

# STORIA DELL'OLIO D'OLIVA: OVVERO LE PRIME TRACCE DELL'OLIVO

**Intervento del presidente  
dell'Unasco, Elia Fiorillo**

## **Introduzione**

*Estratto dalle drupe dell'Olea Europea, la sua origine è antichissima. Comparso per la prima volta probabilmente nell'Asia occidentale, ben presto si diffuse in tutta l'area mediterranea dove il suo culto fu consacrato da tutte le religioni. La sua storia, mista tra verità e leggenda, vanta origini diverse: conosciuto dagli Assiri e dai Babilonesi, per gli Egizi fu introdotto come dono dalla dea Iside, per i greci fu Minerva a far spuntare dalla terra la prima pianta di olivo, per gli Ebrei era già conosciuto dai tempi di Adamo, ma, qualunque sia stata la sua origine, l'olivo ha sempre simboleggiato pace, fecondità, forza e purificazione. Agli Ateniesi vincitori venivano offerti una corona di olivo ed una ampolla di olio. I Romani intrecciavano i ramoscelli di olivo per farne serti, come quelli d'alloro, per premiare i cittadini più meritevoli. I Cristiani lo consideravano un segno di augurio e di pace.*

*Gli antichi ambasciatori, quando recavano notizie di pace, offrivano ramoscelli di olivo. Ben presto, però, accanto alla sacralità, all'olio di oliva, che Omero chiamò "oro liquido", fu riconosciuto un valore terapeutico e delle sue virtù trattarono i maggiori medici dell'antichità, quali Ippocrate, Galeno e Dioscoride. Nei secoli successivi queste virtù furono sempre meglio conosciute ed apprezzate, e, negli ultimi decenni, la Scienza medica ha potuto confermare come e quanto, all'empirismo millenario delle civiltà mediterranee, abbia corrisposto il positivismo della verità scientifica.*

*Ancora oggi sull'Acropoli di Atene vive una pianta d'olivo, testimone di un mito che i Greci scolpirono sul frontone del Partenone: Atena e Poseidone in lotta per il possesso dell'Attica. Zeus stabilì che la Terra sarebbe stata concessa a chi dei due avesse presentato un dono utile all'Umanità. Poseidone, scagliando il suo tridente contro la roccia, fece sgorgare acqua di mare significando con il suo gesto il potere sul mare per gli Ateniesi. Atena, a sua volta, percosse la Terra ordinandole di produrre un albero nuovo e meraviglioso, e all'istante nacque l'ulivo. Il consiglio dell'Olimpo affermò che miracolo più utile non si poteva immaginare, decretando vincitrice Atena.*

*Il mito è suggestivo, ma prevaricatore. La vera patria dell'ulivo viene indicata in tre aree: nell'altopiano Iranico, in Siria e nella Palestina, successivamente si estese in Egitto e poi nelle isole Greche, in particolare a Cipro, Rodi e Creta. Comunque il nome che noi diamo all'olio di oliva deriva dal greco (Élaion, da cui il latino oleum).*

*L'olivo era sacro alla figlia di Zeus, ma egualmente a Demetra, come cantato dall'inno omerico che introduce alle segrete iniziazioni Eleusine; nella pianura di Eleusi gli olivi erano numerosissimi e chi li danneggiava veniva severamente punito.*

In Italia le prime tracce di una pianta che può essere considerata la progenitrice dell'odierno olivo, risalgono a circa un milione di anni fa.

Foglie fossili, noccioli di olivo ed altri resti dimostrano che già nel periodo Neolitico (7000-5000 a.C.) i frutti di questa pianta rappresentavano alimento umano.

I ritrovamenti di piccoli mortai e presse, dove le olive venivano schiacciate a mano con una pietra, risalgono al V millennio a.C..

Intorno al 1450 a.C. la rotta verso cui avveniva la maggior parte delle esportazioni di olio di oliva era l'Egitto, dove l'olio veniva utilizzato per fini alimentari, ma anche cosmetici, e come combustibile per lampade.

Il trasporto dell'olio avveniva nei cosiddetti pithoi, vasi e otri in pelle di capra. In effetti, la prima apparizione di questa pianta va collocata in Asia Minore; poi grazie all'intensa attività mercantile del popolo Fenicio, fu trapiantata in tutto il bacino del Mediterraneo, dove l'olivo trovò un habitat favorevole per la sua prosperità. Grazie alla produzione dell'olio ed al suo commercio, Creta, piccola isola greca situata nel bacino del Mediterraneo, realizzò grandi ricchezze.

