

## IL LINO: UNA PIANTA NATA CON L'UOMO

Una pianta “senza tempo”, così potremmo definire il lino, il cui nome fa affiorare alla mente ricordi di tessuti della nonna, quelle lenzuola odorose e ruvide, ma così fresche d'estate...

In effetti il lino, come gran parte delle fibre vegetali, è un termoregolatore, in grado di donare freschezza d'estate, ma anche di contenere il calore d'inverno.



Particolare del fiore di Lino alpino

Senz'altro il lino è stato la fibra vegetale più importante fino al ventesimo secolo, quando poi le fibre sintetiche hanno avuto la meglio. Fin dalla preistoria, il lino è stato impiegato con continuità come alimento, come fonte di fibre tessili, di olio e di preparazioni fitoterapiche. Andando anche molto indietro nel tempo, attraverso i millenni, non se ne parla mai allo stato selvatico, ma solo sempre coltivato.

Dal punto di vista botanico, si parla del *Linum usitatissimum* subspecie *usitatissimum*, una pianta erbacea annuale, che cresce fino a 2000 metri di altitudine. Il nome del genere *Linum* potrebbe

derivare dal sanscrito “linas”, sciolto, in relazione alla morbidezza del suo filo. *Usitatissimum* si riferisce senz'altro all'antichissimo uso, poiché appunto è una delle piante coltivate più anticamente dall'uomo.

Pare che l'origine del lino sia da collocarsi in Oriente, tra il Mar Caspio e il Golfo Persico. Nel tempo, la sua fama si era estesa fino all'Europa e all'Asia, divenendo un elemento chiave nella medicina ayurvedica e in quella tradizionale cinese per le sue benefiche proprietà.

Anche in Italia è presente solo come specie coltivata, semmai talvolta sfuggita a coltura, in tutte le regioni a eccezione di Valle d'Aosta, Lombardia, Trentino e Marche (con una spontaneizzazione dubbia in Umbria); difficilmente si incontra spontaneizzato nella nostra regione.

Esistono però anche specie simili spontanee; i lini selvatici sono piante erbacee perenni (con gemme poste a livello del terreno), che si trovano in prati e pascoli montani e subalpini, ma anche su ghiaioni e rupi, da 1000 a 2000 metri, come il *Linum alpinum*, originario delle montagne dell'Europa meridionale, presente su tutto il territorio italiano, a esclusione di Puglia, Calabria, Sicilia e Sardegna. Possiede proprietà analoghe al lino, ma non è molto comune allo stato spontaneo in Piemonte. L'epiteto specifico “alpinum” si riferisce proprio al tipico habitat di questa specie spontanea.

Un'altra specie spontanea nella nostra regione, ma ancora più rara, è il *L. narbonense* (la cui presenza è attestata nel SIC della Valle Grana, costituendo il motivo stesso della sua istituzione e tutela).



Il raro Lino di Narbona, oggetto dell'istituzione del SIC in Valle Grana

Entrambe queste specie spontanee non sono così diffuse da poterne raccogliere i semi in quantità, per cui per l'uso tessile, alimentare e medicinale si ricorre alla specie coltivata.

La differenza tra specie coltivata e selvatica risiede tutta nel fiore, nella prima molto più grande, oltre che nelle fibre molto più lunghe che se ne ricavano, sebbene nelle campagne venisse usata anche la sottospecie selvatica.

I lini sono alti da 0,9 a 1,2 metri e recano all'estremità degli steli ramificati, dei delicati fiori con 5 sepali, 5 stami gialli e 5 petali striati di un bel colore azzurro cielo – i campi coltivati a lino, una volta fioriti, ispirarono anche Giovanni Pascoli, che così lo decantava “un celeste mare di lino, cielo sotto cielo...” – mentre le foglie verdi sono semplici, alterne ed erette, lunghe pochi centimetri e molto strette, prive di picciolo e con margini lisci.

I frutti sono capsule contenenti semi di piccole dimensioni e di colore dal bruno scuro al giallo paglierino, a seconda delle varietà. La radice è un corto fittone.

I semi si raccolgono nello stesso modo del grano: quando la pianta e i frutti sono secchi e i semi cominciano a dividersi, si scuotono su un telo e si setaccia.

