

Olivo

Información botánica:

Familia: OLEÁCEAS. Esta familia está formada por varios géneros y especies además de la planta a la que nos referimos aquí, que es sobre todo el olivo cultivado (*Olea europaea* var. *europaea*), por la expansión del cultivo y su presencia ornamental en ciudades, además de la alergenicidad de su polen. Hay también un olivo silvestre (*Olea europaea* var. *sylvestris*), que crece cerca del litoral en las zonas de clima mediterráneo.

El olivo es un árbol verde o de hoja perenne, y mide entre 2 a 10 metros de altura. Las hojas son estrechas y alargadas (lanceoladas), de verde oscuro en el anverso (cara superior) y verde-gris plateado en el dorso (cara inferior). Las flores son pequeñas pero muy vistosas, por su color blanco y por los vistosos estambres amarillos, además de estar agrupadas en inflorescencias. El fruto es la oliva, de forma elipsoidal o globosa y de diferentes tonalidades, desde verde a rojo y negro cuando está madura.

El olivo se cultiva ampliamente por su fruto (oliva), del que se extrae el aceite además de consumirlo directamente. Aparte de estar presente en campos de cultivo, también se utiliza en zonas urbanas y urbanizadas como árbol ornamental (¡lo desaconsejamos!) en parques y jardines, públicos y privados.



Fig. 1. Visión general de un olivo (ornamental) y visión detalle de una rama con hojas y de ramillas con hojas y frutos (olivas).

Nombre científico (especie): *Olea europaea*

Nombres comunes:

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.

Especies importantes de la misma familia son: Labiérnago de hoja ancha y de hoja estrecha (*Phillyrea latifolia* y *P. angustifolia.*), Fresno (*Fraxinus sp.*), Alheña (*Ligustrum vulgare* y otras especies de *Ligustrum*) y Lilo (*Syringa vulgaris*) entre otras. El polen de todas estas especies es similar al del olivo, pero con rasgos suficientemente claros para diferenciarlo y, por tanto, cuando hablamos de polen de olivo nos referimos exclusivamente al de *Olea europaea*.

Información aerobiológica:

El polen de olivo está presente en el aire durante los meses de mayo a junio, aunque en zonas más cálidas puede empezar en abril y la presencia del polen se puede extender hasta julio. La presencia de este polen es especialmente notable em las zonas próximas a cultivos y también llega hasta zonas de montaña al ser transportado muy fácilmente con las corrientes de aire.

A continuación, se muestra el calendario polínico, con información de la distribución de este tipo de polen a lo largo del año a cada una de las estaciones de la Red Aerobiológica de Cataluña (*Xarxa Aerobiològica de Catalunya, XAC*). Para mayor información consultad: <https://aerobiologia.cat>

