



Centro Studi Bhaktivedanta APS
Università Popolare degli Studi Indovedici
Ente di Formazione Accreditato dal MIM ai sensi della direttiva 170/16



ULIVO

MATTIA ADDONIZIO



Centro Studi Bhaktivedanta APS
Università Popolare degli Studi Indovedici
Ente di Formazione Accreditato dal MIM ai sensi della direttiva 170/16

SEGUICI, CLICCA QUI:



govardhan.it

APPLICA COME VOLONTARIO:



Introduzione

L'Olivo o Ulivo (*Olea europaea* L.) è una delle specie più rappresentative del paesaggio mediterraneo e accompagna la storia agricola e terapeutica dell'uomo fin dall'antichità. Sebbene sia noto soprattutto per l'olio e per l'utilizzo dei frutti, le foglie costituiscono una risorsa fitoterapica di grande interesse grazie al contenuto di oleuropeina, secoiridoidi, flavonoidi e composti fenolici con attività fisiologiche ben documentate. Le foglie di olivo mostrano proprietà ipotensive, ipoglicemizzanti, antiossidanti e antimicrobiche, che le rendono adatte alla preparazione di infusi, decotti e tinture di uso quotidiano. La pianta è facilmente riconoscibile, reperibile durante tutto l'anno e consente l'estrazione dei suoi principi attivi con metodi semplici e accessibili, caratteristica che la rende particolarmente adatta allo studio e alla pratica erboristica.

In questa dispensa verranno presentati i principali aspetti botanici, le tecniche di raccolta, la composizione chimica, le attività fitoterapiche e le preparazioni pratiche basate sull'uso delle foglie. L'obiettivo è fornire una panoramica chiara e completa che permetta di comprendere il valore dell'Olivo all'interno della tradizione mediterranea e delle applicazioni moderne.

Sul piano storico, l'ulivo accompagna la civiltà mediterranea fin dall'età del Bronzo. Greci, Fenici e Romani ne diffusero la coltivazione lungo tutte le coste, considerandolo una pianta strategica per l'alimentazione, la medicina e l'economia. Le foglie erano utilizzate come febbrifughe e antisettiche, mentre l'olio aveva impieghi alimentari, terapeutici e rituali. Nel Medioevo gli oliveti divennero parte integrante dei paesaggi agricoli monastici e contadini, consolidando il ruolo dell'Olivo come risorsa stabile e multifunzionale nelle culture mediterranee.



Importanza nella medicina tradizionale e nella fitoterapia moderna

Nella medicina tradizionale mediterranea le foglie di Olivo erano impiegate come febbrifughe, depurative e antisettiche, soprattutto nelle febbri intermittenti, nelle infezioni lievi e nei disturbi digestivi. L'amaro naturale dell'oleuropeina le rendeva utili come tonico digestivo, mentre decotti e infusi venivano utilizzati come rimedi quotidiani nelle comunità rurali.

La fitoterapia moderna ha confermato molte di queste applicazioni, attribuendo alle foglie attività ipotensive, ipoglicemizzanti, antiossidanti e antimicrobiche, legate alla presenza di oleuropeina, idrossitirosolo e altri fenoli. Studi recenti evidenziano anche un potenziale ruolo protettivo sul sistema cardiovascolare e un interesse crescente verso i secoiridoidi come modulatori metabolici.

Per la loro sicurezza, disponibilità e facilità di lavorazione, le foglie di Olivo sono oggi una delle droghe più utilizzate nella fitoterapia mediterranea e trovano impiego in tisane, estratti e preparazioni di semplice esecuzione.

Negli ultimi anni l'interesse verso le foglie di Olivo è cresciuto in modo significativo grazie a una serie di studi clinici che ne hanno confermato alcune delle principali attività tradizionalmente riconosciute. Un dato particolarmente rilevante proviene dagli studi sull'ipertensione lieve: un trial controllato ha mostrato che l'assunzione di estratto di foglie (500 mg due volte al giorno per otto settimane) riduce pressione sistolica e diastolica con un'efficacia paragonabile al captopril, uno dei farmaci di riferimento per questa condizione (Susalit et al., 2011). Risultati simili sono stati confermati da un trial più recente, che ha evidenziato miglioramenti significativi del controllo pressorio in soggetti ipertesi trattati con estratto di foglie (Speroni et al., 2025).

Anche sul piano metabolico le evidenze sono incoraggianti: diverse revisioni e studi pilota riportano miglioramenti nel profilo lipidico, con riduzione di LDL e trigliceridi e un generale effetto protettivo sul sistema cardiovascolare (Lockyer et al., 2017). Una ricerca del 2020 su pazienti con sindrome metabolica ha inoltre mostrato che la combinazione di estratti di foglie e frutti può

favorire il riequilibrio di alcuni parametri metabolici alterati, confermando il potenziale dell'Olivo come supporto integrativo in quadri complessi (Pavano et al., 2020).

In sintesi, la fitoterapia moderna considera le foglie di Olivo una delle risorse più interessanti del panorama mediterraneo: sicure, ben tollerate e supportate da studi clinici che ne confermano il valore in ambito cardiovascolare e metabolico, senza perdere il legame con la lunga tradizione.



Botanica e riconoscimento

L'ulivo (*Olea europaea* L.) è un albero sempreverde della famiglia delle Oleaceae, caratterizzato da un tronco tortuoso, ramificazione irregolare e una notevole longevità. Le foglie sono opposte, coriacee e facilmente identificabili: la pagina superiore è verde-grigio scuro, mentre quella inferiore appare argentea grazie alla presenza di minute strutture pilifere che riducono la traspirazione.

