

# Olio di semi di canapa per la salute

written by Rivista di Agraria.org | 30 novembre 2015  
di Assocanapa, Coordinamento Nazionale per la Canapicoltura

Ottima come alimento (semi, olio e farina sono considerati un “vaccino nutrizionale”), insostituibile nei biocosmetici, confortevole fibra tessile ed eccellente materiale per l’isolamento termico. Gli utilizzi della canapa sembrano infiniti e, con la Circolare del 2 maggio 2009, il Ministero della Salute ha consentito la produzione e la commercializzazione di prodotti alimentari a base di semi di canapa, pianta utilissima anche in campo agronomico che invece di consumare migliora il terreno e riduce l’inquinamento.



Pianta di canapa (foto [www.assocanapa.org](http://www.assocanapa.org))

## Usi della canapa nelle società moderne

### Foglie/fiori

- Tisane, birra alla canapa, caramelle;
- Olio essenziale, ricavato per distillazione, utilizzato in: profumi e come aromatizzante per alimenti;
- THC ed altri cannabinoidi: uso farmaceutico in circa 100 preparati medicinali (cura tra l’altro glaucoma, vomito, attacchi di asma, spasmi di diverso genere, analgesico).

### Seme

- Decorticato, utilizzato come alimento ad uso umano ed animale (ricco di proteine);
  - Esche per pesci;
  - Olio ricavato da spremitura a freddo: ◦condimento per alimenti, utilizzato nella produzione di margarine, tofu, gelati e simili;
- integratore alimentare per uso nutraceutico (naturalmente ricco di omega 3 ed omega 6);
- utilizzato nella produzione di cosmetici e detergenti per l’igiene del corpo;
- Olio prodotto con processi chimici per fabbricazione:
    - detersivi
    - inchiostri per stampa
    - colori ad olio
    - tinte per esterni edifici
    - lubrificanti
    - solventi
    - mastici
    - biodiesel
    - combustibile
  - Farina ricavata da spremitura a freddo (panello): uso alimentare umano ed animale, non contiene glutine.

### Fibre

- Fibra lunga macerata di pregio per filatura ad umido:
  - tessuti, abbigliamento, arredo casa, calzature, accessori, tele per dipinti;
- Fibra lunga macerata meno pregiata
  - cordami anche per arredamento;
  - reti, sacchi

- teloni, tessuti per rinforzo plastiche petrolchimiche in sostituzione lana di vetro (imbarcazioni), rinforzo PLA
- rista per avvolgimento tubazioni fibra corta macerata derivante da scarto della pettinatura della fibra lunga
- filati per tappeti e maglieria
- imbottitura materassi
- pasta di cellulosa per carte speciali (tipo carta moneta e carta dei titoli di stato)
- pasta di cellulosa per cartine sigarette
- cartoni e imballaggi
- pannolini
- blocchi stampati in pressofusione
- guarnizioni per i freni
- Fibra corta semimacerata:
  - pannelli isolanti e fonoassorbenti per edilizia, termosaldati con poliestere, amido di patate, altri amidi
  - geotessili per pacciamature
  - imbottiture per auto
- Canapulo:
  - intonaci e cappotti isolanti per edifici, blocchi da costruzione costituiti da canapa e calce
  - mangimi per ruminanti
  - lettiere per cavalli e piccoli animali
  - pannelli rigidi per interno auto (cruscotto)
  - pannelli rigidi per fabbricazione mobili
  - pellet/brichette di qualità
  - esplosivi
  - materiale per disoleazione acque inquinate

Per l'uso farmaceutico è utilizzata canapa medicinale perché quella ad uso industriale contiene tenore di THC troppo basso per avere effetti significativi.



Semi di canapa (foto [www.assocanapa.org](http://www.assocanapa.org))

## L'olio di canapa

Il seme di canapa e gli alimenti derivati contengono altri importanti componenti tra cui in particolare proteine che comprendono tutti gli aminoacidi essenziali, in proporzione ottimale e in forma facilmente digeribile. E' quindi alimento ideale per vegani e vegetariani.

L'olio di canapa viene estratto per spremitura a freddo dai semi che si formano dai fiori femminili all'incirca a metà luglio. Ha un gusto gradevole, può essere usato a crudo per condire, oppure essere assunto come integratore.

## I componenti dell'olio di canapa

L'olio di canapa, oltre ad una percentuale variabile dal 9 all'11 per cento di acidi grassi saturi, contiene una percentuale molto alta (circa il 75%) di acidi grassi essenziali. Tra questi più del 50% è costituito da acido alfa-linoleico (10:3 omega 3) mentre dal 15 al 25% è acido linoleico (18:2 omega 6) e dal 10 al 15% è acido oleico monoinsaturo (18:1). A seconda delle varietà si trovano poi piccole percentuali di altri acidi grassi polinsaturi molto importanti nel metabolismo umano. I più importanti sono l'acido gamma-linolenico GLA (18:3 omega 6) e l'acido stearidonico (18:4 omega 3).

