetto con gli ipoglicemizzanti orali.

Avvertenze: i frutti, anche se giunti a maturità, non possono essere mangiati tal quali; a causa del sapore amaro dovuto al contenuto in polifenoli, l'uso delle olive come frutti nell'alimentazione richiede trattamenti specifici finalizzati alla deamaricazione, realizzata con metodi vari.

Si consiglia di assumere i preparati a base di olivo durante o dopo i pasti, al fine di evitare irritazione gastrica in soggetti predisposti, per la presenza di principi amari.

Curiosità: il nome del genere deriva dal greco *elaía* = olivo. Le prime piante selvatiche di olivo esistevano sull'isola di Creta fin dal 4000 a.C., successivamente i cretesi si sono specializzati nella sua coltivazione e la pianta è stata diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo.

Una leggenda racconta che tra gli dei Atena e Poseidone, figli di Zeus, si accese una disputa su chi dei due avesse titoli per dare il proprio nome alla capitale dell'Antica Grecia: colui che avesse donato la cosa più utile alla città avrebbe vinto la sfida. Poseidone donò un maestoso cavallo e Atena donò l'olivo. La dea vinse la sfida e la capitale si chiamò Athênai, l'odierna Atene, e in suo onore si tennero giochi e gare musicali che vedevano i vincitori incoronati con corone di olivo e premiati con ampolle di olio d'oliva.

Un'altra leggenda narra di un olivo raccolto ai confini del mondo da Ercole, ivi nacque il bosco sacro a Zeus, dalle cui fronde venivano intrecciate le corone per i vincitori dei giochi olimpici.

Omero invece scrive che il letto nuziale di Ulisse era ricavato nel tronco di un olivo intorno al quale aveva costruito la sua casa.

Nella Bibbia, l'olivo rappresenta il simbolo del perdono e della benedizione Divina, infatti la colomba che Noè lasciò libera di volare, dopo il diluvio universale, tornò all'arca con un ramo di olivo nel becco.

Il rametto di ulivo all'inizio della cristianità veniva offerto come simbolo votivo. Accompagnava i cristiani riuniti in preghiera nelle catacombe ed ancora oggi è simbolo universale di pace ed amore.

Nella tradizione popolare si dice che l'olivo, per crescere bene, ha bisogno di 5 "S": Sole, Sassi, Siccità, Silenzio, Solitudine.