La fioritura avviene in primavera, mentre le drupe seguono un ciclo di maturazione che parte dal verde e prosegue verso il violaceo fino al nero. In Italia raggiungono la maturazione completa tra ottobre e novembre, a seconda delle varietà e delle condizioni climatiche.

Dal punto di vista del riconoscimento, l'ulivo è una delle piante più facilmente identificabili del paesaggio mediterraneo e non presenta specie velenose simili con cui possa essere confuso. La combinazione tra foglie argentate, portamento caratteristico e tronco nodoso rende la raccolta delle foglie una pratica sicura e priva di possibilità di errore.

Raccolta e conservazione

Periodo di raccolta

Le foglie di ulivo possono essere raccolte durante tutto l'anno, poiché la pianta è sempreverde e mantiene costante la qualità del materiale vegetale.

Il contenuto di oleuropeina tende a essere leggermente più elevato tra primavera e inizio estate, ma anche le foglie raccolte in inverno presentano un ottimo profilo fitoterapico e sono perfettamente adatte alle preparazioni domestiche.

Tecniche di raccolta

- Selezionare foglie mature, integre e sane.
- Evitare le foglie troppo giovani o danneggiate.
- Prelevare piccoli rametti laterali senza compromettere la forma della pianta.
- Non raccogliere dopo piogge abbondanti: l'eccesso di umidità rallenta l'essiccazione.

Essiccazione

- Disporre le foglie in strato sottile, all'ombra e in ambiente ben ventilato.
- Non sovrapporre troppo il materiale per evitare muffe.
- L'essiccazione è completa quando le foglie diventano fragili e si spezzano facilmente.

Conservazione

- Conservare in contenitori di vetro o sacchetti ermetici, al riparo da luce e calore.
- Durata ottimale: 12 mesi mantenendo buona efficienza estrattiva.
- Le foglie essiccate mantengono intatto il colore verde-grigio se conservate correttamente.

Guida alle preparazioni

Preparazione	Parte usata	Ingredienti / dosi	Uso principale	Dosaggio indicativo
Infuso	Foglie essiccate	1-2 g foglie; 150-200 ml acqua	Lieve azione ipotensiva, antiossidante, tonico	1 tazza, 1-3 volte/die
Decotto leggero	Foglie essiccate	2-3 g foglie; 200 ml acqua	Digestione lenta, senso di pesantezza, supporto vascolare	1 tazza dopo i pasti principali
Tintura madre	Foglie fresche	1 parte foglie : 5 parti alcol 45-55%	Supporto cardiovascolare e metabolico	25-40 gocce, 1-3 volte/die
Polvere di foglie	Foglie essiccate	Foglie essiccate macinate finemente	Azione antiossidante e tonica generale	200-300 mg per dose, 1-2 volte/die
Oleolito	Foglie essiccate	Foglie; olio vegetale (oliva, mandorle, ecc.)	Uso esterno: pelle secca, massaggi, infiammazioni lievi	Applicazione locale 1-2 volte/die
Sciroppo leggero	Decotto + miele	Decotto concentrato; pari quantità di miele	Stanchezza, sostegno generale, gusto amaro attenuato	1 cucchiaino-1 cucchiaio, 1-3 volte/die

Estrazione

Le foglie di ulivo possono essere estratte con due metodi principali, ognuno dei quali privilegia componenti differenti del fitocomplesso.

Infuso

- Ingredienti: 1–2 g di foglie essiccate; 150–200 ml di acqua bollente.
- Procedura: versare l'acqua bollente sulle foglie, coprire e lasciare in infusione per 10–12 minuti, quindi filtrare.

Caratteristiche dell'estratto:

L'infuso estrae soprattutto le frazioni più delicate e idrosolubili, come polifenoli, flavonoidi e parte dei secoiridoidi. Produce un preparato più leggero, con aroma erbaceo e amarezza moderata. È indicato per un uso quotidiano come tonico, antiossidante e per un lieve sostegno cardiovascolare.

Decotto

- Ingredienti: 2–3 g di foglie; 200 ml di acqua.
- Procedura: portare a ebollizione e bollire per 5 minuti, lasciare riposare per altri 10 minuti e filtrare.

Caratteristiche dell'estratto:

Il decotto permette l'estrazione delle componenti più robuste e strutturate, come una quota maggiore di oleuropeina e triterpeni.

Risulta più intenso, amaro e concentrato. È adatto in caso di digestione lenta, lieve stasi vascolare e quando si desidera un'azione più marcata.

Differenze principali

- L'infuso privilegia composti più volatili e sensibili al calore, restituendo un preparato più delicato e versatile.
- Il decotto estrae molecole più stabili e resistenti, risultando più amaro e concentrato.
- La scelta del metodo dipende dall'obiettivo: uso quotidiano e tonico (infuso) oppure azione più intensa e digestiva (decotto).

Partecipa al progetto ADAyur

Questa pubblicazione nasce all'interno del progetto **ADAYur – Agricoltura Didattica ispirata all'Ayurveda**, un percorso che unisce formazione sulle piante medicinali, pratica agricola sostenibile e visione ayurvedica della salute.

ADAYur è un'iniziativa del Centro Studi Bhaktivedanta pensata per riportare le persone a un contatto diretto con la natura, coltivando e trasformando le piante in modo etico, consapevole e rigenerativo.

Crediamo che la conoscenza diventi realmente viva solo quando viene messa in pratica nei campi, nei boschi e nei frutteti.

Per questo **il progetto è aperto ai volontari**: chi partecipa può vivere un'esperienza autentica di agricoltura naturale, apprendere dall'esperienza, sviluppare nuove competenze e contribuire concretamente alla salute della terra e delle persone.

Se senti il desiderio di essere parte di tutto questo, puoi trovare tutte le informazioni su:

<https://www.govardhan.it/it/partecipa/volontariato.html>