Altra componente importante dell'olio di canapa sono i composti solubili nei grassi del complesso della vitamina E, tocoferolo e tocotrienolo, sostanze antiossidanti e antiradicali liberi che giovano alla salute intrappolando i radicali liberi in eccesso nel corpo.

Il contenuto di vitamina E nell'olio di canapa (da modesto ad alto) può soddisfare il bisogno giornaliero con uno o due cucchiaini da tavola.

La proteina del seme contiene tutti e nove gli aminoacidi essenziali, in una proporzione ottimale e in forma facilmente digeribile.

Infine, l'olio di canapa contiene in quantità più ridotte altri costituenti importanti quali: fitosteroli, che influiscono sul livello di colesterolo nel sangue; fosfolipidi, che aumentano l'utilizzo dei grassi nel fegato; carotene, precursore della vitamina A, necessario per una crescita regolare e per una vista senza problemi; minerali tra cui calcio, magnesio e potassio.

Caratteristiche nutrizionali pari a quelle dell'olio hanno anche i semi di canapa e la farina di semi di canapa.

## Utilizzi nutrizionali e terapeutici

L'assunzione di olio di canapa come integratore alimentare è consigliato come prevenzione e anche come cura nelle malattie correlate a deficienze o alterazioni nel bilancio nel corpo di specifici acidi grassi e dei loro metaboliti come la prostaglandine (GLA).

La cura con olio di canapa si è dimostrata efficace per queste malattie:

- Eczema topico (neurodermatite): i pazienti che hanno assunto olio di canapa, circa 4 cucchiaini al giorno, hanno dimostrato un graduale miglioramento richiedendo un utilizzo considerevolmente inferiore di medicinali antiprurito e antistaminici. Anche il trattamento prolungato della pelle con olio di canapa mitiga il prurito.
- Malattie cardiovascolari: l'introduzione nella dieta di cinque cucchiaini al giorno di olio di canapa si è dimostrato efficace nel diminuire rapidamente sia i livelli di colesterolo LDL, che tutti i livelli di colesterolo totale. L'assunzione di olio di semi di canapa in sostituzione di altri oli o grassi presenti nella dieta riduce sensibilmente il rischio di arteriosclerosi ed altre malattie cardiovascolari.
- Artrite reumatoide ed altre malattie infiammatorie: la somministrazione giornaliera di 1,2/1,4 grammi di GLA corrispondente a 1 cucchiaino e mezzo di olio di canapa per 12 settimane ha dimostrato di ridurre i sintomi dell'artrite reumatoide in modo significativo, senza causare effetti collaterali. Altre malattie come l'infezione cronica della vescica, la colite ulcerativa e il morbo di Crohn traggono analogo beneficio.
- Sindrome premestruale, menopausa, osteoporosi, depressione cronica, depressione post parto, mancanza di attenzione e difficoltà di concentrazione, psicosi schizofrenica: sono stati rilevati significativi miglioramenti dopo l'assunzione di un cucchiaino al giorno per 12 settimane.
- Acne: l'assunzione di olio di canapa, che ha proprietà spiccatamente antinfiammatorie, può risolvere o perlomeno migliorare le condizioni delle pelli con acne, che trovano giovamento anche nel trattamento locale con olio di canapa o creme che lo contengono.
- Sclerosi multipla, diabete: alcuni studi, che devono ancora essere approfonditi, dimostrerebbero miglioramento dei sintomi con l'assunzione di 2/3 cucchiaini al giorno.

**Attenzione:** Gli acidi grassi devono essere consumati con moderazione. Soltanto il 30 per cento del nostro apporto calorico deve provenire dai grassi. Gli acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi dovrebbero contribuire ognuno per circa un terzo dell'assunzione totale dei grassi. Bisogna quindi essere moderati con cibi ricchi di grassi saturi (carni rosse, cibi fritti), scegliere alimenti cucinati con bassa quantità di questi grassi e utilizzare diversi oli vegetali per cucinare, preferibilmente estratti a freddo, di oliva, di canapa, di cartamo e di noci.

## Conservazione dell'olio di canapa

Per l'alto contenuto di acidi grassi polinsaturi e la presenza di acidi grassi liberi, l'olio di canapa si altera facilmente e quindi deve essere conservato chiuso, al buio e al fresco (frigorifero) e non è adatto per le frittture. E in ogni modo bene consumarlo entro sei mesi dall'apertura del contenitore.



Semi e olio di canapa (foto <http://www.usomedico.it>)

Assocanapa - Coordinamento Nazionale per la Canapicoltura

Margherita Baravalle, Michele Castaldo, Glenda Giampaoli, Cesare Quaglia

Sito Internet: <http://www.assocanapa.org/>



**Autosufficienza in Fattoria, Dispensa, Cantina - Libro**

Autori Vari - Edizioni Del Baldo Per fare: formaggi, vino, birra, distillati, salumi, miele, pane, olio, conserve... [Acquista online >>>](#)