I semi devono essere conservati in recipienti di vetro, al riparo della luce e del calore e rinnovati ogni anno, poiché irrancidiscono facilmente. Per lo stesso problema, la macinazione dei semi dai quali si ottiene la farina deve essere anch'essa di recente produzione, per evitare che l'olio contenuto irrancidisca e possa procurare dermatosi.

### **Etnobotanica: da tela a medicina dei popoli**

Anche la mitologia narra del lino: Aracne, fanciulla mortale di Colofone, la città della porpora, abile a tessere, per le sue tele impiegava il lino e con questo sfidò Atena, figlia di Zeus, vantandosi di essere la miglior tessitrice. Vinse la sfida, ma Atena, un po' perché davvero la tela di Aracne era più bella, un po' perché questa vi aveva riprodotto le immagini di abusi gli dei imponevano alle ragazze mortali, incollerita, dapprima la bastonò, ma quando Aracne manifestò l'intenzione di suicidarsi la trasformò in ragno (da questa leggenda si prese spunto per chiamare “aracnoidi” i ragni), costringendola a tessere tutta la vita.

Come si è detto, il lino è stato una delle prime colture della storia; alcune ipotesi ne fanno risalire l'origine in Africa almeno 8000 anni fa, e senz'altro in Mesopotamia (5.200-4.000 a.C.), ma probabilmente già gli uomini del Neolitico lo coltivavano per tesserne stoffe e, tra le palafitte, furono ritrovati manufatti in lino. In Georgia, in una grotta, sono state ritrovate delle fibre di lino tinto, databili addirittura al 30.000 a.C. In epoche più recenti, intorno al 3.700 a.C., la sua coltivazione è ampiamente attestata in Etiopia e in Egitto; qui il lino veniva usato per creare i tessuti e le bende per fasciare le mummie.

Esportato poi in Europa, la coltura e la lavorazione di questa pianta si sviluppò in tutto l'Impero romano. L'estensione della coltivazione è tale che all'inizio del XVII secolo in Europa fino a un sesto dei braccianti erano impegnati nella coltivazione del lino.

Ma la storia del lino si estende ben oltre i confini del Mediterraneo, arrivando anche in Svezia, l'unico Paese europeo dove il lino fu coltivato continuamente per oltre 2500 anni, fino a farlo diventare parte del suo paesaggio geografico e culturale.



Fioriture di lino nelle campagne svedesi (fonte: Pixabay)

Per ottenere la fibra (tiglio o filaccia) la pianta dopo lo sfalcio viene messa a macerare per 48 ore, utilizzando agenti chimici specifici, alla temperatura di 37°. Da qui gli steli vanno in essiccazione e passano nelle macchine dette “gramolatrici”, successivamente alle “strigliatrici” che danno la “filaccia”. Per separazione della parte legnosa si ottiene il lino grezzo, che poi pettinato (per separare le fibre corte dalle lunghe) servirà all’industria tessile per la filatura. In sintesi, il metodo per trasformare il lino in fibra è simile a quello di tutti gli altri vegetali, che prevede essiccazione, macerazione, battitura, pettinatura, ecc.

Essendo la tela ricavata dal lino fine e resistente, più delle stoffe ottenute dalla filatura di erbe più grezze come canapa, ginestra, ortica (il cotone non divenne accessibile a tutti fino ai primi dell’Ottocento), venne destinata a usi più eleganti e preziosi.

In Italia questa specie venne coltivata, specialmente in Val Padana, solo fino ai primi anni Settanta del secolo scorso, mentre oggi è quasi totalmente importata da Russia, Olanda, Polonia, Turchia, Liberia e Giappone.



Filatura del lino grezzo

Anche la storia delle religioni si intreccia spesso con questa pianta, come testimoniato nell'Antico Testamento, dove il lino è spesso citato: “La grandine, che fra le altre calamità si abbattè sull'Egitto, quando il faraone si rifiutò di lasciar partire il popolo di Israele, percosse ogni erba dei campi e guastò l'orzo e il lino in fiore”; Dio disse a Mosè, dando disposizioni per la consecrazione dei sacerdoti: “Farai accostare i tuoi figli e li rivestirai con tuniche di lino...”.

La sua tela pregiata era infatti elettiva per la vestizione dei sacerdoti; vi si confezionarono i paramenti del primo sommo sacerdote Aronne, fratello di Mosè, come gli abiti dei sacerdoti egizi di Iside (da ciò soprannominata *Linigera*). Di lino è anche il tessuto della Sacra Sindone, custodita nella cattedrale di San Giovanni a Torino.