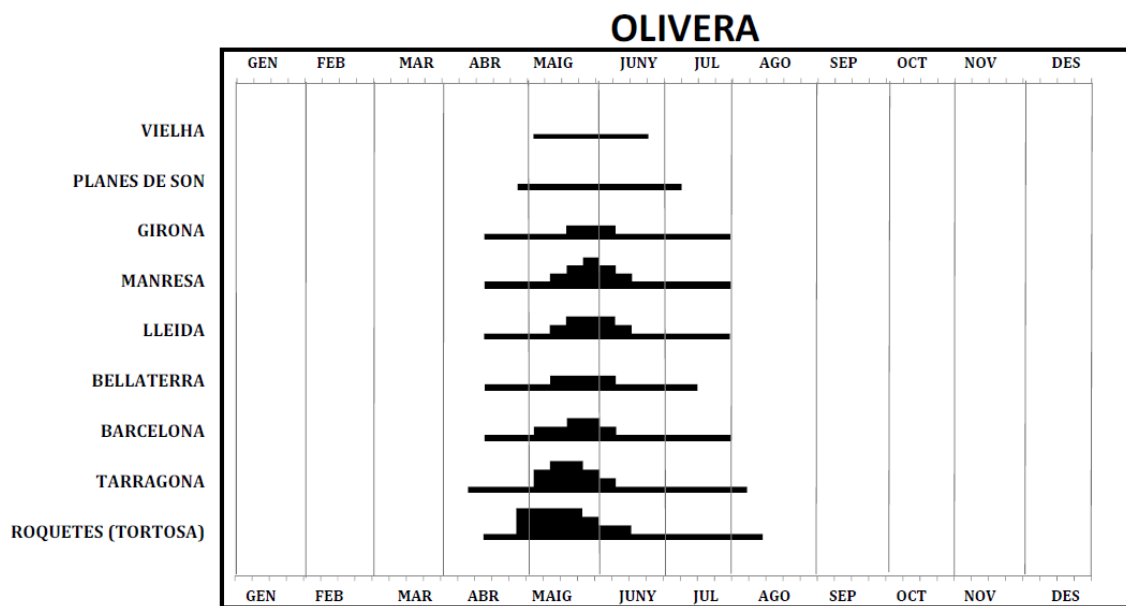


Fig. 2. Dinámica comparada de los niveles de polen de olivo en Cataluña y del riesgo de alergia.

Niveles	Concentraciones	Alergias
1. Bajo	Poco importante	Raras
2. Mediano	Medianas	Riesgo posible
3. Alto	Muy elevadas	Riesgo importante
4. Muy Altos	Máximas	Riesgo máximo

Observación: Cerca de las plantas en flor, los niveles pueden ser más altos que los indicados.

Información médica:

El polen de olivo presenta reactividad cruzada por un alérgeno común con el de fresno, que poliniza entre diciembre y abril, y con el de alheña, que lo hace de junio a julio, y puede presentar con el del aladierno (febrero - abril) y de lilo (marzo-mayo). Podría pasar que los síntomas de alergia al polen de olivo perdurasen de febrero a junio.

La asociación de alergia al polen de olivo y al polen de gramíneas es frecuente, debido a que parte de la polinización de las gramíneas coincide con la del olivo.

Consejos para personas con alergia al polen de olivo

- Conocer (con un diagnóstico médico) cuál es el polen causante de la alergia.
- Mantenerse informado de los niveles de polen alergénico en la zona habitual e informarse de los niveles de las zonas a las cuales se prevé ir. Es recomendable adaptar los desplazamientos voluntarios (fin de semana, vacaciones...) a zonas donde no haya el alérgeno que nos afecta. La web <https://aerobiologia.cat> muestra información actualizada de los niveles de polen en Cataluña y explica cómo acceder a información de otras zonas geográficas. Puedes darte de alta (y de baja) para recibir el boletín semanal en: <https://aerobiologia.cat/pia/es/subscribe#newsletter>
- Si se notan “problemas” fuera de la época habitual, consultar con el alergólogo, para estudiar si se ha producido una sensibilización en otros alérgenos.
- Aprender a reconocer la planta productora del polen que nos causa alergia y, sobre todo, como es su flor, desde que se empieza a formar y mientras está liberando el polen.
- Tener ubicada en el entorno habitual (casa, escuela, trabajo...) la planta que nos causa alergia y evitar al máximo acercarnos cuando vemos que empieza a tener flores abiertas y hasta que acabe la floración.
- Durante la época de polinización,
 - si se está al exterior, protegerse los ojos con gafas y la nariz y la boca con un pañuelo o una mascarilla que ayuden a filtrar el aire.
 - si se va en coche, viajar con las ventanas cerradas y con filtro anti-polen; si se va en moto o en bicicleta seguir el consejo anterior.
 - cambiarse la ropa al llegar a casa y lavarla antes de utilizarla de nuevo.
 - secar la ropa en el interior, para evitar que quede retenido el alérgeno que nos afecta.
 - lavarse el cabello o evitar su contacto con la almohada a la hora de ir a dormir, puesto que habrá retenido las partículas que había en el aire.
 - ventilar las habitaciones durante 5-10 minutos, a ser posible antes de que claree o bien temprano, porque normalmente en esta franja horaria habrá poco polen en el aire.
 - lavar los vegetales frescos antes de comerlos, puesto que pueden ser portadores de granos de polen.
 - tener mucho cuidado en los días con viento, secos y soleados, porque suelen tener concentraciones más elevadas de polen.
 - las horas centrales del día suelen ser las de concentraciones polínicas más elevadas.
 - el hecho de estar enfriado, la contaminación ambiental, los esfuerzos físicos, la presencia de perfumes, tabaco, insecticidas, lacas... pueden agravar los síntomas.