



SALUMI ITALIANI:

Nuovi Valori, Nuovo Valore

*Aggiornamento dei dati nutrizionali e ruolo dei salumi
italiani nell'alimentazione moderna*

SALUMI ITALIANI:

Nuovi Valori, Nuovo Valore

*Aggiornamento dei dati nutrizionali e ruolo dei salumi
italiani nell'alimentazione moderna*



Il presente elaborato si propone di fornire uno strumento aggiornato e pratico ai professionisti della salute, relativamente ai nuovi valori nutrizionali dei salumi italiani emersi dalle analisi effettuate dall'Istituto Nazionale per l'Alimentazione e la Nutrizione (INRAN) e dalla Stazione Sperimentale per l'industria delle Conserve Alimentari (SSICA). Il progetto è nato con l'obiettivo di aggiornare e documentare la composizione chimico-nutrizionale di alcuni salumi italiani, le cui ultime analisi risalivano al 1993. I nuovi valori nutrizionali rispecchiano l'attenzione e la dedizione che l'industria di settore ha saputo riservare alle nuove, rilevanti tematiche che mettono in relazione alimentazione e salute.

Sommario

Prefazione	5
Nuove analisi nutrizionali per i salumi italiani	6
■ I presupposti per il cambiamento	7
■ Il campionamento dei prodotti	8
■ Il sistema di analisi	9
La filiera produttiva: i moderni sistemi di produzione	12
■ Una tradizione storica dall'artigianato all'industria	13
■ Un miglioramento continuo: impegni e sfide dell'industria di trasformazione	16
■ DOP e IGP: marchi di riconoscimento garanti di qualità, gusto e sicurezza	18
I nuovi valori nutrizionali dei salumi italiani	20
■ Un trend di continuo miglioramento nutrizionale	21
■ I nutrienti dei salumi, ancora in evoluzione	23
■ Sale e salumi. Cosa è cambiato?	24
■ Una miniera di micronutrienti: le Vitamine e i Sali minerali	26
■ L'andamento dei grassi: tutto quello che c'è da sapere	30
Il nuovo valore alimentare dei salumi italiani	36
■ A ognuno il suo: il piacere del gusto italiano per tutti	37
■ Infanzia e adolescenza: un valido supporto per la crescita	40
■ Un plus nutrizionale per gravidanza e allattamento	41
■ Nutrimento e gusto per gli anziani	42
■ Proteine ed Energia per lo sport	43
■ A dieta, ma con piacere	44
■ Il mangiar sano esce di casa	45
■ Fantasia, gusto ed equilibrio in cucina: l'ingrediente che può fare la differenza	46
Appendice: le nuove tabelle nutrizionali dei salumi italiani	47
Bibliografia	58



Prefazione

I prodotti di salumeria rappresentano per la popolazione italiana una categoria alimentare a cavallo tra nutrizione e cultura. Le carni trasformate, infatti, sono tra i prodotti di origine animale più consumati dopo latte e derivati e sono apprezzate dai consumatori di tutte le età. Come conseguenza diretta dei dati finora disponibili in merito ai loro valori nutrizionali, ormai per molti aspetti non più corrispondenti alla realtà dei prodotti oggi consumati, l'intake settimanale di salumi raccomandato dalla comunità scientifica all'interno di una corretta alimentazione è attualmente limitato.

Le ultime analisi sui salumi italiani, che hanno permesso di ottenere i valori nutrizionali a disposizione fino a questo momento, risalgono infatti al 1993, ma da allora molte cose sono cambiate. Innanzitutto, mai prima d'ora si era verificato un così marcato interesse verso i temi che legano alimentazione e salute, sia a livello istituzionale, sia da parte del consumatore, sempre più attento alla corretta alimentazione e informazione nutrizionale. L'industria alimentare, dal suo canto, si è impegnata nella continua ricerca di un miglioramento che consentisse di soddisfare le nuove esigenze nutrizionali della popolazione, cercando di conservare al contempo il tradizionale gusto e la qualità dei prodotti. Molte sono le sfide accolte in questo quadro di continua evoluzione.

Per poter dare un riscontro in cifre alla continua evoluzione nella loro composizione fornendo, di fatto, un aggiornamento dei loro valori nutrizionali, utile sia per la comunità scientifica, sia per i consumatori, l'Istituto Salumi Italiani Tutelati (ISIT) e l'Istituto Valorizzazione dei Salumi Italiani (IVSI), in collaborazione con l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) e la Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari (SSICA) presentano, con il contributo del Ministero per le Politiche Agricole, Alimentari e Forestali (MIPAAF), i risultati delle nuove analisi effettuate sui salumi italiani, estese anche ad alcune

componenti nutrizionali, talvolta essenziali e caratteristiche dei salumi, per le quali non erano disponibili dati analitici.

Infine, la recente normativa relativa alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari potrebbe consentire ai salumi italiani, considerando i loro nuovi valori nutrizionali, di vantare nuove indicazioni relative alle caratteristiche nutritive, mai prima d'ora prese in considerazione.

I nuovi valori nutrizionali dei salumi italiani potranno quindi essere il punto di partenza per una rivalutazione del loro nuovo valore all'interno della corretta alimentazione, sia per la popolazione generale, sia per target specifici, e in diversi momenti di consumo. La diffusione di tali valori alla comunità scientifica e ai consumatori fornisce pertanto uno strumento importante per il conseguimento di una sana ed equilibrata alimentazione.

NUOVE ANALISI NUTRIZIONALI PER I SALUMI ITALIANI

Grazie ai continui progressi delle tecniche di allevamento e delle tecnologie di produzione industriali, le analisi eseguite nel 1993 dall'Istituto Nazionale della Nutrizione (INN, l'attuale INRAN) dimostrarono già che i salumi italiani contenevano meno sale e meno grassi, con un ottimo rapporto tra grassi saturi e insaturi rispetto a quanto divulgato in precedenza.

Le nuove analisi effettuate sui salumi italiani si sono rese necessarie per colmare un divario di quasi 20 anni: i dati relativi ai valori precedenti non rendono infatti giustizia ai prodotti attuali, evoluti dal punto di vista tecnologico, quindi con il relativo impatto nutrizionale, e maggiormente allineati alle spinte salutistiche del settore alimentare.

I consumatori a cui viene data un'alternativa compiono scelte più salutari che in passato.

- Federalimentare. *Riformulazione dei prodotti* -



I PRESUPPOSTI PER IL CAMBIAMENTO

La crescente presa di coscienza da parte dei consumatori circa le correlazioni tra alimentazione e stato di salute, stimolata dalle sempre più numerose evidenze scientifiche e dalla continua attenzione a tali tematiche da parte delle istituzioni e, di conseguenza, dei media, ha dato un forte incentivo allo sviluppo della ricerca in nutrizione, definendone i principali orientamenti. Essa è pertanto volta alla definizione dei fabbisogni energetici e in nutrienti delle varie fasce di popolazione e all'individuazione dei composti nutrizionalmente significativi presenti negli alimenti, in modo da poter ricavare delle raccomandazioni nutrizionali per il consumo alimentare più adeguato per la popolazione di riferimento come, ad esempio, le linee guida per una sana alimentazione e la piramide alimentare. Un ulteriore ambito di ricerca concerne inoltre il rapporto tra alimentazione e prevenzione di alcune patologie: se in passato l'effetto di tale interazione si esplicitava nella scomparsa di alcune patologie da carenza di alimenti, i problemi di salute odierni, sempre più spesso legati all'eccesso di cibo e in particolare di alcuni nutrienti, spingono la ricerca a individuare negli alimenti quei composti 'funzionali' in grado di recare benefici fisiologici a chi li consuma, con potenziali effetti positivi sul mantenimento della salute e/o sulla prevenzione di malattie. Le attuali scelte alimentari dei consumatori sono quindi influenzate anche da tali criteri, che in precedenza erano

poco considerati, soprattutto in relazione allo stile di vita decisamente meno attivo rispetto alle generazioni passate.

Anche la nuova normativa europea sui *claim* nutrizionali ha posto ulteriormente l'accento sui temi relativi alla composizione degli alimenti e all'incidenza dell'assunzione dei vari nutrienti sulla salute pubblica, conferendo maggiore oggettività alle indicazioni nutrizionali e sulla salute recate dai prodotti alimentari, con relativo impatto sia sulla competitività degli stessi, sia sulla scelta alimentare dei consumatori, ora maggiormente informati e tutelati nell'acquisto, nell'ottica di dar loro la possibilità di adottare una sana alimentazione.