Nell'antica Roma il lino venne usato come vestiario e simbolo di purezza soprattutto dai cristiani e dalle vestali, ma fu pure impiegato comunemente come tela, per riparare dal sole i cortili interni di palazzi e del Foro (essendo mobili, erano famose le tele che ricoprivano il Colosseo).

Sempre di lino erano le vesti degli antichi Troiani, come testimoniano i resti rinvenuti negli scavi, per arrivare poi ai “libri di lino”, i *lintei*, dove venivano scritte le liste dei magistrati della Repubblica, 400 anni prima di Cristo.

I Fenici poi importarono il lino e lo diffusero in tutta l'Europa settentrionale.

Inoltre, poiché anche da bagnata la tela di lino mantiene la sua robustezza, veniva impiegato per realizzare le vele dei velieri e delle navi commerciali che solcavano il Mediterraneo.

Nel Rinascimento, quando si acquisì un gusto più raffinato anche negli oggetti di uso quotidiano, si rafforzò l'impiego del lino per produrre lenzuola, camice e vestiti, usati specialmente dai grandi viaggiatori, che lanciarono la moda cosiddetta “coloniale”.

Ancora in tempi recenti in Italia, specialmente nel Sud, era tradizione preparare un corredo di biancheria in lino da portare in dote per le figlie che si sposavano.



Indumenti di un tempo, tessuti in lino

Di lino sono anche le migliori tele per dipingere. Nel Medioevo l'olio di lino cotto fu usato dai pittori come diluente al posto dell'uovo nella tempera, perché rendeva le opere dipinte con questa tecnica più brillanti e stabili.

Gli usi nel campo artigianale erano difatti assai estesi: il noto medico ed erborista cinquecentesco Pietro Andrea Mattioli così ne descriveva gli impieghi: “Cavasi dal seme l'olio, il quale non è solo d'uso ai medici, ma de pintori, muratori, de gli scultori, de i legnauli e de i fabbri...”.

Del lino poi non si butta niente: le fibre vengono divise in più o meno fini, e destinate all'uso appropriato rispetto alla raffinatezza, producendo non solo stoffe ma corde, stoppa e anche carta.

### **Usi medicinali tradizionali e moderni**

Come per il campo tessile, anche per gli altri usi il lino è una “pianta senza tempo”, utilizzato pressoché globalmente.

Da migliaia di anni, infatti, il suo impiego popolare è rimasto lo stesso, avendo la scienza riconfermato una conoscenza più approfondita della sua fitochimica.

Considerato da sempre un simbolo solare, è stato anche per questa ragione utilizzato dai sacerdoti, sia in Egitto che in India e in tutta l'Asia Minore, dai Greci e dai Romani.

Già il medico greco Ippocrate (V-IV secolo a.C.), padre della medicina scientifica, descriveva il lino come idoneo a curare i disturbi intestinali nell'uomo; infatti, la sua funzione è essenzialmente antinfiammatoria, tanto per uso esterno che interno, in particolare per le zone uro-genitali e intestinali.

Più in generale, lo storico naturalista romano Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) riassunse così le sue innumerevoli applicazioni: “Qual è quella parte della vita in cui non si impieghi il lino? E in quale prodotto della terra vi sono più grandi meraviglie, se non in questo?”.

Nella medicina popolare, numerosissime sono le testimonianze sull’impiego di questa pianta in varie parti di Italia, dove era considerata un’erba “stregonica”, in grado di allontanare i mali oscuri. In Sicilia ad esempio era usata per curare l’insolazione o “togliere il sole” con un curioso rituale: in un bicchiere, posto su un piatto bianco, veniva versata dell’acqua e contemporaneamente si bruciavano delle stoppie di lino, e si credeva che in tal modo il male andasse via insieme ai fumi di lino.

In tutte le valli piemontesi e dell’arco alpino in generale i semi si utilizzavano sia per uso interno, ingeriti, che per uso esterno. In alcuni manoscritti locali, erano consigliati in decotto per tutte le patologie renali e nelle calcolosi e come antinfiammatori nella tosse, pleurite, tisi e coliche renali e intestinali. Anche l’olio, che si estrae dal seme per spremitura, era impiegato per le stesse virtù.



