

## **Premessa**

*L'uso alimentare del seme e dell'erba di canapa soprattutto per risolvere problemi di salute è conosciuto in diverse culture da millenni. E' noto che proprio per il suo contenuto "completo" sotto il profilo nutrizionale un uomo, alimentandosi esclusivamente con seme di canapa potrebbe sopravvivere per 4 settimane senza danni al suo organismo. Ed è noto pure che in altri continenti il seme di canapa è stato usato, razionandolo, per fare fronte all'emergenza alimentare in tempi di carestia.*

*In Italia in tempi moderni il valore del seme di canapa per la salute umana è stato riconosciuto dal Ministero della Salute con la Circolare del 22 maggio 2009, dal Parlamento nel 2014 con la modifica dell'art.26 del DPR 309/1990 (Testo Unico Antidroga) e nel 2016 con la legge 242 entrata in vigore il 14 gennaio 2017.*

*Negli esperti oggi è diffusa la tendenza a considerare il seme di canapa:*

*-**alimento olistico** perché fornisce la più ampia gamma delle sostanze nutritive di cui il corpo umano ha bisogno*

*-**vaccino nutrizionale** perché, introdotto nella dieta giornaliera, ha un importante effetto di protezione/incremento delle difese immunitarie.*

*In questo sito:*

- *cerchiamo di usare un linguaggio comprensibile per i non "addetti ai lavori"*
- *con il nome di **granella di canapa** indichiamo il seme che si raccoglie dalle coltivazioni di canapa a fine estate/autunno inoltrato per impiegarlo a scopo alimentare umano e zootecnico mentre utilizziamo il termine **semente di canapa** per indicare il seme che proviene da colture appositamente realizzate per raccoglierlo, selezionarlo, ed ottenerne la certificazione dall'istituto a ciò preposto dallo Stato affinché possa essere utilizzato per le semine, essendo tale certificazione requisito indispensabile per la liceità della coltivazione*
- *quando parliamo dei nostri prodotti a base di canapa o contenenti canapa ci riferiamo soltanto a varietà di canapa iscritte nel Registro Europeo delle piante agricole e cioè a canape di cui è lecita la coltivazione e che sono a basso tenore di THC*
- *facciamo riferimento specifico ai comportamenti della filiera Assocanapa*
- *I valori dei contenuti riportati su grafici sono valori medi riscontrati mentre nelle singole partite di prodotti si possono avere variazioni comuni nelle materie prime di origine vegetale.*

## **Gli alimenti a base o contenenti canapa**

La base della produzione di alimenti di canapa è oggi costituita dalla **granella di canapa intera** (tal quale come si raccoglie sulla pianta), dalla **granella di canapa decorticata** (privata della buccia), **dall'olio di semi di canapa** e dalla **farina integrale di semi di canapa**.

Esistono poi usi alimentari anche di altre parti della pianta.

Con i fiori secchi si fanno tisane e decotti e li si usa come spezie.

In birre, liquori, gelati e simili si usano prevalentemente fiori secchi come ingredienti oppure se ne prepara preventivamente un infuso.

Le cime fresche sono usate come erbe aromatiche.

Piante molto giovani sono la base dell' "hemp juice" dalle proprietà decantate.

Il maggiore contributo alla salute è certamente ancora oggi attribuito all'olio di semi di canapa le cui funzioni in epoca moderna sono state studiate per alcuni decenni anche in diversi ospedali importanti e sono universalmente riconosciute. Più di recente è stato dedicato molto interesse alle proteine contenute nel seme di canapa che sono essenzialmente albumina ed edestina; l'edestina rappresenta tra il 60 e l'80% delle proteine totali; l'interesse della ricerca è oggi concentrato sugli amminoacidi contenuti nelle proteine della canapa o di alcune canape in particolare e sui loro effetti per la salute. Si è poi evidenziato che anche nell'olio di semi di canapa come negli altri alimenti gli effetti benefici riscontrati sarebbero dovuti all'azione oltreché di acidi grassi polinsaturi, amminoacidi, antiossidanti, fitosteroli, fosfolipidi, vitamine e minerali contenuti in abbondanza, anche ai cannabinoidi che si trovano nelle canape, in particolare ma non solo al CBD (cannabidiolo).

Va sottolineato:

- Che l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), al fine di prevenire o ridurre gli effetti di diverse delle patologie oggi a più elevato impatto sociale (cardiovascolari, colesterolo cattivo, malattie di natura infiammatoria in genere) raccomanda da decenni che la popolazione assuma ogni giorno omega 3 e omega 6 in rapporto di 1:4-1:5 e che l'olio di semi di canapa unico nel mondo vegetale arriva al rapporto di 1:3 analogo a quello che si trova nel cosiddetto olio di pesce, più conosciuto dagli anziani come "olio di fegato di merluzzo". Se poi nella dieta si aggiunge per condire olio extravergine di oliva si ottiene il risultato massimo (sempre tenendo conto che non bisogna eccedere nei grassi).
- che i benefici dell'impiego del seme di canapa e dei suoi semilavorati per la salute sono subordinati al fatto che si tratti di prodotti "puliti", lavorati con cura e che corrispondano alle dichiarazioni in etichetta, ad esempio che l'olio di semi di canapa non sia tagliato con olio di colza o altri oli di minore pregio e infine che anche gli altri ingredienti impiegati nella produzione di alimenti in cui si utilizza la granella di canapa e i suoi derivati abbiano altrettanto pregio alimentare.
- che la presenza di acidi grassi polinsaturi (che sono meno stabili degli acidi saturi) rende il ciclo di vita dei prodotti che li contengono più breve ed impone alcune normali cautele nell'acquisto e nella conservazione.