**L'Antico Egitto i suoi primi usi** - Nel culto dei morti, corone d'olivo e di noccioli furono ornamenti dei re nelle tombe monumentali degli Egiziani, mentre l'olio era usato per ungere completamente i corpi dei defunti da mummificare, perché l'olio di oliva rappresentava purezza e dignità.

L'unzione del sepolcro come atto di purificazione era presente anche nel culto religioso e funerario greco e romano.

**Greci e Romani** - E' innegabile la diffusione e la valorizzazione della pianta di olivo e dell'olio. Sia i Greci che i Romani utilizzarono l'olio di oliva soprattutto per la cura della pelle, trasformandolo poi in un unguento con l'aggiunta di profumi ricavati da erbe e fiori.

Già a quei tempi, grande importanza veniva attribuita ai recipienti che dovevano contenere e mantenere l'olio, tanto che quelli ritrovati sono numerosi, modellati in diverse fogge e realizzati con materiali pregiati (oro, argento, marmo, vetro, legno ...) a testimonianza dei differenti usi che si facevano dell'olio in essi contenuto.

I romani, usarono per la prima volta il prezioso olio per scopi terapeutici, per la preparazione di pomate e balsami per curare le ferite, alleviare il prurito, le ustioni, per impacchi in caso di avvelenamento, e disturbi di stomaco.

Il popolo dei Romani, fu poi l'artefice della ulteriore diffusione della pianta dell'olivo in tutto il suo impero; in Spagna e lungo le coste del nord Africa questa pianta trovò il suo habitat naturale nel quale proliferò: da questo momento il commercio dell'olio acquisì una così grande importanza economica, che fu posto sotto il controllo dell'amministrazione pubblica che ne regolava importazione e esportazione attraverso la prima forma di dazi doganali.

Secondo quanto scriveva Plauto, antico poeta latino, i mercanti di olio di oliva si unirono in lega, mentre gli operai addetti ai frantoi costituirono collegi e corporazioni.

Durante l'età imperiale la pianta dell'olivo conobbe un momento di grande splendore, ma nel secondo secolo dell'impero, sia l'industria che il commercio oleario subirono un forte tracollo sia per l'abbandono dei campi, coltivati ormai solo dagli schiavi, sia a causa delle invasioni barbariche.

**Tardo medioevo, lo splendore si rinnova** - Questi tempi poco favorevoli alla coltivazione dell'olivo si protrassero fino al tardo medioevo, età in cui la

coltivazione dell'olivo raggiunse di nuovo gli splendori dell'antica Roma: la ripresa del commercio avvenne in tutta Italia, da Venezia a Brindisi, Taranto, Otranto.

Anche in Toscana la coltivazione dell'olivo riprese piede, soprattutto quando la casata dei Medici concesse ai Comuni alcuni terreni collinari al fine di affittarli a prezzi minimi, a patto che vi fossero coltivati oliveti e vigneti.

**Dal 1700 ai giorni nostri** - Alla fine del 1700 la coltura dell'olivo va acquisendo tutte le caratteristiche proprie della coltura specializzata.

Nel XIX secolo continuò ancora l'incremento della superficie coltivata a oliveto, aiutata anche nel 1830 da Papa Pio VII che stabilì, con una notificazione, un compenso di un paolo (moneta corrente) per ogni olivo che veniva piantato e curato fino all'età di 18 mesi. Alcuni di questi esemplari secolari sono tuttora viventi.

A Magliano (in Toscana) esiste una pianta che i tecnici agrari fanno risalire a circa 3500 anni fa, ed il cui tronco misura dieci metri di circonferenza.

Ne esiste un altro esemplare di tale età a Canneto Sabino (in Lazio, precisamente in provincia di Rieti) con un tronco che misura sette metri di circonferenza.

Ma per ammirare una distesa di olivi che hanno una età presunta di circa 3000 anni, unica nel suo genere al mondo, bisogna arrivare fino all'Orto di Getzemani.

**L'olivo e le leggende** - La leggenda più suggestiva che si racconta sull'olivo risale all'epoca della fondazione di Atene: ne sono protagonisti Atena (dea della saggezza) e Poseidone (Dio del Mare) i quali combatterono per il possesso dell'Attica, una regione nell'est della Grecia.

Zeus, re degli dei, intervenne nella disputa e stabilì che l'Attica sarebbe stata assegnata a chi avesse presentato il dono più utile per il genere umano.

