

# Olivera

## Informació botànica:

Família: OLEÀCIES. Aquesta família està formada per diversos gèneres i espècies a més de la planta a la que ens referim aquí, que és sobretot la olivera cultivada (*Olea europaea* var. *europaea*), per el cultiu que se'n fa i la seva presència com ornamental a ciutat, a més de l'al·lergicitat del seu pol·len. Hi ha també una olivera silvestre (*Olea europaea* var. *sylvestris*), que creix prop del litoral a les zones de clima mediterrani.

La olivera és un arbre sempre verd o de fulla perenne, d'entre 2 a 10 metres d'alçada. Les fulles són estretes i allargades (lanceolades), de verd fosc a l'anvers (cara superior) i verd-gris platejat al revers (cara inferior). Les flors són petites però molt vistoses, pel seu color blanc i pels vistosos estams grocs, a més d'estar agrupades en inflorescències. El fruit és l'oliva, de forma el·lipsoïdal o globosa i de diferents tonalitats, des de verd a vermell i negre quan està madura.

L'olivera es cultiva àmpliament pel seu fruit (oliva), del que s'extreu l'oli a més de consumir-lo directament. A més d'estar present en camps de cultiu, també s'utilitza en zones urbanes i urbanitzades com a arbre ornamental (ho desaconsellem!) a parcs i jardins, públics i privats.



Fig. 1. Visió general d'una olivera (utilitzada com ornamental) i visió de detall d'una branca amb fulles i branquillons amb flors i dels fruits (olives).

Nom científic (espècie): *Olea europaea*

## Noms comuns:

Català: olivera, oliver, bardia, nastre, ullastre (silvestre), oastre (silvestre)

Castellano: olivo, aceituno, olivera, acebuche (silvestre), azambujo (silvestre), oleastro (silvestre), zambullo (silvestre).

Euskera: gaimelurraitz, olibondoa.

Galego: oliveira, zambujo.

Espècies importants de la mateixa família són: Aladern de fulla ampla i de fulla estreta (*Phyllirea latifolia* i *P. angustifolia.*), Freixe (*Fraxinus* sp.), Troana (*Ligustrum vulgare* i altres espècies de *Ligustrum*) i Lilà (*Syringa vulgaris*) entre altres. El pol·len de totes aquestes espècies és similar al de la olivera, però amb trets prou clars per a diferenciar-lo i per tant, quan parlem de pol·len d'olivera és el de *Olea europaea* exclusivament.

Informació aerobiològica:

El pol·len de olivera és present a l'aire els mesos de maig a juny, encara que en zones més càlides pot començar a l'abril i la presència del pol·len es pot estendre fins a juliol. La presència d'aquest pol·len és especialment notable a les zones pròximes al conreu i també arriba a zones de muntanya perquè es transporta molt fàcilment amb els corrents d'aire.

A continuació es mostra el calendari pol·línic, amb informació de la distribució d'aquest tipus de pol·len al llarg de l'any a cada una de les estacions de la Xarxa Aerobiològica de Catalunya. Per a més informació consulteu <https://aerobiologia.cat>.