Va ancora evidenziato

- che i limiti di THC negli alimenti per l'Italia devono ancora essere definiti dal Ministero della Salute e che su questo punto Assocanapa ha preso una posizione molto chiara riportata nel sito: [www.assocanapa.org](http://www.assocanapa.org)
- che, per quanto riguarda gli alimenti che non derivano dal seme devono ancora essere stabilite procedure di produzione allo scopo di conciliare la libertà di iniziativa economica con le esigenze di contrastare gli abusi, a tutela dei consumatori
- che, a fronte delle centinaia di molecole diverse contenute negli alimenti di canapa o a base di canapa le ditte che producono o commercializzano prodotti alimentari a base o contenenti canapa tendono ad enfatizzare la presenza di alcuni contenuti rispetto ad altri, a seconda del target di clienti a cui si rivolgono.

## **Modalità adottate da Assocanapa e aziende collaboratrici per la produzione di olio e semilavorati di granella di canapa**

Come materia prima utilizziamo granella di canapa da coltivazioni in Italia per le quali stipuliamo contratti di coltivazione sulla base dei programmi aziendali. Soltanto in mancanza di produzione

italiana facciamo ricorso alla produzione di amici agricoltori europei con i quali abbiamo rapporti di collaborazione e di fiducia. Stiamo comunque arrivando gradualmente all'autosufficienza.

In attesa di concordare con il MIPAAF (Ministero delle Politiche Agricole) i requisiti di qualità per le produzioni italiane di canapa alimentare, il limite di acidità della granella che ci siamo auto dati per l'impiego alimentare umano della granella e degli oli di semi di canapa è: ottimale fino al 2% e accettabile fino al 6%. Non abbiamo mai riscontrato problemi per i perossidi.

Salvo casi di stagioni molto piovose (ipotesi che l'esperienza fa sembrare remota) la granella di canapa di produzione italiana è stata esposta a molto sole, per cui può essere utilizzata tal quale, pulita passandola e ripassandola nel pulitore, senza lavaggi che possono provocare muffe e marcescenze pericolose.

L'estrazione dell'olio vergine di granella di canapa è affidato a ditta specializzata che ha attrezzato un apposito laboratorio dedicato. che si trova a pochi chilometri da Carmagnola, viene ottenuto dalla spremitura della granella intera mediante pressa a vite regolando la velocità per ottenere la resa ottimale dell'estrazione e la migliore qualità organolettica dell'olio stesso, che esce con una temperatura massima di 50 ° C. Si procede poi ad una decantazione naturale ed in seguito alla filtrazione dell'olio mosto, per renderlo brillante eliminando le particelle in sospensione. Questo procedimento consente di garantire un olio vergine di seme di canapa puro al 100%, privo di solventi e senza additivi aggiunti. La presenza molto elevata in quest'olio della vitamina E, potente antiossidante, garantisce effetti benefici e la conservazione per lungo tempo in fusti/bottiglie chiusi lontani da luce diretta e fonti di calore.

Assocanapa srl è la prima azienda al mondo ad avere immesso sul mercato olio vergine di semi di canapa allo scopo di non perdere neppure uno dei pregiati componenti che la canapa offre.

La farina integrale di canapa viene ottenuta con la macinazione mediante un apposito mulino a martelli del pannello che viene espulso dalla pressa. Oltre alla granulometria più grossa usata per il pane e in genere in cucina, viene ottenuta, solo per grandi quantitativi, anche una granulometria più fine adatta alle più moderne trafile industriali per la pasta.

Anche la granella di canapa tal quale viene decorticata senza essere lavata. Assocanapa ha attrezzato un laboratorio autorizzato dove mettere in funzione il prototipo di decorticatrice per la granella per il quale è stata depositata istanza di brevetto..

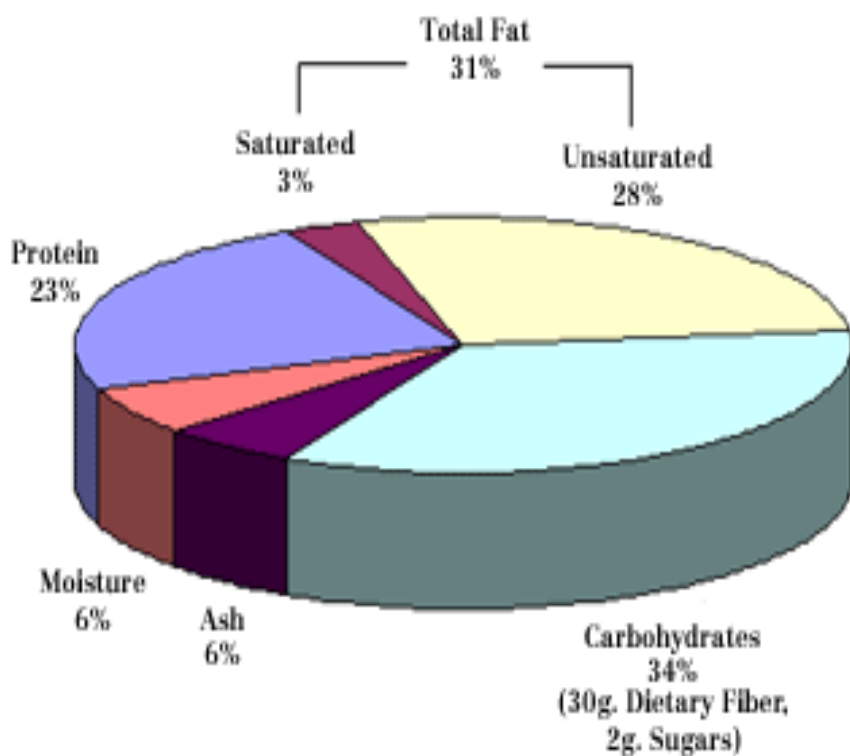
## **Contenuti della granella di canapa alimentare e dei suoi semilavorati**

Si riportano qui sotto con l'avvertenza che si tratta di valori medi e con alcuni commenti:

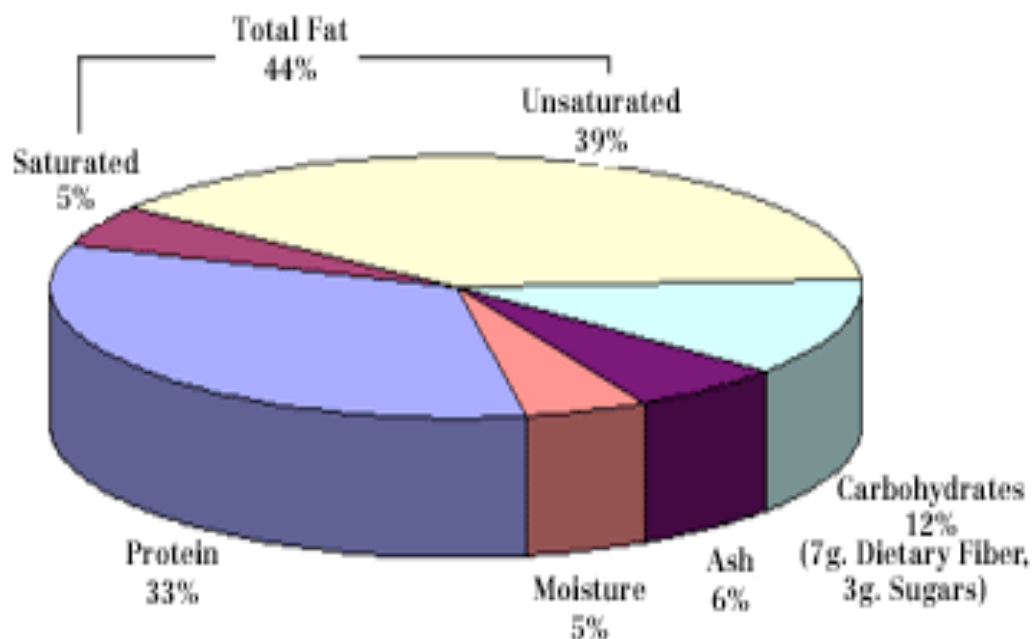
- Grafico indicante la composizione nutrizionale media della granella intera di canapa e della granella decorticata
- Analisi chimica dell'olio di semi di canapa
- Tabella che riporta la composizione media degli acidi grassi contenuti nell'olio di semi di canapa e in particolare degli acidi grassi essenziali (EFA) detti così perché il nostro corpo non riesce a metabolizzarli ma li deve assumere dall'esterno
- Grafico del confronto del contenuto acidico degli oli di semi dietetici più usati in Canada ed USA
- Tabella di raffronto tra oli dietetici più usati in Canada ed USA che contengono GLA (acido gammalinolenico) con la sua percentuale rispetto al totale degli EFA) e Tabella di raffronto tra oli che contengono acido gammalinolenico (GLA) con indicazione della percentuale sul totale di acidi grassi insaturi
- Tabella di raffronto del contenuto nutrizionale di seme intero, seme decorticato, olio e farina di semi di canapa
- Tabella di sintesi del contenuto nutrizionale del seme di canapa intero biologico, completa di spettro amminoacidico delle proteine e sintesi di vitamine e minerali

**COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE MEDIA  
DELLA GRANELLA INTERA DI CANAPA E DELLA GRANELLA DECORTICATA**

**Whole Hemp Seeds**



**Hulled Hemp Seeds**



### Olio di semi di canapa – Analisi chimica

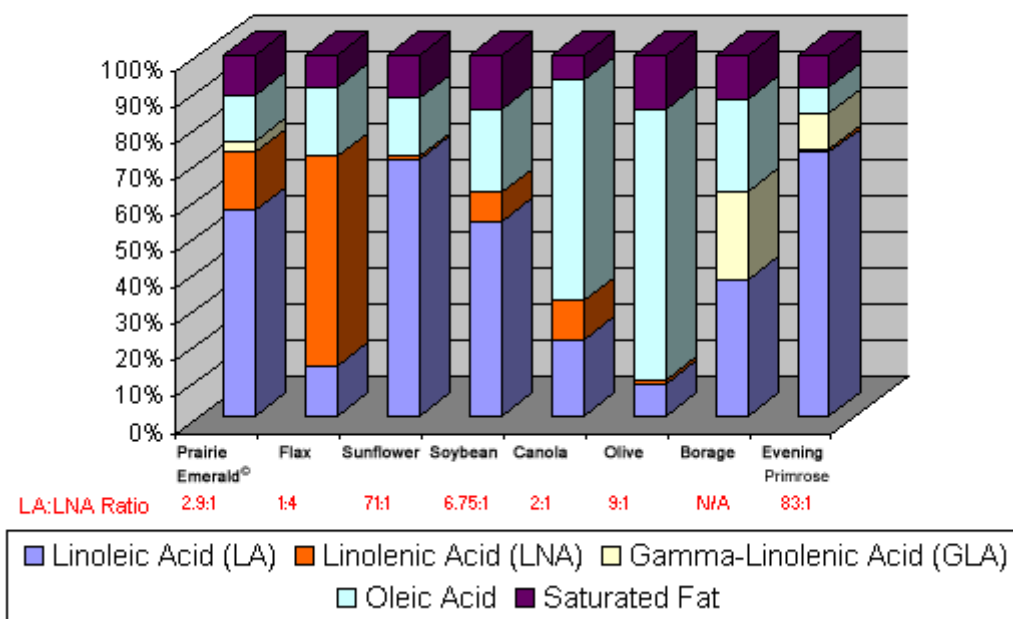
Vitamina E	100-150 mg/100 g (principalmente gamma tocoferolo) 13-20 IU/100g (come alfa-tocoferolo equivalenti)
Clorofilla	50-20 p.p.m.
Peso specifico	0,92kg/l
Numero di iodio	110
Numero perossidi	0,3 meq/kg
Acidi grassi liberi	1,50% (come acido oleico)
Fosfatidi	100-400 p.p.m.
Punto di fumo	330°F (165 °C)
Punto di fusione	18 °F (-8 °C)
colesterolo	assente
NOTA: 1 p.p.m. (parte per milione) = 1 mg/kg = 1 mcg/g	

