

## L'importanza dell'olio d'oliva nel tenesse e nella salute

*"Tutto nella natura racchiude un benefico mistero"*

**Aristotele**

L'olio d'oliva è estratto dalle drupe della varietà *sativa* di *Olea europaea* impiegato principalmente per scopi alimentari. È costituito da trigliceridi degli acidi oleico, palmitico, linoleico, linolico, stearico e da acidi grassi liberi. Non c'è parte del corpo che non possa beneficiare delle preziose proprietà dell'olio d'oliva<sup>1</sup>: è quanto afferma la Coldiretti, evidenziando le mille proprietà di un alimento che, oltre ad essere utilissimo nell'alimentazione, è anche un grande alleato di bellezza. E con l'estate e la voglia di "svestirsi" non c'è niente di meglio (ed economico!) di un "prodotto" a portata di mano con cui poter trattare pelle, capelli, unghie, dolori muscolari ed eliminare il cerume dalle orecchie. Le sue virtù derivano dall'elevata presenza di preziosissime sostanze, dagli strani nomi, come: squalene, fitosteroli e tocoferoli e da particolari acidi grassi, come: il linoleico e il linolenico, da importanti vitamine (K, A, E, D) e da composti fenolici. E' questo ricco patrimonio che rende l'olio extravergine d'oliva un efficace prodotto emolliente e protettivo dell'epidermide, nonché un ottimo antiossidante, in grado di combattere gli inestetismi derivanti dal fumo, dalle variazioni climatiche e dall'inquinamento a cui è esposto di continuo il nostro organismo. In particolare, la Coldiretti ha ricordato qualche esempio di composto "casalingo" per combattere particolari problemi, come: olio d'oliva, tuorlo d'uovo e miele contro la pelle secca; olio d'oliva e camomilla contro infiammazioni e arrossamenti; olio d'oliva e succo di limone per rinforzare le unghie fragili; olio d'oliva freddo dopo il bagno per ammorbidire e tonificare la pelle; olio d'oliva freddo contro la caduta dei capelli; olio d'oliva, henné neutro e tuorlo d'uovo per rinforzare i capelli fragili; olio d'oliva tiepido per sciogliere accavallamenti muscolari e sapone all'olio d'oliva per la cura delle pelli più delicate e screpolate. Oltre alla nota azione sulla prevenzione della malattie cardiovascolari e del ricambio, l'olio d'oliva può essere utile in condizioni patologiche gravi, frequenti e molto invalidanti. Alcuni studi hanno suggerito che con la dieta si può contrastare e modificare la sintomatologia dei pazienti con artrite reumatoide (AR); in particolare uno studio multicentrico ha dimostrato gli effetti protettivi contro questa malattia di una dieta ricca in olio di oliva e vegetali cotti: negli individui con il più basso introito giornaliero di olio d'oliva, il rischio di sviluppare artrite reumatoide era 2.5 volte più alto, rispetto a quelli con il più alto introito. Inoltre, il rischio di sviluppare questa malattia era ridotto del 75% in quegli individui con il più alto introito di verdure cotte, rispetto a quelli a più basso introito. Si pensa che gli acidi grassi poliinsaturi contenuti nell'olio d'oliva, possano sopprimere i mediatori dell'infiammazione coinvolti nella AR. In aggiunta, i tocoferoli, molecole comunemente note sotto il nome di "vitamina E", presenti anch'esse nell'olio di oliva, potrebbero prevenire la AR attraverso una naturale azione antiossidante. Uno studio pubblicato su Lancet<sup>1</sup>, ha valutato gli effetti di un periodo di digiuno seguito da un anno di dieta vegetariana in pazienti con artrite reumatoide. Questo regime ha prodotto un significativo miglioramento del numero di articolazioni dolenti, numero di articolazioni edematose, grado di dolore, durata della rigidità articolare mattutina, forza di presa, tasso di sedimentazione degli eritrociti, proteina C-reattiva e numero di globuli bianchi. I benefici della terapia dietetica erano ancora presenti un anno dopo l'inizio del trattamento. Alcune categorie di cibi, inoltre, hanno mostrato di peggiorare i sintomi in pazienti con artrite. Soltanto con l'eliminazione di alcuni cibi dalla dieta, per esempio, si è ottenuta una riduzione significativa del dolore e dell'edema delle articolazioni, nel 46% e 36% dei pazienti, rispettivamente. Latte, derivati del latte, mais e cereali, sono tra i cibi più frequentemente implicati nell'allergia alimentare. D'altra parte, diete ricche di n-3 acidi grassi polinsaturi, comunemente trovati in noci, mandorle, pesce, olio di pesce e olio di semi di lino, non solo riducono il rischio di sviluppare artrite, ma possono anche produrre un significativo miglioramento dei sintomi come la rigidità articolare mattutina e il gonfiore delle articolazioni, senza causare effetti collaterali.

