

SuperCibo .com

TUTTO SUI NUTRIMENTI NATURALI PER VIVERE AL 101%

Olivello Spinoso: un esempio di resistenza





Certo, più che un super cibo Olivello Spinoso **sembra il nome di un drago dei racconti di Harry Potter**, ma a tutti gli effetti possiamo considerarlo un alimento fantastico e andiamo a scoprire perché. Cos'è l'olivello? Anche lui, come tanti altri super cibi, è una bacca e si trova principalmente nella regione asiatica, ma in realtà anche in alcune zone dell'Europa Occidentale, passando per alcune zone del medio-oriente e dell'Europa Settentrionale. Come si spiega questa diffusione così ampia quando alimenti con così tante proprietà si trovano normalmente in zone ristrette, con un certo clima, una particolare formazione del terreno, ecc.? L'olivello è una pianta **molto resistente** soprattutto al sale presente nell'aria e nel terreno e riesce a crescere vicino alle spiagge europee dove tanti altri arbusti fanno fatica a trovare spazio. E' particolarmente resistente anche al freddo, quindi le zone più alte della Mongolia e della Scandinavia non sono un tabù come per tante altre specie: non è raro trovare l'arbusto di olivello sul limite della linea degli alberi (di solito delimitata dai pini, uno degli alberi più resistenti al mondo) sulle montagne cinesi. Il nome scientifico dell'olivello è *Hippophae Rhamnoides* che deriva dal greco *hippos*=cavallo e *phaos*=lucido¹, probabilmente perché all'inizio veniva usato principalmente per **lucidare il pelo dei cavalli**, più che come alimento per l'uomo. Nel resto del mondo viene chiamato diversamente: *seabuckthorn* (*sea*=mare, *buckthorn*=spinoso) in inglese, ma il riferimento più comune è quello al mare, alla sabbia e non ai cavalli. Questo fa capire che oggi il frutto è famoso per la sua **resistenza** ai climi marittimi, tant'è che in italiano il nome olivello è stato dato perché la pianta ricorda quella dell'ulivo, tipico delle zone mediterranee, ma con le spine.

Ultimamente si è notato che l'olivello è anche utilissimo per salvaguardare il suolo dall'erosione e la sua coltivazione è aumentata esponenzialmente negli ultimi anni anche

grazie a questo motivo, soprattutto nel Nord della Cina e in Canada. Proprio lo stato dell'America Settentrionale ha investito molto nella **coltivazione** del *seabuckthorn* essendo, soprattutto nella regione del Saskatchewan, un luogo particolarmente adatto per la crescita di questo arbusto². Fa particolarmente piacere annotare che uno dei più grandi produttori di olivello al mondo è italiano e che si parla di lui su riviste e [testate giornalistiche](#). Anche se il proprietario è svizzero, Kurt Künzi, l'[azienda](#) ha sede a Bibbiona, in provincia di Livorno e ha come slogan "Noi Coltiviamo Vitamine" che è indicativo di quanto siano elevate le proprietà dell'olivello.



Arbusto di olivello spinoso

L'olivello spinoso è un **arbusto** e può raggiungere delle altezze notevoli, fino a 5 o 6 metri. I frutti sono di un colore arancione molto acceso e sono molto invitanti. Purtroppo il gusto non va di pari passo con l'aspetto, essendo la bacca dell'olivello particolarmente aspra e sgradevole, se mangiata appena raccolta e cruda. Per questo si trova spesso sotto forma di sciroppo, succo o marmellata, fino a trovarlo nelle erboristerie in polvere o in capsule. È chiaro che le bacche crude hanno un **apporto nutritivo** molto più alto, non essendo state trattate in nessun modo: tutto sta nello scegliere se privilegiare l'aspetto salutare della bacca o quello prevalentemente gustativo.

Vediamo i **principali benefici** che l'olivello spinoso può dare al nostro organismo.



Bacche di olivello spinoso

1) Difese Immunitarie

Forse si capisce dall'arancione acceso, ma le bacche di olivello sono una fonte enorme di **Vitamina C**: i valori delle [ricerche](#) vanno dai 300 ai 2500mg/100g (per esempio per le arance i valori variano dai 40 agli 80 mg/100g a seconda della qualità³), rendendole uno dei frutti con il maggior quantitativo in percentuale al mondo. Attenzione: sbaglia chi dice che si assume più vitamina C mangiando una bacca di olivello o qualsiasi altro super cibo, come ad esempio le [bacche di goji](#), piuttosto che un'arancia! L'arancia pesa molto di più, quindi a livello di peso e di quantità è molto probabile che se ne assuma più mangiando un'arancia o un limone piuttosto che una bacca che potrebbe non raggiungere neanche il grammo di peso. In ogni caso è risaputo che la Vitamina C, o meglio l'*acido ascorbico* di cui è composta principalmente la vitamina, sia un acceleratore per il nostro sistema immunitario, aiutando le cellule nelle loro funzioni e prevenendo le infiammazioni⁴.