Artefici della variazione nella composizione bromatologica dei salumi sono stati soprattutto il **miglioramento delle tecniche di produzione e di conservazione** e l'**attenzione dell'industria di trasformazione alle esigenze del consumatore**, sempre nel **rispetto della secolare tradizione** delle produzioni artigianali.

L'**aggiornamento e la diffusione dei nuovi valori nutrizionali dei salumi italiani** sia alla comunità scientifica che ai consumatori è indispensabile ai fini di una **corretta informazione** ed è in grado di consentire loro, rispettivamente, di attuare le più adeguate raccomandazioni nutrizionali e poter fare scelte alimentari informate.

IL CAMPIONAMENTO DEI PRODOTTI

Per poter ottenere dei valori nutrizionali quanto più rappresentativi dell'effettivo prodotto disponibile al consumo, è **estremamente importante eseguire un corretto campionamento**. La costruzione di un campione, la cui composizione corrisponda esattamente a quella del prodotto di partenza, rappresenta una difficoltà soprattutto per i prodotti interi, come i prosciutti.

Il piano sperimentale è stato definito individuando, tra salumi crudi e cotti, insaccati e pezzi interi, **20 prodotti tra i più noti e consumati** (tab. 1). Per ciascun prodotto, sono state selezionate 5 aziende presenti sul mercato italiano, ciascuna

delle quali ha inviato due campioni analoghi di prodotto in termini di stagionatura, dimensioni, posizione e peso, presi da 2 lotti differenti di produzione. Da ciascun campione sono state poi prelevate due parti analoghe: la prima è stata utilizzata per costituire il campione per l'analisi centesimale (contenuto in acqua, proteine, grassi, ceneri, cloruro di sodio, nitriti e nitrati), la seconda, costituita da un *pool* rappresentativo del singolo prodotto, è stata sottoposta alla restante parte delle analisi (ovvero il contenuto in sali minerali, vitamine, colesterolo, acidi grassi e amminoacidi liberi).



Analisi 2011: i salumi italiani oggetto del campionamento

Bresaola della Valtellina IGP

Ciccioli

Coppa

Cotechino Modena IGP *(dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura)*

Mortadella Bologna IGP

Pancetta arrotolata

Prosciutto cotto *(e relativo campione privato del grasso visibile)*

Prosciutto cotto alta qualità *(e relativo campione privato del grasso visibile)*

Prosciutto cotto scelto *(e relativo campione privato del grasso visibile)*

Prosciutto crudo nazionale disossato *(e relativo campione privato del grasso visibile)*

Prosciutto di Modena DOP *(e relativo campione privato del grasso visibile)*

Prosciutto di San Daniele DOP *(e relativo campione privato del grasso visibile)*

Salame Milano

Salame Napoli

Salame ungherese

Salamini italiani alla Cacciatora DOP

Speck dell'Alto Adige IGP

Strutto

Wurstel di puro suino *(e relativo campione cotto)*

Zampone Modena IGP *(dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura)*

TABELLA 1. I PRODOTTI OGGETTO DELL'ANALISI

IL SISTEMA DI ANALISI

Sono stati analizzati sia i prodotti singoli sia i *pool* delle diverse aziende. Per ogni prodotto è stata determinata la **composizione in macronutrienti, micronutrienti e altre sostanze presenti**, come riassunto nella tabella sottostante (tab. 2). Come risulta evidente, oggi sono disponibili i dati di diversi elementi mai analizzati prima, mentre la maggior

parte delle componenti è stata analizzata nuovamente, fornendo un aggiornamento dei valori precedenti. Sono inoltre inclusi nell'analisi odierna alcuni salumi tutelati DOP e IGP significativi nel panorama nazionale dal punto di vista dei consumi.

Componenti	Analisi 1993	Analisi 2011
Valore Energetico (kJ/100g - kcal/100 g)	x	x
Acqua (g/100 g)	x	x
Proteine (g/100 g)	x	x
Amminoacidi liberi (mg/100 g)	-	x
Lipidi (g/100g)	x	x
Composizione in acidi grassi (g/100 g)	x	x
Colesterolo (mg/100 g)	x	x
Carboidrati (g/100 g)	x	x
Sodio (mg/100 g)	x	x
Potassio (mg/100 g)	x	x
Fosforo (mg/100 g)	-	x
Calcio (mg/100 g)	-	x
Magnesio (mg/100 g)	-	x
Ferro (mg/100 g)	x	x
Zinco (mg/100 g)	x	x
Rame (mg/100 g)	-	x
Manganese (mg/100 g)	-	x
Selenio (µg/100 g)	-	x
Tiamina (mg/100 g)	x	x
Riboflavina (mg/100 g)	x	x
Niacina (mg/100 g)	x	x
Vitamina B6 (mg/100 g)	-	x
Vitamina B12 (µg/100 g)	-	x
Vitamina E (mg/100 g)	-	x
Cloruro di Sodio (g/100 g)	x	x
Nitriti (ppm)	x	x
Nitrati (ppm)	x	x

TABELLA 2. 1993-2011: CONFRONTO DELLE ANALISI EFFETTUATE SUI SALUMI NEI 2 STUDI

Un corretto campionamento è il presupposto essenziale per un metodo analitico affidabile.

Modalità di campionamento nel caso del prosciutto crudo

Come accennato, l'analisi relativa ai prosciutti crudi incontra alcune particolari **difficoltà legate alla parte del prodotto in cui fare il prelievo ai fini di una corretta rappresentazione dei valori nutrizionali medi della parte di alimento comunemente consumato**. A livello teorico esistono diverse possibilità di campionamento che presentano diverse criticità tecniche e che vanno dall'analisi della fetta longitudinale, al trancio all'altezza dell'articolazione nella parte centrale del

prosciutto dalla parte della culatta, all'analisi sul prosciutto intero parzialmente privato del grasso di copertura. Per individuare la metodologia di campionamento più corretta e rappresentativa, è stata svolta una **sperimentazione preliminare** su 15 prosciutti. Di seguito si riporta un estratto del piano di campionamento preparato, riferito alla metodologia utilizzata, nonché una schematizzazione dello stesso (fig. 1), riprodotto per ogni singola azienda e lotto.

Campionamento

Il campionamento è stato effettuato su prosciutti precedentemente disossati.

Individuato l'asse longitudinale si calcolano i 5/8 e si procede al taglio del prosciutto in due parti, da quella opposta al gambetto sono state ricavate 4 fette di circa 1.2 cm di spessore.

Le fette dopo completa eliminazione della cotenna sono state predisposte nel seguente modo:

- 1. Rifilata come nei comuni punti vendita da banco e destinata all'analisi centesimale, previa macinazione omogenea;*
- 2. Completamente privata di tutto il grasso di copertura e dell'eventuale 'noce di grasso' presente al centro della fetta e destinata all'analisi centesimale previa macinazione omogenea;*
- 3. Rifilata come sopra e destinata alla preparazione del pool (come sotto riportato);*
- 4. Rifilata come sopra (campione di scorta).*

Preparazione dei pool

Per ogni singolo prodotto campionato le dieci fette destinate alla preparazione dei pool (pool1, pool2 e pool3) sono state cubettate, mescolate tra loro e infine ripartite nei tre pool rappresentativi del prodotto. I tre pool sono stati tritati separatamente e congelati fino al momento delle analisi.