### Olio di semi di canapa – Composizione acidica

<b>Acidi grassi saturi</b>	In % del totale di acidi grassi
Acido Palmitico (16:0)	6,50
Acido Margarico (17:0)	0,03
Acido Stearico (18:0)	2,50
Acido Arachidico (20:0)	0,40
Acido Beenico (22:0)	0,20
Acido Lignocerico (24:0)	0,06
<b>Totale acidi grassi saturi</b>	<b>9,7%</b>
<b>Acidi grassi insaturi</b>	In % del totale di acidi grassi
Acido Palmitoleico (16:1)	0,12
Acido Oleico (18:1 omega-9)	10,50
Acido Linoleico (18:2 omega-6)	55,20
Acido gamma-Linolenico(18:3 omega-6)	3,10
Acido alfa-Linolenico (18:3 omega-3)	20,00
Acido Stearidonico (18:4 omega-3)	1,20
Acido Icossienoico (20:1)	0,50
<b>Totale acidi grassi insaturi</b>	<b>90,20%</b>

**CONFRONTO TRA OLI DIETETICI PIU'USATI COME INTEGRATORI  
per quanto riguarda la presenza di grassi saturi, acido Oleico (monoinsaturo) acido  
Linoleico omega 6, acido alfa Linolenico omega 3, acido gamma Linolenico (GLA)**

## Comparison of Dietary Oils



Sotto l'immagine, in caratteri rossi è evidenziato il rapporto tra omega 6 e omega 3, il primo Prairie Emerald è il nome dell'olio di semi di canapa confrontato con gli altri che sono da sinistra a destra: lino, girasole, soia, canola, oliva, borragine, primula della sera.

L'olio di semi di canapa è stato proclamato "L'olio più perfettamente bilanciato della natura" perché contiene nel rapporto più perfettamente bilanciato di 3:1 entrambi gli acidi grassi essenziali indispensabili che sono l'acido linoleico omega 6 e l'acido linolenico omega 3 in una proporzione che ne consente la assunzione senza limiti di tempo. Contiene inoltre il superpolinsaturo acido gamma linolenico (GLA).

**CONFRONTO DEL RAPPORTO (ratio) TRA ACIDO LINOLEICO (OMEGA 6) ED ACIDO LINOLENICO (OMEGA 3) NEGLI OLI DI SEMI CHE LI CONTENGONO ENTRAMBI E CONFRONTO OLI CHE CONTENGONO ACIDO GAMMALINOLENICO (GLA) CON INDICAZIONE DELLA PERCENTUALE SUL TOTALE DI ACIDI GRASSI INSATURI CONTENUTI**

Oli contenenti omega 6 e omega 3 Rapporto (ratio) tra i due acidi grassi	Oli contenenti GLA (acido gamma Linolenico) percentuale sul totale di acidi grassi insaturi
Canapa 3:1	Canapa 2,5-3,5
Lino 1:4	Primula della sera 9
Canola 2:1	Borragine 24
Soia 7:1	

I dati riportati sopra sono relativi a granella di canapa da produzioni canadesi, che nelle proporzioni sono stati confermati dagli esami fatti eseguire da Assocanapa nel tempo sulla granella di canapa ottenuta da colture italiane.

Da questi dati risulta che soltanto l'olio puro di granella di semi di canapa:

- contiene circa il 75% di acidi grassi insaturi, contenuto più alto nel regno vegetale e unico tra gli oli di semi
- contiene sempre contemporaneamente omega 3 acido linolenico e omega 6 acido linoleico nel rapporto ottimale per poter essere assunto senza interruzione, come necessario in caso di patologie da carenza; contiene sempre anche il GLA (acido gammalinolenico). Aggiungiamo che di recente è stata evidenziata l'importanza per la salute degli altri acidi grassi polinsaturi e in particolare dell'acido stearidonico, anche se si trova in percentuali inferiori rispetto agli acidi grassi insaturi più conosciuti. .

Nella tabella che segue sono invece riportati per 100 grammi di prodotto i valori medi di energia e delle più importanti frazioni nutrizionali per ciascun componente della granella intera, della granella decorticata, dell'olio e della farina integrale; a questi dati abbiamo aggiunto il contenuto di potassio nel seme e nella farina integrale perché analisi fatte eseguire ripetutamente da Assocanapa hanno accertato che nel seme intero e nella farina integrale di semi di canapa il potassio è presente in misura superiore ai 700 mg/100 g.

#### COMPOSIZIONE MEDIA

##### SEME INTERO, SEME DECORTICATO, OLIO, FARINA DI SEMI DI CANAPA

su 100 grammi

Componente	Seme intero	Seme decorticato	Olio di semi	Farina di semi
<b>Energia</b>	500 kcal	560Kcal	724 kcal	385Kcal
<b>Totale grassi</b>	31 g	44 g	99,9 g	7 g
<i>Grassi saturi</i>	3 g	15 g	9,7 g	0,7 g
<i>Grassi insaturi</i>	28 g	39 g	90,2 g	6,3 g
<b>Carboidrati</b>	34 g	12 g	0	44,5 g
<b>Fibra</b>	30 g	7 g	n/a	n/a
<b>Zuccheri</b>	2 g	3 g	n/a	n/a
<b>Ceneri</b>	6 g	6 g	0	7,3 g
<b>Umidità</b>	6 g	5 g	0	8,2 g
<b>Colesterolo</b>	0	0	0	0
<b>Minerali</b>				
<i>Calcio</i>	75 mg	12 mg	n/a	200 mg
<i>Ferro</i>	5 mg	3 mg	n/a	23 mg
<i>Sodio</i>	8 mg	1,5 mg	n/a	15 mg
<i>Potassio</i>	710 mg	n.d.	n.d.	730 mg

Si riporta infine una tabella riferita a 100 grammi che sintetizza il profilo nutrizionale medio del seme di canapa biologico con lo spettro amminoacidico completo delle proteine, la sintesi delle vitamine e dei minerali.