2) Acidi Grassi Essenziali

Gli acidi grassi sono dei **composti organici essenziali** per il nostro organismo (e in realtà anche per quello di molti altri animali) che però non siamo in grado di produrre autonomamente. Ci sono tante cose che il nostro corpo non riesce a produrre da solo, ma solo due acidi grassi sono essenziali, quelli comunemente chiamati *omega-3* e *omega-6*. Questi acidi grassi aiutano le cellule a produrre energia, rafforzano la **membrana cellulare**, migliorano la comunicazione tra cellule e cervello e una serie di altre cose molto importanti. Leggendo e ricercando di super cibi, vi imatterete spesso in questi acidi grassi essenziali, perché gli alimenti dove trovarli sono molto pochi (i più conosciuti, ad esempio, pesce, arachidi ed avocado) e ogni qualvolta ce n'è la possibilità, come per l'olivello, questa caratteristica si esalta. Nell'olivello la quantità di acidi grassi essenziali è **altissima**, ma varia da qualità a qualità, soprattutto in base al luogo di crescita dell'arbusto⁵.

3) Dimagrante

Quando si dice che un super cibo è dimagrante, bisogna sempre andare con i piedi di piombo, perché spesso si fraintende e si pensa che basterebbe assumere un paio di bacche di olivello al giorno per arrivare in forma perfetta alla prova costume. Quando si dice che un super cibo è dimagrante o brucia grassi, prima di tutto si presuppone che l'**alimentazione di base sia sana e regolare**: non si perderà mai un etto assumendo super cibi e lasagne! In più è sempre consigliato un minimo di **attività fisica**: non c'è bisogno di essere dei maratoneti, ma una

passaggiata al giorno, meglio ancora se una corsa o dell'attività in palestra. In questo caso un integratore naturale, come l'olivello o il [camu-camu](#), può aiutare. Le bacche di olivello possono aiutare in questo senso per la grande quantità di *flavonoidi* che contengono. Una ricerca dell'Università Chonbuk di Jeonju, Corea del Sud, dimostra che i flavonoidi presenti nel *seabuckthorn* aiutano a prevenire l'aumento di massa corporea e l'accumulo di grassi, concludendo che si dovrebbe studiare questa proprietà dell'olivello anche per **combattere obesità e disordini connessi**⁶.

4) Omega 7

Chiamato anche *acido palmitoleico*, fa parte degli acidi grassi come l'*omega3* o l'*omega6*, ma non è essenziale, a differenza degli altri due citati in precedenza. L'olio di olivello (insieme alle noci della qualità macadamia) sono l'alimento in natura che contiene la maggior quantità di questo acido grasso. A cosa serve, visto che non è essenziale? E' un **rinforzante** naturale della membrana cellulare, quel rivestimento che le cellule utilizzano per scambiare sostanze dall'esterno all'interno della cellula stessa. Oltretutto la membrana è anche una difesa dagli agenti esterni che potrebbero danneggiarla. Recenti studi su persone molto longeve hanno verificato che uno dei fattori comuni a tutte è proprio la presenza di un alto quantitativo di acido palmitoleico nella membrana cellulare⁷. Inoltre l'omega7 aumenta la sensibilità del recettore dell'insulina di **fegato e muscoli**⁸.

5) Immunosoppressore

I frutti e le foglie di olivello sono oggetto costante di ricerche proprio per le molteplicità delle sostanze contenute al loro interno. Uno degli aspetti maggiormente analizzati è la capacità di questo arbusto di essere **immune a parassiti** e alle tipiche malattie delle piante. Provando ad estrarre uno dopo l'altro gli elementi che sono nella struttura cellulare, diversi studi hanno dimostrato che assumere olivello può portare un valido aiuto nei casi di **avvelenamento da cromo**⁹, ad esempio, ma anche essere un amplificatore di antiossidanti o controllare la formazione di radicali liberi. Indubbiamente è un alimento molto ricco di fitonutrienti, ma su questo campo le ricerche sono ancora lontane dal trovare dati uniformi. Quello che si registra però in tutte le analisi effettuate è che non ci sono effetti collaterali dall'assunzione di *Hippophae rhamnoides* e che tutto quello che apporta sono **benefici per l'organismo**.



Hippophae rhamnoides

Un modo molto comune per trovare in giro l'olivello spinoso è l'**olio**: sia olio per cucinare, ma soprattutto olio per uso esterno. Con l'olio di olivello vengono fatti bagnoschiuma, shampoo, creme anti-rughe, ecc. Questo perché intanto è di facilissimo assorbimento da parte della pelle e alcuni studi hanno dimostrato che, in esperimenti testati in laboratorio su alcuni ratti albini, può aiutare anche il **riformarsi della cute** a seguito di ferite¹⁰.

Una curiosità: essendo presente in molte zone del mondo, l'olivello spinoso viene utilizzato per molte ricette, per lo più succhi, spremute, oli. La più strana? Una **birra norvegese**, la *Tindved* (che in norvegese significa proprio Olivello Spinoso), prodotta dalla [Nøgne ø](#) e aromatizzata all'olivello. Adesso non è più in produzione, ma è uno degli esempi che riconoscono l'olivello spinoso come un **super cibo efficace ed efficiente**, ma allo stesso tempo sfruttato per tutte le occasioni possibili.



La *Tindved*, la birra all'olivello prodotta da Nøgne ø

NOTE:

- 1) <http://article.sapub.org/pdf/10.5923.j.fph.20120203.02.pdf>
- 2) <http://www.itmonline.org/arts/seabuckthorn.htm>
- 3) <http://www.uniconsum.it/sanita/887-arance-e-vitamina-c.html>
- 4) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16373990>
- 5) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11308350>
- 6) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23176796>
- 7) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18160025>
- 8) <http://www.lastampa.it/2009/07/02/blogs/antiaging-giovani-a-lungo/sulla-via-della-longevita-anche-le-noci-macadamia-FTQlv3BozXhQqEqoyh7NKN/pagina.html>
- 9) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16180095>
- 10) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15911921>