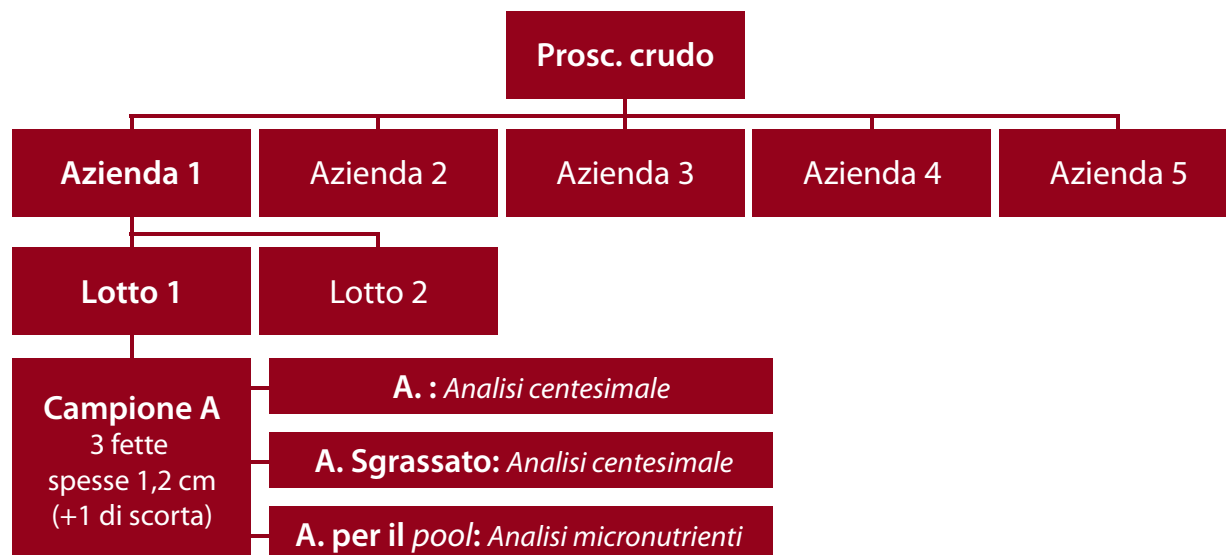


FIGURA 1. CAMPIONAMENTO DEL PROSCIUTTO CRUDO





LA FILIERA PRODUTTIVA: I MODERNI SISTEMI DI PRODUZIONE

Dai primi salumi, prodotti fin dalla preistoria, ad oggi, la tecnica di trasformazione e conservazione della carne ha subito grandi avanzamenti tecnologici pur mantenendo un solido collegamento con le tradizioni gastronomiche radicate nella nostra penisola. Questo perché le innovazioni devono permettere comunque di rispettare le esigenze dei consumatori in termini di gusto e tradizione, nonché i vincoli a cui sono rigorosamente sottoposte le lavorazioni tipiche dei luoghi di origine, oltre alle moderne esigenze nutrizionali.



Le carni suine conservate vantano antichissime radici nella storia della conservazione in Italia: in un sito archeologico etrusco vicino Mantova (risalente al V secolo a.C.) sono stati ritrovati numerosi resti di ossa di animali di cui il 60% appartenenti alla specie suina. Dal loro studio si è rilevata l'assenza dei resti di molti arti posteriori, ad indicare come già allora le cosce di maiale venivano salate e/o affumicate.

Più tardi, anche Catone (II secolo a.C.), nel suo De Agricoltura, fornisce la 'ricetta' del prosciutto crudo a lunga stagionatura e conservazione.

UNA TRADIZIONE STORICA DALL'ARTIGIANATO ALL'INDUSTRIA

Se un tempo la trasformazione della carne suina in pregiati salumi era appannaggio di abili artigiani, depositari di un'arte perfezionata nelle generazioni e tramandata di padre in figlio, oggi, per quanto ancora presente in circoscritti ambiti familiari, **la realtà artigianale si è progressivamente evoluta in un'industria salumiera attenta alla cultura da cui deriva.** Nel rispetto della tradizione e spesso vincolato anche dalla presenza di rigidi disciplinari di produzione, che caratterizzano i salumi DOP e IGP, il mondo industriale **ha saputo cogliere i margini di miglioramento e le sfide tecnologiche e di distribuzione, aumentando,** laddove possibile, **le caratteristiche di qualità e di sicurezza, allineandosi alle esigenze dei moderni stili di vita.** Sebbene le più recenti tecnologie abbiano favorito la comparsa sul mercato di alcuni prodotti nuovi, **la maggior parte della produzione e dei relativi consumi dei salumi in Italia è relativa a quelli definibili 'tradizionali'.**

Nata per rispondere alla necessità di conservare un bene importante dal punto di vista nutrizionale, in passato poco reperibile e facilmente deperibile come la carne, **l'arte della**

salumeria italiana consta prevalentemente di prodotti preparati soprattutto tramite salatura ed essiccazione, non senza eccezioni quali, ad esempio, i **prodotti cotti** e lo **speck.** Altrove, e soprattutto nell'Europa continentale, sono molto diffusi, invece, procedimenti di cottura, affumicatura o fermentazione in ambiente umido: tali diversità sono facilmente ascrivibili a differenze di natura geografica e meteorologica, oltre che culturali.

Nonostante la **selezione e il controllo delle materie prime** impiegate giochino un ruolo indiscutibile nella produzione di salumi di qualità, l'aspetto tecnico, legato alla **ricetta** e alle **procedure di produzione impiegate,** va tenuto senza dubbio in considerazione per la composizione finale dei diversi prodotti, sia per quanto riguarda le caratteristiche organolettiche, sia per quanto riguarda i valori nutrizionali.

Le diverse tipologie di prodotti esistenti in Italia possono essere raggruppate essenzialmente in **due macrocategorie:** quella dei **prodotti crudi stagionati** e quella dei **prodotti cotti** (fig. 2).



I salumi crudi stagionati

Alla base del processo di stagionatura dei salumi, e delle variazioni chimiche, fisiche e fisico-chimiche ad esso conseguenti, si collocano essenzialmente **tre fasi interconnesse tra loro**: la **diffusione del sale**, l'**evaporazione dell'acqua** e la **variazione dell'acidità**, con selezione della flora microbica presente. Le caratteristiche iniziali di quest'ultima e le diverse tecniche di preparazione sono alla base della **suddivisione di questi prodotti in due grandi categorie**: quelli costituiti da frazioni anatomiche integre e quelli a base di carne macinata.

Tra i primi, **stagionati 'interi'**, annoveriamo le varie produzioni di **prosciutto crudo**, uno dei salumi più conosciuti e diffusi in Italia e nel mondo. Senza ricorrere a trattamenti termici, né (in molti casi) all'aggiunta di additivi, tutte le trasformazioni dipendono dalla diffusione del sale all'interno delle masse muscolari, con conseguente disidratazione, limite alla potenziale diffusione di germi eventualmente presenti in superficie. Se in passato l'intero processo era legato a fattori climatici quali temperatura e umidità, oggi, grazie all'impiego di locali con condizioni di temperatura ed umidità relativa controllate, è possibile produrre prosciutto in tutte le stagioni. Le operazioni fondamentali di produzione, che consentono al prosciutto di perdere progressivamente peso e arricchirsi gradualmente delle sue peculiari caratteristiche organolettiche di sapore, aroma e consistenza, vanno dalla salatura alla sosta in cella frigorifera all'effettivo riposo del prodotto, che viene in seguito eventualmente lavato con acqua tiepida e stagionato a una temperatura prossima a quella ambiente, ma con appropriata umidità relativa.

A grandi linee, la tecnica di base impiegata per la produzione del prosciutto crudo è applicata anche ad altri salumi stagionati a base di frazioni muscolari intere, quali la **coppa**, il **culatello** e la **pancetta**. Ovviamente le differenze nelle dimensioni dei tagli primari e negli ingredienti utilizzati, oltre all'introduzione di ulteriori fasi di produzione, forniscono al

prodotto finito le caratteristiche tipiche che lo differenziano dagli altri. Peculiare in tal senso è il caso dello **speck**; tale prodotto, infatti, oltre alla stagionatura, si caratterizza per la fase di 'affumicatura', processo tecnologico molto diffuso nel nord Europa e che rappresenta, senza dubbio, una sorta di ponte tra la cultura conserviera mediterranea e quella continentale. Un altro prodotto stagionato 'intero' di grande tradizione è la **bresaola**, la quale, a differenza dei prodotti finora menzionati, non è costituita da carne suina, ma viene lavorata utilizzando la carne bovina e talvolta quella equina.