Semi di lino, molto usati nella medicina popolare

In età moderna, è stato dimostrato che i semi contengono micronutrienti come calcio, potassio, magnesio, ferro e vitamina B, fibre, sia solubili che insolubili, che riducono i livelli di zucchero e grassi nel sangue e migliorano il transito intestinale, nonché acidi grassi polinsaturi della serie omega 6 e omega 3, come l’acido-linolenico (ALA), dalle notevoli proprietà antiossidanti. L’ALA svolge un ruolo significativo nel ridurre il rischio cardiovascolare e contrastare le patologie associate all’invecchiamento, contribuendo a ridurre i livelli di colesterolo LDL e a prevenire la formazione di placche nelle arterie; inoltre agisce anche come precursore per la sintesi di EPA e DHA, omega 3 a catena lunga, essenziali per la funzione cerebrale e la salute degli occhi.

Una porzione di 30 grammi di semi di lino soddisfa quasi il 60% del fabbisogno giornaliero in acidi grassi polinsaturi e oltre il 40% di fibre di un adulto medio.

Un’accortezza da tenere presente nel consumo è che, poiché i semi di lino macinati e in polvere irrancidiscono molto rapidamente, è meglio conservarli interi fino al momento del bisogno, macinandone solo la quantità necessaria, e con l’assunzione è consigliabile bere molta acqua.

Grazie a tutti questi preziosi nutrienti e alle loro proprietà, i semi di lino sono veri e propri alleati della salute.

## Uso esterno

In tutte le valli piemontesi era consuetudine preparare i *papìn*, cataplasmi antinfiammatori con semi o farina di semi di lino caldi, posti su di una tela o garza arrotolata e poi applicata ad alta temperatura, per curare svariate affezioni, *in primis* la tosse stizzosa, grazie al suo potere emolliente, nonché gli ascessi dentali, applicandoli sulla guancia, o il mal di schiena e la lombosciatalgia, applicandoli sulla zona dolente, fino al giorno seguente. Per la “pappetta”, il cataplasma, da mettere sul petto, basta macinare o pestare grossolanamente nel mortaio qualche cucchiaino di semi, cuocerli con poca acqua, così da produrre una specie di polentina da stendere su un panno di cotone, ripiegare in due e porre caldo sul petto, sotto la gola, sopra i bronchi, coprendo con un panno di lana e tenendolo per circa 20 minuti. Tali applicazioni si considerano tutt’oggi utilissime anche per coadiuvare la cura delle malattie da raffreddamento.

Per i più comuni disturbi cutanei si consiglia un semplice cataplasma caldo di olio di semi di lino su un batuffolo di cotone, applicato direttamente sulla pelle; si rivela utile anche in caso di scottature, come effettivamente suggeriva l’uso rituale attestato in Sicilia.



Farina ottenuta dalla macinazione dei semi, utilizzata anche per cataplasmi antinfiammatori

## Uso domestico

I semi di lino, che, come si è visto, sono un ingrediente prezioso nell’alimentazione, hanno anche significativi impieghi cosmetici: ad esempio, un impacco col decotto dei semi sui capelli li rinforza e li rende più lucidi. Il gel di semi di lino, infatti, è ricco di mucillagini, che hanno una funzione protettiva sia sul capello che sul cuoio capelluto.

Anche l'olio di semi di lino spremuto a freddo è un prodotto molto efficace per contrastare le doppie punte e per idratare i capelli secchi e crespi. Si può usare distribuendolo sui capelli asciutti e lasciandolo in posa per almeno quindici minuti, procedendo poi con lo shampoo, ripetendo il trattamento una volta alla settimana.

### **Il lino in cucina**

Mentre tutti conoscono questa pianta per la sua apprezzatissima fibra tessile e le proprietà medicinali, meno note sono le sue virtù come alimento, dalle infinite proprietà benefiche. In commercio se ne trovano di due tipi, i semi dorati e neri, che dal punto di vista nutrizionale possono essere considerati equivalenti.

Sia i germogli che i semi possono essere consumati crudi o cotti e sono sempre più consigliati dai nutrizionisti per conservare una buona salute, accorgendosi, come sosteneva il Mahatma Gandhi, che “ogni volta che i semi di lino diventano un alimento regolare tra il popolo, la salute migliora”.