**Profilo nutrizionale medio del seme di canapa intero biologico**  
**Composizione amminoacidica - Vitamine- Minerali**  
 media misure degli ultimi anni

<b>Profilo nutrizionale – valori per 100 g</b>	<b>Composizione amminoacidica</b>
<b>Energia</b> 1768 Kj 433 Kcal	
<b>Grassi</b> 30,2 g	Asparagina acida..... 2,1 g
di cui	Triptofano .....0,2 g
<i>Acidi grassi saturi</i> 2,9 g	Treonina.....0,7 g
<i>Acidi grassi monoinsaturi</i> 4,2 g	Glutamina acida ..... 3,4 g
<i>Acidi grassi polinsaturi</i> 23,1 g	Prolina..... 0,9 g
<b>Carboidrati</b> ..... 3,4 g	Glicina .....1,09g
<i>di cui zuccheri</i> 1,6 g	Alanina..... 0,9 g
<b>Fibre</b> ..... 33,9 g	Cistina..... 0,3 g
<b>Proteine</b> ..... 20,00 g	Valina 1,1 g
<b>Sale</b> .....<0,1 g	Metionina 0,5
	Isoleucina 0,8 g
	Leucina 1,4 g
	Tirosina 0,7 g
	Fenilalanina 1,0 g
	Lisina 1,0 g
	Arginina 2 g
	Asparagina 2,1 g
<b>ACIDI GRASSI</b>	
Omega 6 17,99 g	
Omega 3 .....5,29 g	
Trans acidi grassi <0,19 g	
Umidità 8,09 g	
ceneri 4,69 g	
<b>VITAMINE</b>	<b>METALLI</b>
<b>Vitamina A</b> .....7,65 IE	Potassio 714,00 mg
<b>Vitamina E (Tocoferolo totale)</b> .....7,20 mg	Magnesio 399,25 mg
<b>Vitamina B1 (tiamina)</b> .....0,95mg	Calcio 92,85 mg
<b>Vitamina B 2</b> .....0,12 mg	Ferro 13,25 mg
<b>Vitamina B3</b> .....1,70 mg	Zinco 6,52 mg
<b>Vitamina B9</b> ..... 0,18 mg	



## **Modalità di conservazione e impiego alimentare del seme e dei semilavorati del seme di canapa (a completamento di quanto trovate nella presentazione dei prodotti)**

### **Granella di canapa intera**

I semi di canapa interi si conservano in ambiente asciutto, al buio e al freddo; in frigorifero per circa un anno. Ricordate che i semi sono graditissimi a insetti e topi quindi adottate le contromisure del caso.

La granella venduta da AssoCanapa oggi non è sterilizzata e si può far germogliare per consumarne i germogli.

Si può anche tostare rimescolando in modo che i semi non brucino, macinarla con un vecchio macinino da caffè o con un macina caffè elettrico ed assumerla a cucchiaini come integratore.

Alcune torrefazioni miscelano al caffè il seme di canapa tostato macinato.

Per tostare i semi ed usarli come pop corn per uno spuntino: scaldare un tegame a calore medio, aggiungere qualche manciata di semi asciutti, rimescolarli con un cucchiaio perché non brucino (i semi bruciati diventano neri e amari). Quando cominciano a scoppiettare in quantità aggiungete sale o altro condimento (peperoncino, spezie), conservate in frigorifero.

Con il seme intero si può anche fare il latte di canapa e i suoi derivati come il tofu ma il procedimento è reso complicato dalla necessità di filtrare il liquido.

### **Granella di canapa decorticata**

I semi di canapa decorticati sono molto gradevoli ma sono anche delicati e rischiano di irrancidire se non conservati in modo corretto. Quando aprite la confezione conservatela chiusa in frigorifero, senza schiacciarla; se prevedete di non consumarla nel giro di 3 o 4 settimane vi consigliamo di trasferirne il contenuto in un vaso di vetro che si possa chiudere ermeticamente. In questo modo in frigorifero lo potrete conservare bene per diversi mesi.

I semi di canapa decorticati si possono mangiare crudi o leggermente tostati. Crudi si aggiungono a pasta, minestre, insalate, yogurt, gelati, ricotta e simili, in genere in ragione di 2 cucchiaini per volta.

Sono usati nei ripieni di magro nelle paste fresche (ricotta + seme decorticato in luogo della carne), in pane e biscotti di lusso e nel cioccolato, in composte di frutta, in pesti con aglio e basilico e/o cime di canapa fresche; in quest'ultimo caso, se li avete macinati grossolanamente dovrete aggiungere dell'olio affinché la crema risulti spalmabile; se invece li lavorate con una centrifuga otterrete un prodotto spalmabile senza aggiunta di olio.

C'è chi ritiene che il modo migliore di gustarli sia tostati leggermente facendo attenzione a non scaldarli troppo, di regola non più di 1 minuto.

Anche i semi decorticati tostati possono essere macinati.

Molto più semplice che con il seme intero è preparare con il seme di canapa decorticato il tofu, che si conserva in frigorifero.

Un ottimo **latte di canapa** può essere preparato facilmente con il seme decorticato. Basta frullare 100 grammi di seme decorticato in un litro d'acqua e zuccherare moderatamente

con zucchero di canna o meglio ancora con miele di pregio o confetture di frutta che vi piacciono.