Per quanto riguarda i prodotti **stagionati a base di carne macinata**, tra cui rientrano principalmente i **salami**, la loro struttura permette una certa flessibilità e **variabilità nella preparazione degli impasti** e nelle condizioni di asciugamento e stagionatura, con una relativa differenza tra i prodotti finiti. Le differenze, spesso notevoli, che si evidenziano anche ad occhio tra i diversi prodotti, sono infatti dovute a molteplici fattori (che vanno dalle dimensioni della macinatura alla scelta del budello in cui sarà insaccata, all'aggiunta di altri ingredienti...) i quali condizionano anche le modalità e i tempi di stagionatura, oltre ai parametri organolettici. In definitiva, sebbene ogni tipo di prodotto (e area geografica di produzione) abbia i suoi aspetti caratteristici, sono individuabili alcune tecnologie di preparazione comuni a tutti i salami: in seguito alla preparazione degli impasti (previa scelta e triturazione delle più idonee frazioni muscolari e adipose), questi vengono insaccati in budelli naturali o artificiali e posti a stagionare in condizioni termo-igrometriche opportune.

Grazie a uno spiccato contenuto tecnologico, sempre nel rispetto della tradizione, i salumi cotti rispecchiano pienamente le evoluzioni e le innovazioni applicate dall'industria della salumeria italiana

I salumi cotti

Come per la categoria precedente, anche i salumi cotti possono essere suddivisibili in due categorie merceologiche: **interi e insaccati**.

Il **prosciutto cotto** può rappresentare il caso emblematico dei prodotti cotti a **partire da una massa muscolare integra**: partendo dalla coscia suina opportunamente disossata e rifilata, aromatizzata e in seguito sottoposta a trattamento termico, si può arrivare a una gamma di prodotti distinguibili in base alla materia prima utilizzata, agli ingredienti e additivi usati e alle modalità di condizionamento, salagione e cottura impiegate. La cottura, in genere effettuata in forni a vapore, consente le variazioni finali di tipo fisico, chimico e microbiologico rispetto al prodotto di partenza che permettono di distinguere i vari prodotti per aspetto, aroma, consistenza e valori nutrizionali.

Il prodotto 'principe' degli **insaccati cotti** è senza dubbio la **mortadella**: dalla caratteristica forma ellissoidale, è costituita da carni suine macinate a grana finissima con il tritacarne. Nell'impasto è prevista, inoltre, l'aggiunta di lardelli di grasso suino di schiena o di gola a cubetti, sale, pepe e altri possibili ingredienti secondo la ricetta di ogni produttore. L'impasto, insaccato in involucri naturali o sintetici, viene quindi

sottoposto a una prolungata cottura in forni ad aria secca: sarà la cottura a influenzare le caratteristiche organolettiche del prodotto finito e le sue peculiarità fisiche di resistenza alla compressione e alla masticazione. Tra i principali insaccati cotti meritano una citazione anche lo **zampone** e il **cotechino**, che differiscono tra loro per la tipologia di involucro utilizzata: il primo è, infatti, un impasto di carne suina magra ricca di tessuto connettivo inserito nella pelle della zampa anteriore del suino, il secondo è costituito dallo stesso impasto, ma insaccato in budello. Oggi, sempre più spesso, entrambi i prodotti sono in commercio già precotti, imbustati e sterilizzati per consentire una preparazione più pratica e rapida.

Infine, non possiamo dimenticare il wurstel, un prodotto cotto oggi entrato nella produzione e nei consumi del nostro Paese.

A differenza dei prodotti stagionati, è da rimarcare il **notevole contenuto 'tecnologico' dei salumi cotti**, che può più facilmente, e in maggior misura, risentire dei processi di evoluzione e innovazione che coinvolgono l'industria di settore.



Salumi crudi stagionati

Stagionati a partire da muscolo intero (prosciutto crudo, speck, ecc...)

Stagionati a partire da un impasto di carne scelta, macinata e insaccata (salami)

Salumi cotti

Cotti a partire da muscolo intero (prosciutto cotto)

Cotti a partire da un impasto di carne scelta, macinata e insaccata (mortadella, zampone, ecc...)

FIGURA 2 . LE PRINCIPALI CATEGORIE MERCEOLOGICHE DEI SALUMI ITALIANI



L'industria salumiera italiana ha investito, negli ultimi decenni, nella ricerca e nello sviluppo dei processi di trasformazione, finalizzandoli al soddisfacimento di standard qualitativi elevati nel rispetto di tradizioni storicamente radicate.

UN MIGLIORAMENTO CONTINUO: IMPEGNI E SFIDE DELL'INDUSTRIA DI TRASFORMAZIONE

Dalla loro nascita, allo scopo di conservare nel tempo il maggior quantitativo possibile di carne suina macellata, i salumi sono andati incontro a **numerosi fasi storiche**, ciascuna caratterizzata da innovazioni **che hanno segnato il progresso** e hanno avvicinato il prodotto dell'epoca al corrispondente salume nella connotazione attuale (fig. 3).

Un **uso sapiente della moderna tecnologia**, capace di assicurare un prodotto di qualità ineccepibile, ha portato, come risultato, ai **continui miglioramenti nelle tecniche di produzione** dei salumi italiani, **nel rispetto del patrimonio di cultura e tradizione** che caratterizza questi prodotti. Ad esempio, le tecnologie elettroniche di programmazione e controllo dei tempi e dei valori di temperatura, in riferimento sia agli ambienti di stagionatura, sia ai forni di cottura, hanno contribuito a ottimizzare e standardizzare su livelli molto elevati il prodotto finito favorendo, peraltro, il soddisfacimento di standard qualitativi ineccepibili. Il **rispetto dei più rigorosi livelli igienici durante i processi produttivi**, previsto da un preciso quadro normativo alimentare di riferimento, permette, inoltre, di garantire sempre l'**alta qualità igienico-sanitaria** dei prodotti, fattore imprescindibile per la sanità pubblica, specialmente in un'epoca caratterizzata da una forte attenzione alla sicurezza dei prodotti alimentari, sulla scia delle numerose emergenze sanitarie che l'hanno caratterizzata.

A garanzia di qualità e sicurezza, infatti, **tutte le fasi produttive sono sottoposte a controllo** da parte di veterinari del Ministero della Salute, che vigilano sull'intera filiera

produttiva e distributiva. Se da un lato l'industria moderna deve cercare di adeguarsi alle **richieste di produzione di un mercato sempre più globale** e di un consumatore sempre più consapevole, producendo in grandi quantità prodotti con le caratteristiche di sicurezza e qualità sopra citate e ad alta conservabilità, dall'altro deve rispondere alle **esigenze della vita moderna**, con soluzioni pratiche e innovative che rispondano a stili alimentari sempre nuovi, ma che conservino la tradizionalità dei prodotti.

A tutto ciò si aggiungono i **nuovi orientamenti salutistici** che, in un quadro generalizzato di riferimento, si orientano verso la riduzione o l'eliminazione di additivi e conservanti dalle liste di ingredienti e la valorizzazione di prodotti dietetici, biologici o nutraceutici.

Ed è proprio quest'ultimo ambito che sta intensamente impegnando le risorse delle divisioni di ricerca e sviluppo dell'industria alimentare degli ultimi anni, in collaborazione con istituti di ricerca pubblici come la Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari o gli istituti zooprofilattici, in cerca di un equilibrio in grado di soddisfare le esigenze organolettiche e nutrizionali del consumatore moderno nell'ottica di far nascere **prodotti sempre più allineati con le raccomandazioni salutistiche e nutrizionali della comunità scientifica**, al contempo **nel completo rispetto delle direttive contenute nei rigidi disciplinari di produzione dei salumi DOP e IGP o tramandate da assestamenti secolari della lavorazione**.