Poseidone colpì allora la roccia con il suo tridente e ne fece sgorgare una fonte di acqua marina ed un cavallo veloce come il vento.

Atena creò e piantò un nuovo albero: l'olivo, che fornì la prima fonte di grassi vegetali a disposizione del genere umano.

Fu in questo modo che Atena conquistò la vittoria e l'Attica, e divenne patrona della città a cui diede il nome ed a lei venne consacrata la pianta dell'olivo.

Nell'Antico Testamento l'olivo è citato svariate volte come simbolo di pace e fertilità, e la colomba che salutò la fine del diluvio universale, portava nel becco un ramoscello di olivo.

**Cenni botanici** - Il nome scientifico dell'olivo è *olea europea sativa*. L'olivo è una pianta sempre verde, di altezza variabile dai 4 agli 8 metri; è una pianta molto longeva con radici estese e sviluppate. Il terreno su cui prolifica meglio è calcareo (cioè quello ricco di carbonato di calcio). Quando la pianta è giovane il tronco si presenta di un colore grigio argenteo con una superficie abbastanza regolare. Col passare del tempo compaiono dei rilievi longitudinali (chiamate corde) che conferiscono al tronco un aspetto rugoso e disomogeneo.

I rami sono flessuosi, e le foglie sono piccole e a forma di lancia, con la pagina inferiore cosparsa di minuscoli peli.

La fioritura dell'olivo avviene da aprile fino a giugno: i suoi fiori sono bianchi, molto belli e particolarmente profumati, entro la fine di giugno si trasformano in olive.

Durante l'estate le olive si colorano di verde e si ingrossano: in questo

processo di crescita e maturazione avviene il fenomeno denominato inoliazione, con il quale diminuisce il contenuto di acqua ed aumenta la quantità di olio. Questo processo cessa fra il mese di novembre e quello di dicembre (a seconda della zona) dopo di cui si dà inizio alla raccolta.

Gli antichi sistemi di estrazione dell'olio dalle olive

Già nell'antichità, a seconda dei differenti sistemi estrattivi, e dallo stato di maturazione delle olive al momento dell'estrazione, si distinguevano quattro tipi di olio:

*oleum acerbum*, che veniva estratto da olive acerbe, verdi o verdi-biancastre;

*oleum strictum*, ricavato da olive vaie (cioè olive prossime alla maturazione);

*oleum commune*, ricavato da olive mature;

*oleum cibarium*, così chiamato perché ricavato da olive bacate e guaste, destinato all'alimentazione degli schiavi e della plebe.

Nel I secolo a.C. le lavorazioni dell'olio venivano effettuate nel cosiddetto trapeum, costituito da una pila di pietre sulla quale giravano due macine semisferiche fissate ad un palo posto al centro della vasca e trainate da equini. All'interno del trapeum era sistemato un dispositivo azionato dall'uomo, che permetteva di scartare e non schiacciare i noccioli.

La pasta che derivava dallo schiacciamento delle olive era fatta fluire nei cosiddetti fiscoli, borse porose intessute di fibra vegetale e sottoposte a pressione in modo da separare la parte solida da quella liquida, la quale era raccolta poi in appositi recipienti.

Dalla decantazione di questo liquido, lasciato a riposo per qualche ora, si ricavava l'olio (che affiorava alla superficie del recipiente per essere poi raccolto con mestoli e travasato nei vasi) e le acque di vegetazione (che rimanevano nella parte inferiore del recipiente, essendo più pesanti).

Numerosi scavi, quali gli scavi di Stabia, di Pompei e del nord Africa, attestano l'esistenza di questi frantoi romani.

E sempre attraverso i ritrovamenti archeologici che possiamo far risalire intorno al 50 a.C. la nascita del primo torchio a vite, costituito da un tronco alla cui estremità era fissato un asse cilindrico movibile dal basso in alto e viceversa.

**I consumi dalla storia ad oggi** - Il consumo di olio di oliva in Grecia è ancora elevato, specie nelle zone rurali, tuttavia si rileva che si stanno verificando alcune modificazioni delle abitudini a vantaggio di altri grassi alimentari, anche se l'olio di oliva è ancora il grasso prevalentemente usato. I dati della Grecia sono per certi aspetti paragonabili a quelli di altri paesi mediterranei. C'è chi ci informa infatti che nell'Italia meridionale si assiste ad un progressivo abbandono della dieta mediterranea e questo abbandono si associa ad un aumento medio annuo di 2 mg% dei livelli del colesterolo plasmatico. Nella stessa maniera Balaguer-Vintrò (comunicazione personale), in Spagna, osserva tra la popolazione industriale della Catalogna, un aumento sia del livello medio del colesterolo che delle cardiopatie ischemiche correlati a loro volta ad una modificazione della dieta abituale caratterizzata da una maggiore assunzione di grassi animali invisibili della carne e dei latticini, di grassi vegetali quali l'olio di girasole e l'olio di soia (ricchi di polinsaturi), ma soprattutto ad una riduzione del 19% dell'olio di oliva.