Se viene assunto in sostituzione dell'olio di semi di canapa (meglio che il ricorso alle capsule) per riprendere/prendere peso, per risolvere una situazione di stress fisico, per ridurre il desiderio di alimenti zuccherati, si consiglia l'assunzione di 2 cucchiaini almeno tre volte al giorno o equivalente. Se possibile, la distribuzione nell'arco della giornata consente al nostro organismo di sfruttare al meglio la biodisponibilità del prodotto e, se necessario, di controllare la fame o il desiderio di dolce.

### **Farina integrale di semi di canapa**

La farina integrale di semi di canapa contiene ancora dal 5 al 10% di olio, in grandissima percentuale acidi grassi insaturi. Per evitare che irrancidisca va mantenuta al freddo e all'asciutto, non esposta alla luce; nel congelatore si può conservare per mesi. Fate comunque attenzione a che la confezione non rimanga aperta nella credenza o nella dispensa perché molti insetti (tipo il punteruolo del riso ma non solo) vi si trasferiscono volentieri da altri prodotti. Lo stesso avviene per le paste alimentari che contengono farina di semi di canapa.

Può sostituire le farine di cereali in misura dal 7 al 15-20% a seconda dei gusti negli impasti di tutti i prodotti da forno e quindi pane, grissini, pizze, friselle, taralli, biscotti vari; nella pastella delle crêpes, besciamella, paste fatte in casa anche con ripieni, gnocchi, pasta frolla, polenta, infarinature in genere; si può arrivare fino a 1/3 del totale della farina bianca in amaretti, ossi di morto e analoghi.

Nella preparazione di torte e biscotti ricordare di dimezzare la quantità di burro/olio indicata in ricetta perché la farina di semi di canapa già contiene una parte di olio.

Viene usata anche per fare birra (del tipo cosiddetto "da lavoro").

### **Olio di semi di canapa**

Per la presenza di acidi grassi insaturi l'olio di semi di canapa è sensibile alla luce, al calore, all'ossigeno. Per questo motivo lo si trova sul mercato in bottiglie scure. Una volta aperta la bottiglia è bene conservarla chiusa in frigorifero dove, se di buona qualità, questo olio si conserva per molti mesi. Lasciare la bottiglia aperta, esposta alla luce o a fonti di calore può causare l'irrancidimento.

L'olio pressato a freddo dai semi interi di canapa e non raffinato (vergine) è verde chiaro e sa di nocciola con fragranza di erba. L'olio ottenuto dai semi decorticati è di colore più chiaro, sa più di noci e meno di erba. L'olio di canapa raffinato è incolore, non ha aroma ed ha meno valore nutritivo. Per gli impieghi nutraceutici e alimentari in genere è preferibile l'olio vergine.

**Per il valore nutraceutico l'olio di semi di canapa viene utilizzato soprattutto come integratore. E' considerato vaccino nutrizionale perché, introdotto regolarmente nella dieta giornaliera, ha un importante effetto di protezione/incremento delle difese immunitarie.** La persona sana che intende assumere l'olio di semi di canapa come vaccino ne prenderà 1 o 2 cucchiaini da caffelatte (regolarsi a seconda del proprio peso) tutti i giorni dell'anno, riducendo la dose o cessando l'assunzione nei giorni di grande calura, per non sommare l'effetto di riduzione dell'aggregazione piastrinica ottenuto da questo olio con l'effetto di maggiore fluidità del sangue dovuto al caldo.

In caso di malattia, quando l'olio viene usato come coadiuvante la dose minima è di 1 cucchiaino al giorno ma può salire anche fino a 3 cucchiaini. Ricerche ospedaliere hanno da tempo consentito di stabilire le posologie più adatte a seconda dell'origine delle malattie. Molto importante è la regolarità della assunzione. Anche se le ricerche ospedaliere ne prevedono gli effetti a distanza di 2-3 mesi dall'inizio della assunzione, l'esperienza con i malati ci dice che in genere per alcune delle patologie a più elevato impatto sociale gli effetti si fanno sentire già dopo 10-15 giorni.

Se lo si usa come integratore, si consiglia di non assumerlo a stomaco vuoto ma durante il pasto, in questo modo si sfruttano al massimo la sua biodisponibilità e i suoi componenti. Essendo un prodotto del tutto naturale e bilanciato non ha controindicazioni né effetti di accumulo. Esso fa pur sempre parte della categoria dei grassi e quindi, specie quando se ne devono assumere più cucchiaini, è bene ridurre l'impiego di altri oli/grassi.

Se lo si assume come coadiuvante è sempre opportuno consigliarsi con il proprio medico spiegandogli se non li conosce quali sono i contenuti/effetti di questo olio.

Può essere usato a crudo in salse, creme, minestre, come condimento per insalate, carpaccio e simili. Può sostituire o essere usato insieme agli oli che preferite specie l'extravergine di oliva, l'olio di noci, l'olio di cartamo.

E' adatto per un leggero soffritto ma non è idoneo per frittture ad alta temperatura.

Chi non vuole rinunciare al sapore dell'extravergine di oliva in genere mescola quest'ultimo con il 20% di olio di semi di canapa vergine e li usa per condire ma in questo modo non si riesce ad avere una assunzione regolare, come in genere è necessario quando lo si usa come coadiuvante nelle patologie.

Negli ultimi anni molti medici e le loro famiglie hanno iniziato ad assumere regolarmente l'olio vergine di semi di canapa di AssoCanapa.

## **Ancora sull'olio di semi di canapa – Non confondetelo con altri “oli di canapa” – Differenza tra olio di semi di canapa ed olio di pesce/olio di lino– Usi non alimentari connessi ad usi alimentari**

### **Non confondetelo con altri “oli di canapa”**

L'olio di semi di canapa non va confuso con altri prodotti per i quali pure viene comunemente usato il termine “olio”. In particolare l'olio di semi non va confuso con l'**olio essenziale di canapa** e con gli estratti di cannabinoidi che vengono venduti con il nome di **Hemp oil/olio di Rick Simpson** e denominazioni analoghe.