Preistoria	suino selvatico ridotto in parti di piccole dimensioni essiccate al sole o su fuoco; salagione e rudimentali salamoie; probabile affumicatura
Periodo Egiziano e Greco (XIV - VIII sec. a. C.)	primi insaccati costituiti da sangue e grasso; consumo prettamente familiare
Periodo Etrusco - Romano (V sec. a. C. - VI sec. d. C.)	produzione di cosce di maiale o cinghiale conservate con sali diversi e stagionatura di salumi insaccati e stagionati (lucaniche); consumo familiare; commercio
Periodo Longobardo (IX - XII sec.)	nuove forme e regole di conservazione; poche tracce scritte per connotazione 'volgare' dell'origine contadina dei prodotti
Monachesimo (XI - XII sec.)	miglioramento delle tecniche produttive; aggiunta dei sottoprodotti agricoli e caseari nell'alimentazione suina
Rinascimento (XIII - XV sec.)	primi utilizzi del nitrato; alimentazione suina con sottoprodotti della macinazione dei cereali; costituzione delle prime regolamentazioni di qualità e delle corporazioni dei salsicci e dei norcini
Periodo Americano (XVI - XVIII sec.)	incremento delle produzioni salumiere per effetto dell'arrivo dall'America di nuovi vegetali idonei per l'alimentazione suina (patate e altri tuberi), con sviluppo delle differenze territoriali
Periodo Artigianale (XIX sec. - prima metà del XX sec.)	affinamento delle conoscenze tradizionali e inizio dell'artigianato salumiero; nascita delle salumerie di vendita. Sviluppo di metodi di trasformazione e conservazione sempre più moderni
Periodo Industriale (seconda metà del XX sec.)	meccanizzazione, comparsa delle macchine del freddo, controllo degli ambienti di lavorazione e stagionatura; industrializzazione dei processi. Recupero delle produzioni tipiche
Periodo Postindustriale (XXI sec.)	recupero di prodotti a rischio di estinzione; sfide del mercato globale e dell'adeguamento a stili di vita moderni; tracciabilità e rintracciabilità di filiera. Prodotti dietetici, bio, nutraceutici

FIGURA 3. PRINCIPALI FASI STORICHE DELLA SALUMERIA

Il marchio DOP (Denominazione di Origine Protetta) è un riconoscimento europeo assegnato ai prodotti le cui fasi di produzione siano realizzate in un'area geografica delimitata e il cui processo produttivo sia rigorosamente conforme a un disciplinare di produzione preciso nel rispetto di una ricetta tradizionale. Le caratteristiche del territorio, dal punto di vista geografico (definito come l'insieme dei fattori naturali quali clima e caratteristiche ambientali) e umano (relativo alle tecniche di produzione tramandate nel tempo, all'artigianalità e alla manualità), consentono di ottenere un prodotto inimitabile al di fuori della zona produttiva prescritta.

Il riconoscimento IGP (Indicazione Geografica Protetta) è, invece, assegnato ai prodotti agricoli e alimentari a tutela della qualità, della reputazione, della ricetta o delle caratteristiche di una specifica regione geografica, in cui avviene almeno una fase della produzione e/o trasformazione e/o elaborazione dei prodotti.



DOP E IGP: MARCHI DI RICONOSCIMENTO GARANTI DI QUALITÀ, GUSTO E SICUREZZA

I prodotti italiani di salumeria occupano circa un terzo del patrimonio di prodotti carnei europei, costituendo il gruppo più numeroso nell'ambito della salumeria. Il **fiore all'occhiello del Made in Italy agroalimentare** è stato premiato anche dall'Unione europea, con l'ottenimento di ben **35 riconoscimenti tra DOP e IGP** (tab. 3). Tali **contrassegni della qualità e della tradizione della salumeria italiana**, se da un lato sono sigle di valore per i produttori nonché sigilli di garanzia per il consumatore, possono rappresentare però un **vincolo alla loro possibile evoluzione**: i relativi disciplinari di produzione, che salvaguardano la ricetta tradizionale dei prodotti, ne 'fissano', infatti, la composizione, rendendo difficoltosa la possibilità di modificare i profili nutrizionali dei prodotti. Ad esempio, il disciplinare di produzione della Mortadella Bologna IGP prevede che la quantità di grasso presente in ogni fetta non sia inferiore al 15% del totale, impedendo una libera riduzione della quantità di grassi. Le due categorie di denominazioni protette differiscono tra loro per il tipo e l'intensità del legame esistente tra il prodotto

e l'area geografica di produzione. La sigla DOP è attribuita ai prodotti le cui fasi di produzione siano rigorosamente realizzate in un'area geografica delimitata, la quale, per le sue peculiari caratteristiche rappresenta il fattore discriminante per il conseguimento delle caratteristiche del prodotto stesso. La sigla IGP dà maggior rilievo alle tecniche produttive rispetto al vincolo dell'origine della materia prima.

In entrambi i casi, il **rispetto delle regole stabilite dai disciplinari di produzione è rigoroso e garantito da un organismo di controllo preposto**, specificatamente autorizzato e abilitato dal Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali, che si aggiunge ai controlli standard previsti per l'intera filiera.

Nonostante i vincoli previsti e inderogabili, grazie al continuo impegno di tutta la filiera che opera sia sulla qualità della materia prima sia sul controllo dei processi di produzione, **i salumi italiani moderni presentano oggi un profilo nutrizionale ulteriormente migliorato rispetto al passato**, in linea con le moderne esigenze alimentari.

Salumi Italiani DOP
Capocollo di Calabria
Coppa Piacentina
Crudo di Cuneo
Culatello di Zibello
Jambon de Bosses
Lard d'Arnad
Pancetta di Calabria
Pancetta Piacentina
Prosciutto di Carpegna
Prosciutto di Modena
Prosciutto di Parma
Prosciutto di San Daniele
Prosciutto Toscano
Prosciutto Veneto Berico-Euganeo
Salame Brianza
Salame di Varzi
Salame Piacentino
Salamini italiani alla Cacciatora
Salsiccia di Calabria
Soppressata di Calabria
Soppressa Vicentina

Salumi Italiani IGP
Bresaola della Valtellina
Ciauscolo
Cotechino Modena
Lardo di Colonnata
Mortadella Bologna
Porchetta di Ariccia
Prosciutto Amatriciano
Prosciutto di Norcia
Prosciutto di Sauris
Salame Cremona
Salame d'oca di Mortara
Salame di Sant'Angelo
Speck dell'Alto Adige
Zampone Modena

TABELLA 3. SALUMI ITALIANI DOP E IGP



I NUOVI VALORI NUTRIZIONALI DEI SALUMI ITALIANI

Le nuove analisi appena condotte sui salumi italiani mostrano un'importante 'evoluzione nutrizionale' dei prodotti, in alcuni casi con risultati migliorativi particolarmente lusinghieri. Giunti a questo importante traguardo, è possibile tracciare una sorta di 'mappa evolutiva', che prenda in considerazione i diversi passaggi che hanno veicolato tali cambiamenti portando al prodotto attuale. La presentazione dei nuovi valori nutrizionali dei salumi italiani, unitamente al confronto diretto di questi con i dati precedenti, saprà essere indicativa del nuovo ruolo nutrizionale che i salumi possono ricoprire all'interno di una corretta alimentazione.

Qualità della materia prima, ricetta e tecnologia applicata sono alla base del cambiamento nella composizione di ogni prodotto.



UN TREND DI CONTINUO MIGLIORAMENTO NUTRIZIONALE

I **salumi forniscono** al nostro organismo **pressappoco gli stessi nutrienti della carne**, potendo rappresentare, pertanto, una valida alternativa ad essa, prevalentemente come secondo piatto. A livello di macronutrienti, la loro **composizione** è, quindi, fondamentalmente **proteica e variabilmente lipidica**, a seconda del tipo di salume preso in considerazione. Per la loro differente composizione, soprattutto dal punto di vista dei grassi, è possibile fare alcune distinzioni, infatti, tra salumi prodotti a partire da impasti (generalmente insaccati) e salumi prodotti a partire da frazioni muscolari intere. In particolare, questi ultimi possono essere **più o meno grassi a seconda della materia prima costituente**, intesa sia come esemplare di partenza, sia come taglio di macellazione impiegato. Tali grassi sono caratterizzati, però, dal loro essere facilmente separabili dalla frazione muscolare in quanto ben visibili, rilevabili in genere nella parte più esterna dei prodotti o come venature o nodi all'interno della massa muscolare. Questi grassi, funzionali alla buona riuscita del prodotto durante le fasi di produzione e importanti per conferirgli i caratteri organolettici tipici, possono essere considerati, quindi, di assunzione

discrezionale, in quanto è **facilmente possibile eliminarne buona parte durante il pasto**. Non è possibile, invece, fare lo stesso discorso per altri tipi di salumi, costituiti da un impasto di muscoli e parti grasse sminuzzati o tritati a grana variabile a seconda della tipologia, per i quali è impensabile una separazione della parte muscolare da quella lipidica durante il loro consumo.