D'altro canto, una dimostrazione sperimentale che l'olio di oliva eserciti un'azione favorevole sui livelli del colesterolo plasmatico era stata già effettuata nel 1956 da Bronte-Stewart su individui di razza bantù ai quali veniva fornita una dieta contenente 100 grammi di olio di oliva al giorno, pari al 35% delle calorie totali. Tale dieta non incrementò i livelli del colesterolo neppure quando la quantità di olio di oliva venne portata a 200 grammi al giorno, mentre si poté osservare un brusco innalzamento dei valori della colesterolemia quando l'olio di oliva venne sostituito con grasso di bue. I dati sperimentali più interessanti sono però di data più recente e dimostrano chiaramente come l'acido oleico, monoinsaturo, svolga un'efficace azione ipocolesterolemizzante, praticamente uguale, se non migliore, a quella dell'acido linoleico, polinsaturo.

Il primo studio in tal senso è stato quello condotto in Francia da Jacotot il quale ha trattato, per un periodo di 6 mesi, due gruppi di religiosi (63 monaci e 62 suore benedettine) con apporti lipidici di diversa composizione in acidi grassi (olio di oliva, grassi animali, oli di semi di girasole, colza, soia, arachidi e mais). Nel periodo relativo all'olio di oliva il gruppo di monaci ha presentato un tasso di colesterolo totale praticamente invariato ed un aumento significativo del colesterolo-Hdl. Nelle suore invece è stata rilevata una riduzione non significativa del colesterolo totale, una scarsa modificazione del colesterolo-Hdl, un aumento significativo delle apoproteine A ed una diminuzione dell'aggregazione piastrinica, a livelli inferiori a quelli ottenuti con gli altri regimi dietetici.

De Oya e coll. (comunicazione personale), hanno studiato anch'essi due gruppi di religiosi (36 seminaristi e 13 suore) ai quali venivano forniti circa 110 grammi di lipidi di cui 46 provenienti dagli oli in esame (oliva e girasole). Per un periodo di 45 giorni fu somministrato olio di girasole e quindi, dopo un controllo dei parametri ematochimici, il girasole fu sostituito con olio di oliva per tre mesi. Dall'osservazione dei dati gli Autori hanno potuto rilevare che la sostituzione dei polinsaturi con i monoinsaturi non ha modificato il colesterolo totale, mentre ha indotto un aumento del colesterolo-Hdl, più accentuato nelle donne ed una modesta diminuzione del colesterolo-Ldl negli uomini. Carmena e coll. (comunicazione personale), sempre su religiosi (20 monaci certosini) hanno alternato ogni due mesi, per un periodo di dieci mesi, la somministrazione di 40 grammi di olio di oliva con 40 grammi di olio di girasole, controllando alla fine di ogni periodo il comportamento dei parametri ematochimici. Nel periodo di tempo esaminato, il livello del colesterolo totale tendevano ad essere più bassi con l'olio di girasole, mentre con l'olio di oliva si verificava un sensibile aumento del colesterolo-Hdl. Anche il colesterolo-Ldl aumentava con l'olio di oliva ed ugualmente aumentavano le apoproteine, in special modo le apo A-1.

Mancini e coll. hanno condotto una serie di studi sulla prevenzione delle cardiopatie ischemiche controllando anche, mediante gascromatografia, la composizione del tessuto adiposo in quanto rispecchia la composizione della dieta. Dai loro studi gli Autori hanno potuto confermare come l'assunzione regolare di olio di oliva contribuisca a ridurre il rischio della cardiopatia ischemica soprattutto perché l'apporto dell'acido oleico si associa ad una simultanea contrazione degli acidi grassi saturi. Inoltre, hanno osservato una correlazione diretta tra la concentrazione percentuale di acido oleico nel