L'olio essenziale di canapa è prodotto distillando la canapa in corrente di vapore, ha un impiego alimentare in genere limitato a profumare/aromatizzare bevande ed alimenti. Di esso trovate maggiori notizie a proposito del nostro olio essenziale di canapa in vendita su questo sito.

Il termine “hemp oil” indica invece estratti soprattutto di cannabinoidi e terpeni della canapa fabbricati con procedimenti molto diversi tra loro, alcuni dei quali con numerose varianti importanti. Questi procedimenti vanno dall'estrazione con idrocarburi (olio di Rick Simpson estratto con esano) al supercritico (CO<sub>2</sub>), alla concentrazione di tinture ottenute macerando le infiorescenze con diversi procedimenti. Alcuni tipi di estrazione ottengono prodotti ritenuti pericolosi per la salute.

## **Differenza tra olio di semi di canapa e olio di pesce/olio di lino**

Come l'olio di semi di canapa anche l'olio di pesce ha il più perfetto rapporto esistente in natura tra omega 6 e omega 3, all'incirca 3:1.

La differenza è che mentre l'olio di semi di canapa puro possiede circa il 90% di acidi grassi essenziali (EFA), l'olio di pesce ne contiene il 35% e quindi per avere gli stessi effetti ne occorre più del doppio. Si aggiunge che l'olio di pesce viene estratto con un processo chimico, può provenire da sostanze contaminate (da mercurio, altri metalli pesanti e diossine furani) che in caso di consumo prolungato nel tempo possono arrivare a livelli altamente tossici e non è di sapore gradevole mentre l'olio di semi di canapa è gradevole e per disporre di quantitativi maggiori è sufficiente aumentare le superfici coltivate a canapa.

L'olio di lino contiene gli EFA in rapporto invertito rispetto a quello ottimale per l'uomo. Per questa ragione può essere utilizzato soltanto per periodi di tempo limitati. Può contenere linamarina glucoside tossico che si accumula nei tessuti; per evitare tale tossicità si raccomanda di assumere i semi di lino interi o dopo averli bolliti almeno per 10 minuti.

## **Usi non alimentari connessi ad usi alimentari**

L'olio di semi di canapa ha usi non alimentari importanti che saranno descritti nella sede giusta. Si accenna qui soltanto al fatto che l'impiego di olio di semi di canapa meglio se abbinato a fitocomplesso di canapa è usato in pomate che, come si dirà di seguito, unite all'assunzione per via orale dell'olio stesso, possono aiutare rapidamente in quasi tutti i disagi della pelle anche gravi e in molte forme di dolore.

## **Proprietà benefiche universalmente riconosciute agli alimenti a base di canapa o contenenti canapa**

L'importanza della alimentazione per il benessere delle persone è riconosciuta da sempre ed è oggi particolarmente al centro dell'interesse nelle società moderne sviluppate, che si trovano a fare i conti con alimenti deprivati dei nutrienti indispensabili perché il nostro organismo possa funzionare bene, contenenti prodotti pericolosi utilizzati per aumentare le rese delle piante o agevolare le produzioni, abitudini alimentari e di vita sbagliate.

L'argomento delle straordinarie proprietà benefiche per la salute degli alimenti a base o contenenti canapa è estremamente complesso anche per gli addetti ai lavori.

Ci limitiamo qui a fornire ai nostri clienti cenni per quanto concerne il funzionamento conosciuto dei principali contenuti degli alimenti di canapa facendo presente che le tantissime diverse molecole quando si trovano nella pianta di canapa interagiscono contemporaneamente tra di loro e che, quando le assumiamo con il cibo, il nostro organismo a sua volta interagisce con loro e ancora che ogni settimana per non dire quasi ogni giorno leggiamo di nuovi studi e nuove scoperte.

La presenza nelle principali proteine della canapa – edestina 65% ed albumina 25%– di tutti i nove amminoacidi essenziali fornisce al nostro corpo la base su cui creare altre proteine tra le quali importantissime le **immunoglobuline** che sono gli anticorpi che respingono gli attacchi delle infezioni ancora prima che se ne manifestino i sintomi.

La mancanza nel nostro organismo di acidi grassi insaturi in particolare omega 3 ed omega 6 nella quantità e proporzione tra loro necessaria è causa di sintomi di carenza fino ad arrivare a vere e proprie gravi malattie ad impatto sociale molto elevato. Come già abbiamo detto a proposito del contenuto degli acidi grassi della canapa, l'organismo umano non è in grado di sintetizzare questi acidi grassi essenziali (EFA), li deve assumere dall'esterno in continuazione, nella proporzione ottimale tra loro che va da 3:1 a 5:1. L'olio di semi di canapa è il più perfettamente bilanciato esistente in natura con la proporzione di 3:1. E non si tratta di molecole fabbricate dalla chimica

per essere aggiunte nel cibo e poi pubblicizzate per i consumatori ma si tratta di molecole fatte dalla pianta della canapa insieme ad una quantità impressionante di altre molecole che “lavorano” tutte insieme per garantire il buon “funzionamento” di questa pianta dal vigore vegetativo eccezionale ed incredibile.

Quando le ingeriamo con il cibo a base di seme di canapa, le molecole degli acidi grassi insaturi vengono dal nostro organismo spezzate in altre molecole che hanno funzioni essenziali nel “traffico metabolico” sia come metaboliti e “messaggeri” (portatori di ordini) sia agendo direttamente sui ricettori nucleari delle cellule per attivare o disattivare diverse vie metaboliche necessarie perché l'organismo dia la giusta risposta difensiva da parte delle cellule. Gli stessi acidi grassi permettono di formare le molecole eicosanoidi che sono coinvolte nelle funzioni riproduttive, in tutte le forme di infiammazione di qualsiasi natura, nella febbre e nel dolore associato a traumi o malattie, nella formazione dei coaguli di sangue, nella regolazione della pressione sanguigna, nella secrezione dell'acido gastrico e in tanti altri processi importanti dai quali dipende il nostro benessere fisico complessivo. L'acido gamma Linolenico è insostituibile nel processo di sintesi delle **prostaglandine** che regolano il funzionamento di numerose ghiandole, dei muscoli e dei ricettori nervosi.

