

## **“ L’olio: storia, religione, salute “ Pisa (05.12.2021)**

di Rosanna Supino e Daniela Roccas (AME - Associazione Medica Ebraica)

Il 5 dicembre si è svolta a Pisa una conferenza intitolata “ L’olio: storia, religione, salute “; l’evento ha avuto luogo presso la comunità ebraica di Pisa ed è stato trasmesso via piattaforma informatica.

Dopo i saluti del presidente della comunità di Pisa, Maurizio Gabbrielli, del presidente del Meis Dario Disegni e della presidente dell’AME Rosanna Supino, ha preso la parola Gianluca Casa (docente di storia a Pisa) che ha raccontato ed ha proiettato immagini sulla storia dell’uso dell’olio presso gli antichi Egizi. Sono state esposte alcune teorie sull’arrivo in Egitto della pianta dell’olivo (probabilmente dalla Libia). Le prime notizie sulla presenza di olivi in Egitto risalgono ad iscrizioni di circa 3000 anni a.e.v.; si è ritrovata una iscrizione del regno di Ka dove c’è un uomo che usa una pressa. Anche Tutankamon e successivamente Tolomeo II introdurranno la coltivazione dell’olivo nei loro giardini per produrre olio per le cure del corpo e la cosmetica. Nel medioevo, grazie agli arabi, l’olio arrivò in Spagna.

Per quanto riguarda l’olio nella religione ebraica, Amedeo Spagnoletto (rabbino) ha ampiamente esposto come dalla parasha di Noè (dove vengono inviati gli uccelli per vedere se il diluvio è cessato ed essi ritornano con un ramo di ulivo nel becco) ad Abramo e a Mosè, l’olio viene usato per consacrare: consacrare gli oggetti del tabernacolo e per l’unzione di re e sacerdoti. L’olio ha un valore di sacralità ed eternità, tanto che l’olio di unzione verrà nascosto in una caverna quando il popolo ebraico verrà portato in schiavitù a Babilonia. Inoltre l’olivo è tra le sette specie di piante caratteristiche della terra di Israele (deuteronomio) ed una delle due specie più vicine alla terra insieme al grano; il re Salomone si accordò con il re di Tiro per l’esportazione dell’olio in cambio del legno per costruire il tempio di Gerusalemme. Ancora oggi due rami di ulivo attorniano la menora’ che è il simbolo di Israele e nelle sinagoghe è sempre presente una lampada ad olio perennemente accesa (ner/lampada di David).

Donatella Bouillon (esponente del cristianesimo) ha esposto l’importanza dell’olivo anche nel cristianesimo, citando il Vangelo di Matteo, alcuni passi del deuteronomio, dell’esodo e di Zaccaria; inoltre l’olio è usato per i sacramenti con aggiunta di aromi e sostanze profumate.

Ariel Piperno Corcos (azienda agricola di Monaciano - Siena) dopo un breve excursus sull'origine dell'olivo italiano arrivato dal bacino del Mediterraneo, ha parlato delle caratteristiche di questo albero che ha radici superficiali, ma molto estese, e che teme i ristagni d'acqua adattandosi bene alla siccità. L'olio presenta particolari caratteristiche gustative, aromatiche e diverse colorazioni; può andare incontro a difetti (es. irrancidisce) e le piante hanno bisogno di accurati trattamenti per tenere lontani i parassiti.

La relazione di Carla Ferreri (Primo Ricercatore - Consiglio Nazionale delle Ricerche, Bologna) "Olio per la salute umana" si è incentrata sull'importanza dell'olio come fonte di grassi per le nostre cellule. Sin dall'antichità e senza alcun mezzo di investigazione microscopica l'indispensabilità di buoni alimenti è stata riconosciuta e salvaguardata anche dalla religione.

L'olio è un bene riconosciuto dalla religione e dai popoli.

L'olio: • è un prodotto della terra, della natura: Deut 6,11; 8,8; Os 2,24; • è un prodotto alimentare, che nutre: Deut 12,17; 1Re 17,7-16 (12); Ez 16,13; • è un combustibile: Es 27,20; Lev 24,2; Num 4,16; Mt 25,3; • è un bene commerciale: Os 12,1; Ez 27,17; Lc 16,6; Ap 18,13; • è un medicamento nelle più svariate infermità: Mc 6,13; Lc 10,34; • tre termini ebraici suk (ungere, Rut 3,3), ŷuŷh (spalmare, Ez 13,10ss) e mŷšah (versare olio, Gen 31,13) indicano l'uso dell'olio per massaggi, come unguento o, miscelato ad altre essenze, come cosmetico, e come elemento sacrale (unzioni di consacrazione).

L'olio è la fonte di grassi (lipidi) che non possono mancare per la membrana cellulare; le molecole dall'alimentazione sono raccolte e organizzate nelle cellule; i grassi che noi mangiamo devono essere equilibrati, se si verificano condizioni di squilibrio i grassi non entrano nelle membrane cellulari e si accumulano provocando squilibri lipidici che provocano infiammazioni, sovrappeso e obesità.