tessuto adiposo e l'apporto delle fibre vegetali (alle quali viene attribuito un significato protettivo nei confronti dell'aterosclerosi), correlazione che è apparsa invece inversa con la percentuale di acidi grassi saturi e polinsaturi. Sulla base di questi risultati gli Autori hanno ritenuto di poter affermare che una composizione ottimale del tessuto adiposo può essere l'espressione non soltanto di una dieta ricca in acidi grassi polinsaturi e povera in fibre, ma anche di una dieta ricca in acidi grassi monoinsaturi e ricca in fibre vegetali solubili, molto frequente e tradizionale nelle popolazioni del bacino mediterraneo. La validità di queste considerazioni è stata confermata dagli stessi ricercatori con uno studio sperimentale in corsia metabolica, con il quale è stato dimostrato come l'effetto ipolipidemizzante di una dieta arricchita in polinsaturi e povera in fibre è più o meno equivalente a quello ottenuto da una dieta ricca in monoinsaturi e ricca in fibre. Diete terapeutiche del genere sono state perciò prescritte ad oltre 200 pazienti ambulatoriali con iperlipidemie di diverso tipo, ottenendo una normalizzazione del quadro lipidemico nel 50% dei casi.

Gli Autori sottolineano che la correzione dell'iperlipidemia è dovuta ad una riduzione delle lipoproteine a bassa densità (Ldl) mentre le lipoproteine ad alta densità (Hdl) si mantengono costanti. Infine, gli studi di Mancini si sono rivolti anche al comportamento della pressione arteriosa, osservando come il regolare consumo dell'olio di oliva si accompagni a valori della pressione arteriosa significativamente più bassa, confermando quanto in Grecia era stato rilevato da Aravanis. Viola e coll., in uno studio sul microcircolo, hanno esaminato due gruppi di volontari sani (32 soggetti) ai quali era stata fornita una dieta contenente rispettivamente 80 grammi di olio di oliva o di olio di girasole, oltre a 20 grammi di lipidi invisibili.

Dai controlli effettuati gli autori hanno rilevato un comportamento favorevole, pressoché analogo, degli oli in esame, sia sul quadro capillaroscopico della congiuntiva bulbare, che sul quadro lipidemico. In particolare, per quanto riguarda quest'ultimo, sono stati osservati: una riduzione significativa della trigliceridemia con tutti e due gli oli, una riduzione della colesterolemia con tutti e due gli oli, una riduzione della colesterolemia significativa con olio di girasole, una riduzione modesta non significativa del colesterolo Ldl con tutti e due gli oli, un aumento significativo del colesterolo-Hdl con olio di oliva ed una riduzione non significativa con olio di girasole, un aumento della apoforeti A ed una riduzione dell'apoforeti B non significativa con olio di oliva, una diminuzione significativa sia della apoforeti A che della apoforeti B con olio di girasole, una riduzione significativa della viscosità del sangue con tutte e due gli oli e una riduzione non significativa dell'aggregazione piastrinica con tutti e due gli oli.

**Differenze tra Sud e Nord dell'Europa** - Oltre all'olio di oliva, esistono altre differenze tra il Nord ed il Sud dell'Europa che potrebbero spiegare il contrasto esistente nella frequenza degli attacchi coronarici. Ad esempio, differenze climatiche, che però non possono spiegare come mai gli Americani che vivono in zone climatiche contrastanti quanto tra la Grecia e la Finlandia, differiscono molto poco nel tasso di mortalità coronarica, mentre i greci e gli italiani che hanno vissuto per molto tempo in America e si sono americanizzati non hanno dimostrato speciale protezione.

Sembra chiaro che il diverso stile di vita in Italia ed in Grecia, paragonato con il Nord-Europa e gli Stati Uniti, giochi un grande ruolo nel favorire la

suscettibilità alla malattia coronarica. Oltre alle differenze tra i grassi della dieta, sono state riscontrate diversità nell'uso di aglio, cipolla, verdure, frutta fresca, bevande alcoliche (vino in confronto a birra e superalcolici) e latte come bevanda per adulti. Le diete abituali tra le nazioni mediterranee sono più ricche in fibre di quelle consumate nel Nord-Europa e negli Stati Uniti. Le fibre della dieta sono considerate un fattore protettivo. Ma, nonostante queste considerazioni, una conclusione positiva è sicura: l'uso dell'olio di oliva, come maggior componente della dieta e grasso predominante di una dieta relativamente ricca in grassi, è certamente compatibile con un eccellente risultato nell'incidenza delle cardiopatie ischemiche e nel raggiungimento della longevità.