Per ciò che concerne i micronutrienti, sono **rilevanti i contenuti in vitamine**, in particolare del gruppo B, e in sali minerali quali il ferro, lo zinco e il dibattuto sodio.

Come accennato, **la composizione bromatologica dei salumi è estremamente variabile per tipologia** di prodotto preso in considerazione, per cui un ruolo fondamentale è ricoperto dalla **ricetta del prodotto** e dalla **tecnologia applicata durante la produzione**, aspetti già considerati e descritti in precedenza; va inoltre riconosciuto un contributo importante anche alla **materia prima di partenza**. È proprio per merito del diverso peso che ricoprono questi tre fattori che è possibile osservare diverse fasi di evoluzione nella composizione dei salumi.

I dati analitici che hanno evidenziato l'**evoluzione della materia prima** derivano dagli studi condotti nei primi anni '90 sulla composizione della carne suina (i quali hanno dato origine anche ai valori nutrizionali dei salumi noti fino a questo momento). Questi mostrano, rispetto a quanto divulgato in precedenza, un netto **miglioramento del profilo lipidico**. È soprattutto **grazie all'evoluzione delle tecniche di allevamento**, e quindi all'intervento umano sull'alimentazione e sul livello di sedentarietà dell'animale, che si realizza tale cambiamento. È necessario sottolineare che la quota di grassi presente nei salumi del passato, più elevata dell'attuale, ai tempi era necessaria e funzionale. In primo luogo, perché i derivati della macellazione dovevano essere conservabili il più a lungo possibile: un'elevata copertura adiposa, ricca di grassi saturi, forniva protezione dall'ossidazione e dall'irrancidimento. I fabbisogni energetici e lipidici dei fruitori dell'epoca erano senz'altro decisamente più elevati rispetto al consumatore moderno, in quanto essi effettivamente consumavano molte più calorie a causa del lavoro manuale, degli spostamenti spesso a piedi e della permanenza in ambienti freddi, particolarmente nei periodi invernali (ovvero della quasi totale assenza dei più comuni comfort a cui oggi siamo abituati). **Il cambiamento di stile di vita che si è registrato a partire dagli ultimi decenni, unito alle evidenze scientifiche di un eccessivo introito calorico e lipidico della popolazione generale, con le note conseguenze per la salute che ne derivano, ha fornito la giusta spinta verso il cambiamento.** In tal modo, l'intervento sulla composizione della carne e dei suoi derivati (come di tutti i prodotti alimentari), realizzando, di concerto, degli orientamenti per un consumo appropriato dal punto di vista sia qualitativo che quantitativo, ha fornito un notevole contributo per fronteggiare i sempre più gravosi problemi collegati all'incremento globale di sovrappeso, obesità e disordini metabolici.

Da qui, l'obiettivo di dover **modificare l'alimentazione, sia animale** (per poter migliorare il profilo nutrizionale dei relativi derivati), **sia umana**.

Al **suino** (appartenente a razze sapientemente selezionate

in base al rapporto tra proteine e grassi nelle sue carni), il quale si è dimostrato un animale estremamente duttile nel rispondere a tali esigenze umane, è stata **'prescritta una dieta' prevalentemente vegetale** sostanzialmente a base di mais-orzo-soia, integrata con vitamine e sali minerali. Il fattore alimentare, unito a quello zootecnico (sistemi di allevamento che permettono il deposito lipidico a livello prevalentemente adiposo piuttosto che muscolare), ha dato origine a una materia prima caratterizzata da alte concentrazioni di minerali e vitamine, nonché da un contenuto progressivamente ridotto di grassi (fig. 4), con un equilibrato contenuto di saturi e insaturi: questi ultimi sono passati dal 30% a oltre il 60% dei grassi totali.

Per quanto riguarda la **composizione fisica dei prodotti** (con riferimento alle diverse ricette e formulazioni), occorre ricordare che **i salumi sono soggetti, per loro natura, a vincoli sia normativi, sia tecnologici**.

Nel primo caso ci si riferisce alla **determinazione e fissazione delle ricette tradizionali** dei sempre più numerosi prodotti a marchio DOP e IGP, la cui composizione, stabilita da un preciso disciplinare di produzione, limita la possibilità di interventi mirati al miglioramento del profilo nutrizionale. I vincoli tecnologici di produzione riguardano, in primis, il fatto che il **sale è alla base della tecnica di conservazione** dei salumi stagionati: perciò, un intervento su questa sostanza naturale, sia conservante che insaporente, ma al contempo apportatrice di sodio, risulta più complessa e delicata.

Nonostante ciò, **i progressi nelle tecniche di produzione hanno portato a un generale miglioramento del profilo nutrizionale** di questi prodotti, seppur **nel totale rispetto della tradizione**, permettendo loro di continuare a rappresentare un pilastro della cultura alimentare italiana, apprezzato in tutto il mondo.



Riduzione dei grassi nei suini italiani

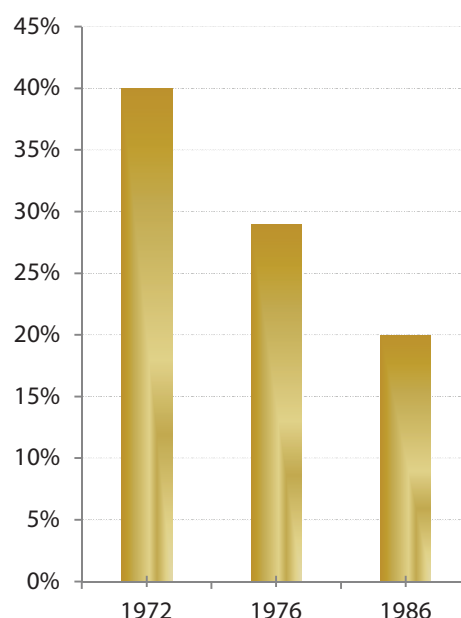


figura 4. PROGRESSIVA RIDUZIONE DEI LIVELLI DI GRASSI NEI SUINI ITALIANI

I NUTRIENTI DEI SALUMI, ANCORA IN EVOLUZIONE

Il **miglioramento nutrizionale** della materia prima, specialmente del **contenuto lipidico, vitaminico e minerale** è stato accompagnato, come appena indicato, ai continui progressi dell'industria alimentare di trasformazione. In particolare, l'evoluzione dei sistemi di produzione, il costante controllo dei periodi di asciugatura e stagionatura, la maggiore attenzione nella quantità e qualità delle spezie utilizzate, ha comportato una significativa **riduzione dei sali**, in primis del cloruro di sodio.

In relazione a quest'ultimo e ai limiti tecnologici a cui si faceva riferimento poc'anzi, dato che la prima funzione del sale, in questi casi, è quella conservante, risulta evidente che esso non sia eliminabile a piacere. **La ricerca sta proseguendo** in questa direzione e sono in fase di studio sistemi per rimpiazzare, anche parzialmente, il cloruro di sodio con possibili sostituti, come il cloruro di potassio in miscela con altri sali, senza modificare il tradizionale equilibrio organolettico dei salumi.



La quantità di sodio eliminato giornalmente dall'organismo è di circa 0,1-0,6 g. La quantità massima di sale necessaria a reintegrare le perdite fisiologiche è, quindi, di 1,5 g. Un consumo di sale inferiore a 6 g al giorno è un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio.

Sale e salumi. Cosa è cambiato?

Per la loro produzione e conservazione, i salumi richiedono un trattamento con il sale. L'importanza dell'ingrediente conservante più antico e utilizzato al mondo per i processi di stagionatura e per la realizzazione di prodotti di salumeria, il cui gusto è universalmente noto, emerge già analizzando la radice del termine: la parola 'salume' deriva da sale.

Il sodio, diffuso in natura in molti alimenti, è parte costituente del comune sale da cucina. Sebbene **le quantità di sodio necessarie** al nostro organismo siano **assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi**, per soddisfare il palato tendiamo ad aggiungerne sia in cucina che a tavola. Comunemente, anche i prodotti di trasformazione industriale e i pasti fuori casa ne possono essere ricchi.