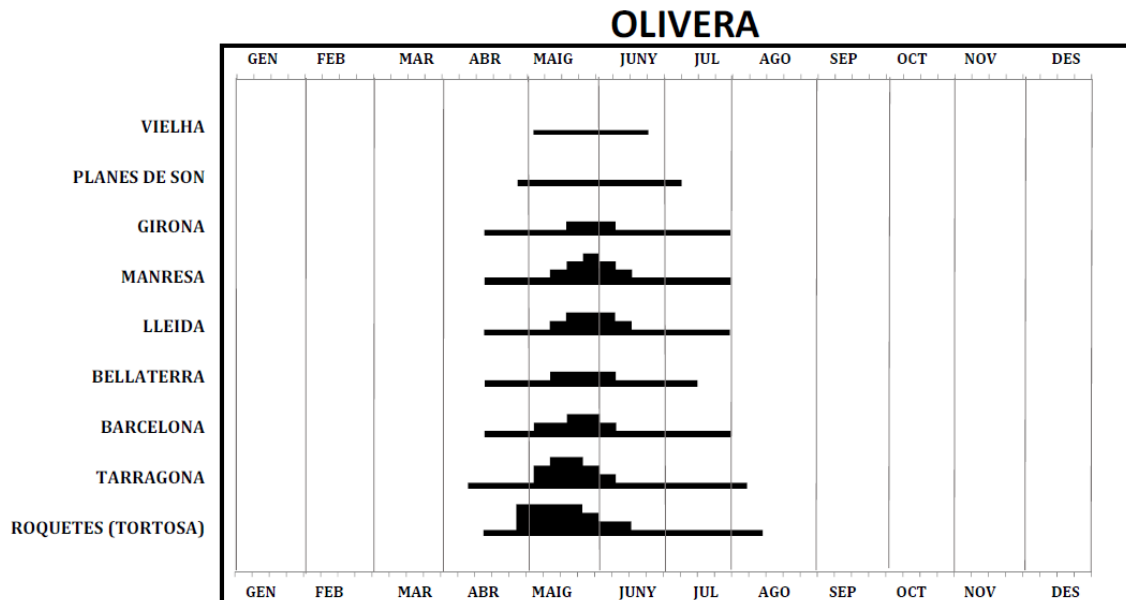


Fig. 2. Dinàmica comparada dels nivells de pol·len d'olivera a Catalunya i del risc d'al·lèrgia.

	Nivells	Concentracions	Al·lèrgies
	1. Baix	Poc important	Rares
	2. Mig	Mitjanes	Risc possible
	3. Alt	Molt elevades	Risc important
	4. Molt Alt	Màximes	Risc màxim

**Observació:** Prop de les plantes en flor els nivells poden ser més alts que els indicats

Informació mèdica:

El pol·len d'olivera presenta reactivitat creuada per un al·lèrgen comú amb el de freixe, que pol·linitza entre desembre i abril, i amb el de troana, que ho fa de juny a juliol, i en pot presentar amb el de l'aladern (febrer - abril) i de lilà (març-maig). Podria passar que els símptomes d'al·lèrgia al pol·len d'olivera perdurin de febrer a juny.

És freqüent l'associació d'al·lèrgia al pol·len d'olivera i al pol·len de gramínies, degut a que part de la pol·linització de les gramínies coincideix amb la de la olivera.

### **Consells per a persones amb al·lèrgia al pol·len d'olivera**

- Conèixer (amb un diagnòstic mèdic) quin és el pol·len causant de la al·lèrgia.
- Mantenir-se informat dels nivells de pol·len al·lergogen a la zona habitual i informar-se dels nivells a les zones on s'ha d'anar o es planifica anar. És recomanable adaptar els desplaçaments voluntaris (cap de setmana, vacances...) a zones on no hi hagi l'al·lergen que ens afecta. El web <https://aerobiologia.cat> mostra informació actualitzada dels nivells de pol·len a Catalunya i com accedir a informació d'altres zones geogràfiques. Pots donar-te d'alta (i de baixa) a rebre el butlletí setmanal a: <https://aerobiologia.cat/pia/ca/subscribe#newsletter>.
- Si es noten “problemes” fora de l'època habitual, consultar amb l'al·lergòleg, per estudiar si s'ha produït una sensibilització a altres al·lèrgens.
- Aprendre a reconèixer la planta productora del pol·len que ens causa al·lèrgia i, sobretot, com és la seva flor, des que es comença a formar i mentre està alliberant el pol·len.
- Tenir ubicada en l'entorn habitual (casa, escola, feina...) la planta que ens causa al·lèrgia i evitar al màxim acostar-nos-hi quan veiem que comença a tenir flors obertes i fins que acabi la floració.
- Durant l'època de pol·linització,
  - si s'està a l'exterior, protegir-se els ulls amb ulleres i el nas i la boca amb un mocador o una mascareta que ajudin a filtrar l'aire.
  - si es va en cotxe, viatjar amb les finestres tancades i amb filtre anti-pol·len; si es va en moto o en bicicleta seguir el consell anterior.
  - canviar-se la roba a l'arribar a casa i rentar-la abans d'utilitzar-la de nou.
  - fer assecar la roba a l'interior, per evitar que hi quedi retingut l'al·lergen que ens afecta.
  - rentar-se el cabell o evitar el seu contacte amb el coixí a l'anar a dormir, ja que haurà retingut les partícules que hi havia a l'aire.
  - ventilar les habitacions durant 5-10 minuts, a ser possible abans de que es faci clar o ben aviat, perquè normalment a aquesta franja horària hi haurà poc pol·len a l'aire.
  - rentar els vegetals frescos abans de menjar-los, ja que poden ser portadors de grans de pol·len.
  - atenció als dies amb vent, secs i solejats, perquè solen tenir concentracions més elevades de pol·len.
  - les hores centrals del dia solen ser les de concentracions pol·líniques més elevades.
  - el fet d'estar refredat, la contaminació ambiental, els esforços físics, la presència de perfums, tabac, insecticides, laques... poden agreujar els símptomes.