

Canapa ad uso alimentare

LE PROPRIETÀ E I BENEFICI DELL'OLIO DI CANAPA

Di Alessandra Romeo - fonte: <http://www.cure-naturali.it/olii-vegetali/2404/proprietà-benefici-olio-di-canapa/4150/a>

Il suo sapore ricorda quello delle nocciole e va utilizzato a crudo per preservarne intatte le straordinarie qualità nutritive e virtù terapeutiche; ottimo per i bambini, è perfetto anche per gli adulti e gli anziani. Scopriamo i suoi molteplici benefici

Ottenuto dalla spremitura a freddo dei semi di Cannabis sativa, l'olio di canapa è un olio vegetale ricco in acidi grassi essenziali dalle spiccate proprietà antiossidanti, immunomodulanti e antinfiammatorie, attualmente oggetto di studi e ricerche scientifiche.

Si presenta con un colore che varia dal verde chiaro al verde intenso, possiede un odore poco marcato ed un sapore molto gradevole che ricorda quello delle nocciole. Per questa ragione è utilizzato per condire insalate, cereali, zuppe, ecc.. al posto o a fianco dell'olio extravergine di oliva.

Le proprietà dell'olio di canapa

Insieme all'olio di pesce a quello di semi di lino, l'olio di canapa è una delle poche fonti vegetali di acido alfa linolenico. In particolare, l'olio di semi di canapa è noto per il suo ottimale equilibrio tra omega-3 e omega-6: nessun altro alimento in natura è in grado di garantire una proporzione 3:1, rapporto raccomandato dalle ricerche mediche e dalle più avanzate teorie nutrizioniste. Questa, infatti, è la principale differenza tra l'olio di semi di canapa e gli altri olii utilizzati nell'alimentazione o come integratori alimentari.

Nell'olio di canapa sono presenti anche quantità significative di amminoacidi, essenziali al corretto funzionamento dell'organismo; numerose vitamine, tra cui A, E, B1, B2, PP, C; sali minerali come ferro, calcio, magnesio, potassio, fosforo; fitosteroli e cannabinoidi (specialmente CBD, Cannabidiolo) che secondo le più recenti acquisizioni medico-scientifiche hanno un'importante funzione di modulazione per quanto riguarda il sistema immunitario e le funzioni cognitive.

Il livello di THC (tetraidrocannabinolo), il principio attivo stupefacente della canapa, è molto basso, meno di una parte per milione, così per avere effetti psicotropi da parte di questa sostanza, bisognerebbe assumerne dai 5-9 litri al giorno. Fino ad oggi non si è verificato nessun tipo di effetti collaterali derivanti dall'assunzione di olio di canapa, ma al contrario, si sono osservati effetti benefici sulla salute, sia per i bambini che per gli adulti, tanto da essere ormai raccomandato nella prevenzione e nel trattamento delle malattie a base è infiammatoria.

I benefici dell'olio di canapa

L'olio di canapa viene venduto prevalentemente nei negozi di alimentazione biologica, va tenuto lontano da fonti di calore e luminose e una volta aperto si conserva in

frigorifero. Un apporto quotidiano di olio di semi di canapa nella misura di 1 cucchiaino da tè al giorno, a livello preventivo; e da 1-3 cucchiaini da tavola da distribuire nella giornata hanno dimostrato risultati eccellenti in caso di:

** disturbi del sistema osteoarticolare e muscolare: viene usato anche per la prevenzione e per la cura dell'artrosi e artriti, dolori muscolari e articolari*

** patologie autoimmuni; altre malattie infiammatorie come l'artrite reumatoide e il Morbo di Crohn*

** disturbi cardiovascolari e del metabolismo: l'uso quotidiano di olio di canapa (circa 4/5 cucchiaini al giorno) abbassa rapidamente il colesterolo e di trigliceridi nel sangue, riducendo così anche il rischio di trombosi, ipertensione, vasculopatie e aterosclerosi e le malattie cardiovascolari in genere, perché mantiene elastiche le pareti dei vasi sanguigni*

** patologie del sistema respiratorio: è impiegato nella cura dell'asma, sinusite, tracheite e diverse affezioni respiratorie, sia delle basse che delle alte vie respiratorie*

** affezioni della pelle in genere: dermatiti atopiche e secche, psoriasi, herpes, eritemi, vitiligine, eczemi, micosi e per tutte le infiammazioni o irritazioni localizzate. Può inoltre migliorare le condizioni della cute affetta da acne. Oltre che all'assunzione per bocca, si applica anche direttamente sulla zona da trattare per ridurre i pruriti e le infiammazioni. Efficace anche per la cura dei funghi alle unghie (onicomicosi)*

** patologie a carico del tratto gastro-intestinale e del fegato: l'infezione cronica della vescica, la colite ulcerativa, il trattamento dell'intestino irritabile*

** squilibri del sistema ormonale femminile: cisti ovariche, dolori mestruali, fibrocisti mammarie, è utilissimo per la sindrome premestruale e nella menopausa, perché combatte l'osteoporosi*

** problemi di natura neurologica e psichica: rinforza il sistema nervoso, per questa ragione viene impiegato per curare problemi di apprendimento, deficit della memoria, difficoltà di concentrazione e mancanza di attenzione, depressione cronica e depressione post-parto; disturbi del linguaggio e caratteriali, autismo, nevrosi.*