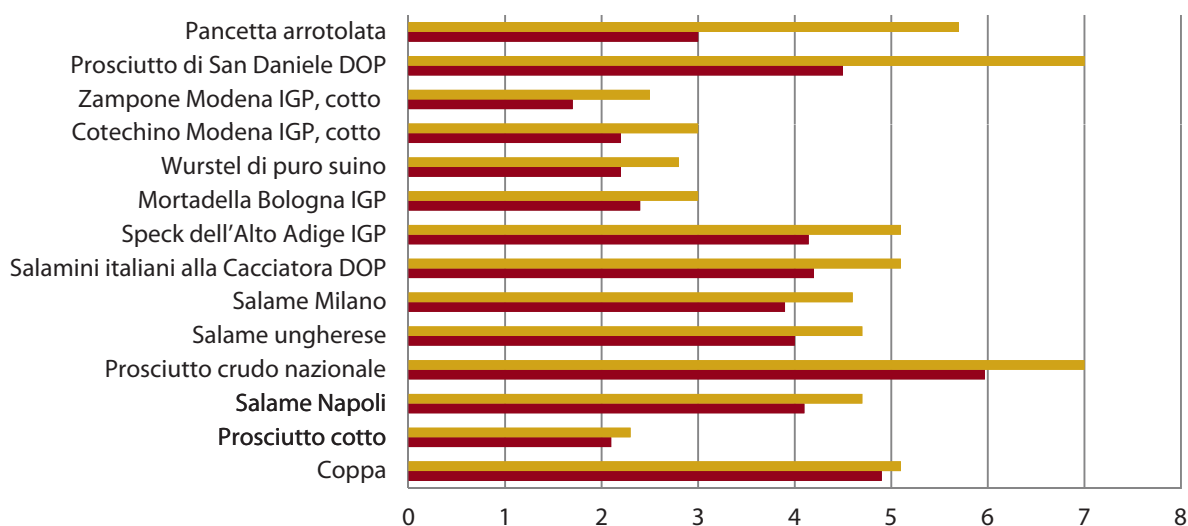
Nonostante sia un minerale **indispensabile al corretto funzionamento dell'organismo** (regola l'osmosi, partecipa alla creazione del gradiente di concentrazione ed elettrico insieme al potassio, interviene nella trasmissione nervosa e nella contrazione muscolare), un livello eccessivo di sodio nel sangue aumenta il rischio per alcune malattie cardiovascolari e renali, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa, sia

indipendentemente da questo meccanismo.

La riduzione degli apporti alimentari di sale può essere, quindi, un'importante misura sia preventiva che curativa per molte persone.

Grazie all'intensa attenzione mediatica alle tematiche che correlano il sale e la salute, in molti prodotti alimentari i contenuti di questo ingrediente vanno riducendosi, spesso sotto l'egida delle istituzioni che stipulano dei protocolli d'intesa con le associazioni di categoria o con le singole aziende. Nel caso dei salumi, **l'industria di trasformazione**, da sempre attenta alle esigenze dei suoi consumatori, si è attivata indipendentemente negli ultimi anni per trovare **soluzioni in grado di minimizzare l'utilizzo del sale**, pur rispettando le prescrizioni dei vari disciplinari di produzione. In questo modo, anche se con incidenza variabile nei diversi prodotti, **il contenuto di sale** (e di conseguenza, di sodio) **nei salumi italiani si è notevolmente ridotto** (fig. 5), come evidente dai nuovi valori analitici disponibili in merito.

Contenuto di sale a confronto: dal 1993 al 2011



	Pancetta arrotolata	Prosciutto di San Daniele DOP	Zampone Modena IGP, cotto	Cotechino Modena IGP, cotto	Wurstel di puro suino	Mortadella Bologna IGP	Speck dell'Alto Adige IGP	Salamini italiani alla Cacciatora DOP	Salame Milano	Salame ungherese	Prosciutto crudo nazionale	Salame Napoli	Prosciutto cotto	Coppa
■ 1993	5,7	7,0	2,5	3,0	2,8	3,0	5,1	5,1	4,6	4,7	7,0	4,7	2,3	5,1
■ 2011	3,0	4,5	1,7	2,2	2,2	2,4	4,1	4,2	3,9	4,0	6,0	4,1	2,1	4,9
Variazione %	-47%	-36%	-32%	-27%	-21%	-20%	-19%	-18%	-15%	-15%	-15%	-13%	-9%	-4%

FIGURA 5. TREND DI RIDUZIONE DEL CONTENUTO DI SALE NEI SALUMI DAL 1993 A OGGI

Come si può evincere, **il trend di miglioramento è generale** e consiste in una riduzione di sale che va **dal 4% circa fino a oltre il 45% a seconda del prodotto**. La variabilità del cambiamento della variazione tra i vari prodotti è dettata da diversi fattori, tra cui il contenuto iniziale, l'impatto delle tecniche di produzione sul prodotto (che consentono in differente misura di poter operare delle modifiche), nonché la tutela delle stesse ricette.

Ad ogni modo, tenendo conto delle porzioni e delle quantità effettivamente consumate settimanalmente, alla luce dei dati sopra riportati derivanti dalle nuove analisi, è possibile affermare, a maggior ragione oggi rispetto al passato, che **i salumi non sono la più importante fonte di sale nell'alimentazione**, rappresentata, invece, da altri prodotti alimentari consumati quotidianamente e in maggior misura (come i derivati dei cereali).

In aggiunta al sale, alcuni altri ingredienti a scopi **conservanti** sono consentiti per legge nella formulazione di diversi

salumi, sebbene **in quantità limitata**. Si tratta in particolare di nitrati e talvolta nitriti, additivi **molto impiegati in passato**, quando non erano disponibili i metodi di refrigerazione artificiale diffusi oggi e anche gli ambienti di lavorazione non erano sottoposti ai rigorosi controlli attuali. Grazie all'impiego del frigorifero e alle conoscenze microbiologiche, oltre al rispetto delle regole igieniche e allo sfruttamento delle proprietà batteriostatiche di spezie ed erbe aromatiche quali aglio, pepe e peperoncino, **è oggi possibile produrre salumi sempre sicuri come in passato dal punto di vista sanitario, ma con migliori proprietà organolettiche e pochi conservanti**.

Come deducibile dalla tabella sottostante (fig. 6), infatti, il contenuto di **nitrati in alcuni salumi si è molto ridotto** negli anni, fin quasi ad annullarsi, mentre i **nitriti sono, oggi, praticamente assenti**.