Nella nostra alimentazione, le molecole dei grassi devono essere di 4 tipi –

1) SATURI, 2) MONOINSATURI (presenti in alta quantità nell'olio di oliva), 3) POLINSATURI omega-6, 4) POLINSATURI omega-3. Nella dieta devono essere tutti equilibrati e si ottengono con i diversi tipi di alimenti (olii di: oliva, girasole, palma, lino, soia, canapa, colza, cocco, mais, vinacciolo). All'equilibrio omega-3 e omega-6 devono essere nella stessa quantità.

Se i grassi non entrano nella membrana ma si accumulano si crea uno squilibrio lipidico che può portare a infiammazione, sovrappeso, obesità ; quindi attenzione alla qualità dei grassi.

Quindi una parola con mille significati : CIBO, LUCE, DONO, OFFERTA, BELLEZZA, SALUTE, FERTILITÀ, FESTA.

Ha concluso l'evento la relazione di Andrea Finzi, medico e cardiologo, che ha fatto un accurato excursus sull'olio di oliva nella pratica medica dal passato ad oggi: dal trattato di Ippocrate alla medicina monastica medioevale, dalla scuola medica salernitana alle epidemie di peste dei secoli passati circa 4000 anni di storia dell'olio d'oliva in medicina.

Fin dall'antichità l'olio d'oliva è stato utilizzato per la salute e la bellezza del corpo

PER LE SUE CARATTERISTICHE FISICHE «LUBRIFICANTI E PROTETTIVE» : per la cura di ferite e ascessi, delle ustioni, della secchezza della pelle e della fragilità delle unghie, contro la caduta dei capelli, contro la stipsi (per bocca o clistere), per la bellezza del corpo e dei capelli.

PER LE SUE PROPRIETÀ FARMACOLOGICHE (presunte...desunte...tramandate...):  
contro la febbre, contro l'anemia, contro le coliche biliari e renali, contro i disturbi digestivi, contro i dolori del parto e mestruali, come emostatico , come antiemetico, come antidoto per il veleno dei serpenti e altri tossici

Ippocrate di Coa ( 460 a.C.) utilizzava l'olio d'oliva sotto forma di: Frizione : analgesica e ammorbidente o refrigerante per la febbre. Instillazione : nelle orecchie per l'otite. Clistere: per la stipsi e le emorroidi. Irrigazione ginecologica: infezioni e dolori mestruali. Impiastro con aceto e minerali. Acopo con cera e miele; Cataplasma con farine; Malagma con bdellio, mirra, amomo, cardamomo, opopanace.

Plinio il Vecchio, Como 23 – Stabia 25.10.79 e.V. L'olio è efficace, come collutorio, contro il mal di denti; con la scorza abrasa dalla radice di un albero d'olivo giovane si cura l'emottisi e le espettorazioni. Le olive verdi giovano allo stomaco (con mare grosso, è opportuno mangiare olive e acciughe per vincere la nausea, questo lo sappiamo anche noi, oggi); l'olio d'oliva, mescolato con vino, cura le affezioni della bocca e delle orecchie. L'olio deve essere giovane, fine, odoroso ma non aspro:

l'olio molto giovane manterrebbe addirittura bianchi i denti. Se riscaldato e con una manciata di ruta aggiunta, calma le coliche e distrugge i dannosi parassiti intestinali.

Galeno (Pergamo 129 – Roma 201 e.V.) suggeriva l'uso dell'olio d'oliva per schiarire il viso e le mani, ma anche per stimolare la crescita dei capelli e l'uso prolungato per contrastare alopecia e forfora.

Archigene di Apamea (attivo a Roma 98-117 e.v.) guarì con l'olio il maestro Agatino dalle febbri deliranti.

Medioevo europeo e la Scuola Medica Salernitana (« Balsamo del samaritano»):

L'olio cura delle ferite Impacchi di olio cura per la malaria e altre febbri...

E la mistura di olio, vino e bianco d'uovo per curare infezioni ginecologiche, ustioni e gonfiori ,

Peste di Tangeri 1818 ...Il dottor Sola nella peste del Tanger nel 1818, regnando allora l'opinione che l'olio d'oliva curava e preservava dalla peste, unì la sania bubbonica all'olio d'oliva e la inoculò a 14 disertori spagnoli condannati a morte..... Sette ebbero la peste quattordici ore dopo ma tutti guarirono. Gli altri sette continuarono a godere buonissima salute..... la mitezza del morbo devesi attribuire alla commistione con l'olio d'oliva.

Il meccanismo antitumorale dei polifenoli contenuti nell'olio d'oliva è stato studiato, e in alcuni casi confermato, nel melanoma, nel tumore del colon, nel tumore della prostata.

L'olio previene anche il rischio cardiovascolare e la fibrillazione atriale.

L'olio di oliva in quanto potenziale neuro-protettivo, può prevenire la malattia di Alzheimer.

Ma non tutti gli olii hanno queste proprietà, che sono presenti soprattutto nell'olio di oliva.

Oggi alla luce di ricerche mediche moderne si è potuto constatare che pochi grammi di olio di oliva introdotti nella dieta giornaliera prevengono malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore, facilitano la terapia anti-tumorale e combattono l'osteoporosi.

La silvoterapia è un vero e proprio metodo terapeutico di cura e di prevenzione delle malattie attraverso gli alberi. È stata riconosciuta come metodo scientifico solo nel 1927, quando veniva ormai usata da secoli. Quindi ... ABBRACCIARE GLI ALBERI.....  
E soprattutto gli OLIVI .....