---

<sup>1</sup> Kjeldsen-Kragh J, Haugen M, Borchgrevink CF et al. Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis. Lancet 1991 Oct 12;338(8772):899-903.

## COMPOSIZIONE Olio Extravergine d'Oliva

	% Parte Edibile		100
	Acqua (g)		tr
	Proteine (g)		0
	Lipidi (g)		99,9
<b>Glucidi</b>	Disponibili (g)		0
	Amido (g)		0
	Solubili		0
	Fibra alimentare		0
<b>Energia</b>	Kcal		899
	Kj		3762
<b>Minerali</b>	Sodio (mg)		tr
	Potassio (mg)		tr
	Ferro (mg)		0,1
	Calcio (mg)		0
	Fosforo (mg)		0
<b>Vitamine</b>	Tiamina (mg)		0
	Riboflavina (mg)		0
	Niacina (mg)		0
	Vitamina A (mg)		3
	Vitamina C (mg)		0

+

### Composizione in acidi grassi (g per 100 g di parte edibile)

	Lipidi Totali		99,9
<b>Saturi</b>	C4:0 - C10:0		0
	C12:0		0
	C14:0		0
	C16:0		13,67
	C18:0		2,23
	C20:0		0,17

	C22:0		0,09	
	<b>TOTALE</b>		<b>16,16</b>	
<b>Mono Insaturi</b>	C14:1		0	
	C16:1		0,82	
	C18:1		73,63	
	C20:1		0	
	C22:1		0	
	<b>TOTALE</b>		<b>74,45</b>	
<b>Polinsaturi</b>	C18:2		7,85	
	C18:3		0,99	
	C20:4		0	
	C20:5		0	
	C22:6		0	
	<b>TOTALE</b>		<b>8,84</b>	

Vediamo ora in tavole sinottiche l'impiego dell'olio d'oliva in campo dermocosmetologico.

Ferrero C., La Stampa, 7 gennaio 2003

- **Toccasana per la salute, ma anche elisir di bellezza.**
- Emolliente, protettivo, anti-radicali liberi, l'olio extravergine di oliva è ideale per rendere la cute più morbida e tonica, per creare impacchi e infusi ottimi per proteggere i capelli e per rinforzare le unghie.



## Principi attivi

- Squalene, fitosteroli, tocoferoli, acidi grassi (linoleico e linolenico), vitamine (K,A,E,D) e composti fenolici.



## Maschere facciali

- Per la cute secca, una vera maschera d'urto può essere composta da un cucchiaino di olio d'oliva unito a un tuorlo d'uovo sbattuto e a un cucchiaino di miele.
- Utilizzato da solo, invece risulta efficace per le pelli grasse, grazie al suo alto grado di acidità.



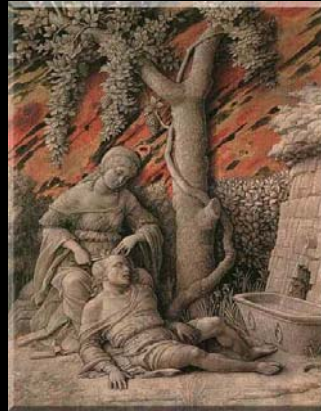
## Composizione antinfiammatoria

- Dopo un infuso di un mese con la camomilla, applicazione di maschere di olio di oliva e argilla verde ventilata contro le irritazioni ed il rossore.



## Per i capelli

- L'olio d'oliva mescolato con hennè neutro e un tuorlo d'uovo rappresenta un vero e proprio impacco rigenerante, per avere una chioma sana e fluente.
- Se invece i capelli sono opachi e poco lucidi è possibile adoperarlo assieme al succo di limone.



## Detergenti Antiforfora

- Con Achillea per forfora grassa
- Con Timo per forfora secca
- Con Betulla per forfora micotica