Passando ad altre sostanze contenute nel seme di canapa:

- **i fitosteroli** ostacolano l'assorbimento del colesterolo da parte dell'organismo e in particolare riducono il colesterolo cattivo responsabile della formazione nel sangue delle placche che sono la principale causa della arteriosclerosi.

- **I fosfolipidi (lecitina)** sono indispensabili per la integrità delle membrane cellulari, contribuiscono a spezzare le molecole dei grassi ingeriti e migliorano il loro utilizzo da parte del fegato.

- per limitarci al cannabinoide percentualmente più presente nella canapa industriale, il CBD (cannabidiolo) agisce sul sistema delle anandamidi prodotte dal nostro organismo (cosiddetti “cannabinoidi endogeni” o “endocannabinoidi”) che modulano le risposte del sistema immunitario e agevolano le funzionalità cognitive e mentali con la attivazione di recettori specifici mentre – notizia recentissima – il THC sarebbe in grado di “resettare” le funzionalità dello stanco cervello vecchio facendolo come ringiovanire!

Tralasciamo le vitamine e i minerali che interagiscono anch'essi con le altre molecole presenti negli alimenti a base di canapa.

Numerosi studi hanno provato che l'assunzione di una dose giornaliera di quattro/cinque cucchiaini da caffelatte di olio di semi di canapa (2 – 3 cucchiaini da minestra) riduce rapidamente (15/20 giorni) i livelli eccessivi nel sangue del colesterolo cattivo e del colesterolo totale riducendo il rischio di trombosi e riducono di circa il 75% la mortalità dei sopravvissuti ad infarto e quindi che la sostituzione dell'olio di semi di canapa ad altri oli dietetici aiuta a ridurre il rischio di arteriosclerosi e di altre malattie cardiovascolari, prima causa di morte nei paesi sviluppati, causa che non dimostra preferenze di genere colpendo ugualmente maschi e femmine. L'olio di semi di canapa non crea problemi neppure alle persone intolleranti alle statine.

Riepilogando, è universalmente riconosciuto che i contenuti dei prodotti alimentari derivati in particolare dal seme di canapa aiutano oltre che nel **controllo delle cause delle patologie cardiovascolari**, nei casi di:

- **depressione cronica, depressione post parto, sindrome premestruale, sindrome della menopausa, stati di agitazione, mancanza di attenzione e difficoltà di concentrazione, psicosi schizofrenica, terapia dell'HIV e dei tumori in genere**
- **patologie infiammatorie di qualsiasi origine accompagnate da dolore quali, a solo titolo di esempio, artrite reumatoide e malattie correlate, malattie dell'apparato respiratorio come riniti, sinusiti, otiti, faringiti; cistiti, infezione cronica della vescica,**

**colite ulcerativa, morbo di Crohn; artrosi, osteoporosi, problemi delle cartilagini (in diversi casi l'assunzione dell'olio ha consentito di ritardare per anni interventi protesici proposti come indispensabili). In tutti i casi di dolore acuto da infiammazione (ad esempio tendinite, infiammazione del nervo sciatico) è possibile ottenere un sollievo più rapido abbinando all'assunzione dell'olio di semi l'uso topico di una pomata all'olio di semi di canapa meglio se contenente fitocomplesso di fiori di canapa.**

- **Miglioramento dei sintomi vengono riferiti per molti casi sclerosi multipla (specie iniziale), epilessia e diabete.**
- **Disagi, patologie e traumi della pelle. Da quelli meno gravi come acne giovanile e vitiligine a quelli più gravi come diverse forme di herpes e psoriasi fino all'eczema atopico, piaghe da diabete, sfoghi da chemioterapia, bruciori da radioterapia ma anche ustioni, ematomi importanti. Nei casi più gravi di dolore (bruciore delle pelle e dei tessuti da radioterapia) è possibile ottenere rapido sollievo abbinando alla assunzione dell'olio di semi una pomata all'olio di semi di canapa meglio se contenente anche fitocomplesso di fiori di canapa.**

Molte persone le quali, per risolvere un singolo problema non risolto dai farmaci convenzionali come ad esempio l'infezione cronica della vescica o il livello di trigliceridi nel sangue troppo alto, hanno cominciato ad assumere l'olio di semi di canapa hanno riscontrato oltre che di avere ottenuto il risultato specifico che perseguivano, il contemporaneo miglioramento dello stato di depressione da cui erano affetti da decenni o la scomparsa di dolori articolari da cui erano affetti e per cui facevano ricorso a cortisone o ad altri farmaci antinfiammatori. D'altra parte soggetti in terapia cortisonica da oltre un decennio hanno con la supervisione dei primari che li hanno seguiti, ridotto fino ad azzerarla l'assunzione di cortisone passando ad assumere olio di semi di canapa.

Da quanto sopra, si capisce che l'assunzione in modo costante di un olio di semi di canapa di pregio, meglio se con l'aggiunta di altri alimenti a base di canapa nel contesto di una dieta comunque variata e ricca anche di verdura e frutta di buona qualità, consente alle persone non più giovani di scongiurare il rischio delle patologie cardiovascolari, di migliorare l'assorbimento del calcio rinforzando le ossa, di liberarsi dei dolori dell'artrite e dell'artrosi e in genere dagli "acciacchi" dell'età non più verde, migliorando dunque la qualità della loro vita

.