**LINO** (*Linum usitatissimum* L)

Il lino appartiene alla famiglia delle Linaceae.

Il nome “Linum” proviene dal greco “lìnon” che divenne “linum” in latino e “lino” in italiano. Mentre il termine “usitatissimum” deriva dal latino ed è il superlativo di “usitatus” ovvero “usuale, comune” e quindi “comunissimo”.

Il lino ha origine Indiane, in passato è stato vastamente utilizzato da Egizi, Greci e Romani. Cresce nelle zone con clima mite. In paesi più freddi, in particolare in Russia, Francia, Paesi Bassi e Romania, si ottiene la miglior produzione di fibra di lino.

Il lino si semina tra marzo e aprile, quando il terreno è ben lavorato e sminuzzato. Ha bisogno di un clima temperato, con temperature tra 15-25 gradi, di una buona irrigazione. Fiorisce tra maggio e giugno, producendo fiori che durano solo un giorno, questi fiori poi si trasformano in frutti che contengono i semi che maturano tra luglio e agosto. La raccolta dei semi di lino avviene quando le capsule si scuriscono, mentre per il lino da fibra il periodo migliore è quando perde le foglie basali e il fusto si ingiallisce.

Il Lino è una pianta erbacea annuale, ha radice fittonante, sottile e poco ramificata; fusto eretto, abbastanza fragile e ramificato; foglie lanceolate; fiori solitari o riuniti in corimbi, di colore azzurro-cielo, con 5 sepali e 5 petali; frutti, capsule, che contengono piccoli semi il cui colore varia dal marrone al giallo, a seconda della varietà del lino e ricchi di olio.

I semi del Lino contengono mucillagini, fibre, acidi grassi, proteine, steroli, glucosidi, vitamine C, E, gruppo B, K, sali minerali (potassio, fosforo, magnesio, calcio, ferro, zinco, rame, manganese), luteina.

**Proprietà**

I semi sono blandi lassativi, grazie alle mucillagini che richiamano acqua all’interno del lume intestinale formando un gel voluminoso che stimola i movimenti peristaltici. Hanno azione antidiabetica, anticoagulante, antiaggregante e ipocolesterolemizzante, grazie all’alto contenuto di omega-3 dell’olio di lino, .

I semi di lino sono generalmente considerati sicuri, ma è importante assumerli con un'adeguata quantità d’acqua per evitare il rischio di occlusione intestinale. Evitare l’assunzione dei semi di lino in contemporanea con i farmaci in quanto, a causa del loro alto contenuto in mucillagini, potrebbero causare una riduzione del loro assorbimento.

Dalla paglia macerata si ottengono delle fibre lunghe e stoppa usate nell’industria tessile per l’abbigliamento, la biancheria, rivestimenti murali, tende e cordame. La fibra è molto pregiata, morbida, flessibile e resistente

Nell'industria delle vernici è usato come olio siccativo e diluente. Ha inoltre vari impieghi come ingrediente in prodotti per il trattamento del legno e la produzione di carte fini.

**Curiosità**

Gli antichi Egizi ricoprivano con il lino le mummie dei faraoni in segno di omaggio, i Fenici lo esportavano e commercializzavano in Nord europa.