I semi non presentano un gusto particolarmente spiccato; per consumarli e sfruttare le loro numerose proprietà, si possono utilizzare per arricchire insalate e yogurt o per conferire maggiore croccantezza alle panature. Se li si lascia in ammollo in un bicchiere di acqua, rilasceranno i loro preziosi nutrienti; se macinati, si presteranno alla preparazione di pane, crackers, focacce, biscotti, minestre o vellutate.



Pane con semi di lino  
(fonte: Pixabay)

Il lino, quindi, è una pianta che ha accompagnato l'umanità attraverso millenni, trovando sempre nuovi impieghi nella vita quotidiana.

Sia per i suoi usi tessili che per i suoi semi e l'olio, ancora oggi il lino continua a essere una pianta preziosa, simbolo di una tradizione che guarda al futuro; la sua storia affascinante, dalla preistoria ai giorni nostri, ci ricorda quanto sia importante coltivare e utilizzare risorse naturali preziose in modo sostenibile, mentre la ricerca ci dimostra che, come diceva Gandhi, con questo piccolo seme si può davvero migliorare la vita e la salute di un popolo.

*Testo e foto di Loredana Matonti (dove non diversamente indicato)*

## Bibliografia

- AA.VV., *The Role of Alpha-Linolenic Acid and Other Polyunsaturated Fatty Acids in Mental Health: A Narrative Review*, International Journal of Molecular Sciences, 2024
- AA.VV., *Alpha-linolenic acid: an omega-3 fatty acid with neuroprotective properties-ready for use in the stroke clinic?*, BioMed Research International, 2015
- AA.VV., *Efficacy of phytoestrogens for menopausal symptoms: a meta-analysis and systematic review*, Climacteric Journal, 2015
- Guido Ricaldone, *Erbe medicinali, messaggio antico e nuovo*, Ed. Il Portichetto, Cuneo, 1981
- AA.VV., *Antioxidant, Anti-Inflammatory, Anti-Menopausal, and Anti-Cancer Effects of Lignans and Their Metabolites*, International Journal of Molecular Sciences, 2022
- AA.VV., *Investigating the role of polyunsaturated fatty acids in bone development using animal models*, Molecules, 2013
- Nicole Apelian, Ph.D. & Claude Davis, *Il libro dei rimedi erboristici perduti: Il potere curativo delle piante medicinali*, Global Brother SRL, 2024
- AA.VV., *Effect of hydroalcoholic extract of flaxseed on bone mineral density in Wistar rats using digital radiography*, Caspian Journal of Internal Medicine, 2020
- Oh Yoen Kim, Juhyun Song, *Important roles of linoleic acid and  $\alpha$ -linolenic acid in regulating cognitive impairment and neuropsychiatric issues in metabolic-related dementia*, Life Sciences, 2024
- AA.VV., *Lignan Intake and Type 2 Diabetes Incidence Among US Men and Women*, JAMA Network Open, 2024
- AA.VV., *Association Between Omega-3 Fatty Acid Intake and Dyslipidemia: A Continuous Dose-Response Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*, Journal of the American Heart Association, 2024
- Kenton Zehr, Marcella D. Walker, *Omega-3 polyunsaturated fatty acids improve endothelial function in humans at risk for atherosclerosis: A review*, Prostaglandins & Other Lipid Mediators, 2018

## Sitografia

<http://materialeconsulenti.s3.amazonaws.com/Prodotti/Rimedi%20Naturali/PDF%20-%20Scheda%20Tecnica%20-%20Omega-Veg.pdf>

<https://oloslucce.com/semi-di-lino-e-salute/>

<https://slowconcept.net/blogs/notizie/storia-e-caratteristiche-lino?srsId=AfmBOopEABwRCsmdO5i2CL7fZDlilUJJiRFYY10LaSEoDvxWVY7FPKkb>

<https://www.actaplantarum.org/forum/viewtopic.php?t=21693>

<https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/semi-lino.html>

<https://www.lellacanepa.com/single-post/del-lino-dei-suoi-semi-e-delle-loro-virt%C3%B9>

[https://www.lerboristeria.com/articoli/2008\\_09.php?srsId=AfmBOop\\_r9I9XNPP2GkXi6hkLljwqBH1nZXpm16pgXHwvmWWqwAoeT\\_-](https://www.lerboristeria.com/articoli/2008_09.php?srsId=AfmBOop_r9I9XNPP2GkXi6hkLljwqBH1nZXpm16pgXHwvmWWqwAoeT_-)

<https://www.turingarden.com/uncategorized/lino/>