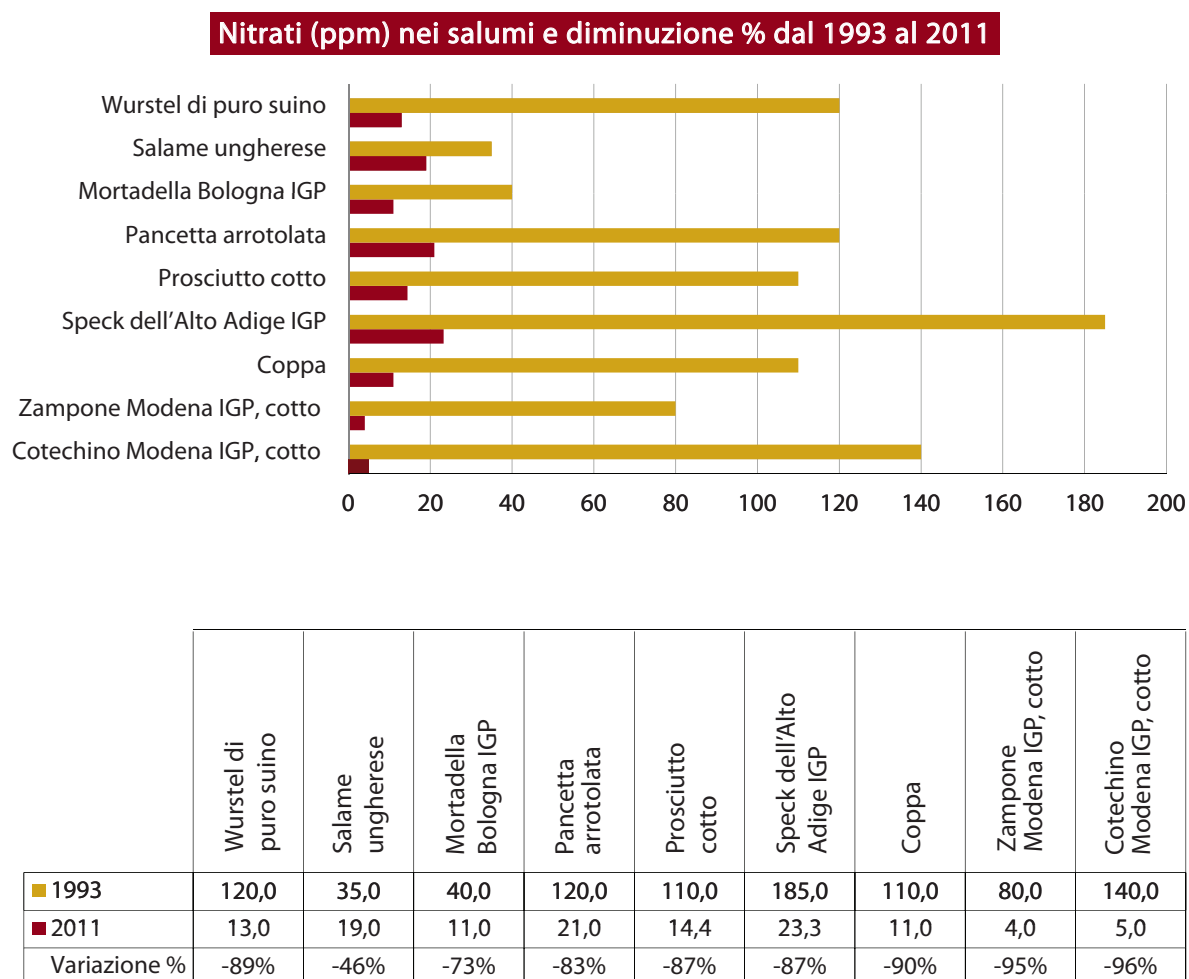


FIGURA 6. RIDUZIONE DEL CONTENUTO DI NITRATI NEI SALUMI ITALIANI DAL 1993 A OGGI

Una miniera di micronutrienti: le vitamine e i sali minerali

Rispetto ai valori ricavati dalle analisi del 1993, riferite a prodotti che già allora risultavano a contenuto significativo di diverse vitamine e sali minerali necessari per l'organismo, il trend risultante dai nuovi valori nutrizionali non smentisce quanto rilevato in passato, ma anzi, ne esalta e completa il quadro.

Le vitamine

Relativamente al contenuto vitaminico, i dati divulgati nel 1993 evidenziavano un importante contenuto in **vitamine del gruppo B**, e in particolare delle vitamine B1, B2 e B3 (ovvero tiamina, riboflavina e niacina, o PP), importanti rispettivamente per lo stato di nutrizione dei tessuti nervosi e per il metabolismo dei carboidrati, per lo stato di nutrizione

della pelle e delle mucose, per la respirazione cellulare e la sintesi e demolizione di amminoacidi, acidi grassi e colesterolo. Oggi, tali vitamine sono **presenti in modo talvolta significativo** superando, con una sola porzione, anche il 30% della razione giornaliera raccomandata per un adulto, nel caso della B1 (come accade, ad esempio, per il prosciutto cotto e i prosciutti crudi DOP) (tab. 4).

	Vit B1	Vit B2	Vit B3
	% della RDA/ 50 g		
Bresaola della Valtellina IGP	19%	5%	9%
Coppa	28%	6%	19%
Cotechino Modena IGP, cotto	4%	3%	8%
Mortadella Bologna IGP	11%	4%	13%
Pancetta arrotolata	17%	2%	9%
Prosciutto cotto	30%	4%	14%
Prosciutto cotto, sgrassato	32%	5%	14%
Prosciutto crudo nazionale	26%	7%	17%
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	29%	8%	19%
Prosciutto di Modena DOP	27%	7%	17%
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato	32%	9%	21%
Prosciutto di San Daniele DOP	31%	7%	16%
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato	35%	8%	18%
Salame Milano	24%	6%	16%
Salame Napoli	23%	5%	16%
Salame ungherese	21%	6%	12%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	23%	5%	24%
Speck dell'Alto Adige IGP	19%	6%	13%
Zampone Modena IGP, cotto	3%	3%	8%

TABELLA 4. QUANTITÀ (ESPRESSA COME % DELLA RAZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA) DI VITAMINA B1, B2 E B3 COPERTA DA UNA PORZIONE (50 G) DI ALCUNI SALUMI ITALIANI (VALORI CALCOLATI DA DATI DERIVANTI DALLO STUDIO 2011)



Dalle nuove analisi emerge, per alcuni salumi, anche una **presenza significativa di vitamina B6** (o piridossina) (tab. 5), precursore di un enzima importante nel metabolismo dei composti azotati e capace di influenzare, quindi, l'utilizzo delle proteine da parte dell'organismo, ma anche la sintesi dell'emoglobina e il metabolismo dei carboidrati e dei lipidi. Essendo derivati dalla carne, inoltre, i salumi sono noti come fonte di **vitamina B12: finora non erano disponibili**, però, **dati analitici** a supporto di tale affermazione e i valori sperimentali di cui si era a conoscenza risalgono alle analisi microbiologiche condotte negli anni '50.

La vitamina B12 svolge numerose importantissime funzioni, intervenendo nella maturazione dei globuli rossi, nella funzione nervosa e nella biosintesi delle emoproteine: la sua carenza può, infatti, causare disturbi a carico del sistema nervoso e della produzione delle cellule del sangue, fino a una forma di anemia definita 'perniciosa'; la carenza di vitamina B12 può causare, anche, una carenza di acido folico, con ulteriore rischio di anemia. È inoltre coinvolta nel metabolismo degli acidi grassi, degli amminoacidi e degli acidi nucleici. Il valore dietetico di riferimento per l'assunzione di questa vitamina da parte della popolazione adulta risulta essere di 2,5 microgrammi al giorno. Occorre tener presente che essa resiste alla cottura e che gli alimenti di origine animale ne sono le fonti esclusive. È per questo motivo che le diete vegetariane sono ad alto rischio di carenza di vitamina B12 e che, in caso di gravidanza (quando i fabbisogni sono aumentati), è sconsigliata una dieta vegana per evitare il rischio di danni neurologici irreversibili al nascituro,

soprattutto nel caso in cui si abbia intenzione di allattare con latte materno. Molti salumi italiani contengono quantità rilevanti di questa preziosa vitamina: addirittura, **la bresaola ne fornisce una quantità per porzione in grado di coprirne il 15% dei fabbisogni della popolazione adulta** (tab. 6).

Il controllo operato negli ultimi anni sull'alimentazione del suino ha permesso, inoltre, di ottenere carni contenenti **vitamina E**, un **antiossidante naturale** che si degrada facilmente alla luce e in presenza di calore, importante perché contribuisce al mantenimento dell'integrità cellulare. Una carenza di vitamina E, generalmente associata a malnutrizione, comporta difetti generali dello sviluppo, compresi disturbi al sistema nervoso e al metabolismo generale. Il valore dietetico di assunzione raccomandato per l'adulto sano si aggira sui 12 mg al giorno.



Salumi a maggior contenuto di vitamina B6	% della RDA/ porzione da 50 g
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato	43%
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato	42%
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	39%
Prosciutto di San Daniele DOP	37%
Prosciutto di Modena DOP	36%
Prosciutto crudo nazionale	36%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	31%
Bresaola della Valtellina IGP	19%
Speck dell'Alto Adige IGP	17%
Prosciutto cotto, sgrassato	14-17%
Prosciutto cotto	13-16%
Mortadella Bologna IGP	9%

TABELLA 5. SALUMI A PIÙ ALTO CONTENUTO DI VITAMINA B6 (VALORI CALCOLATI DA DATI DERIVANTI DALLO STUDIO 2011)

Vitamina B12 nei salumi italiani	% della RDA/ porzione da 50 g
Bresaola della Valtellina IGP	15%
Coppa	14%
Salame Milano	11%
Cotechino Modena IGP, cotto	10%
Salame ungherese	10%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	10%
Pancetta arrotolata	10%
Prosciutto di San Daniele DOP	9%
Zampone Modena IGP, cotto	9%
Salame Napoli	9%
Prosciutto crudo nazionale	8%
Prosciutto di Modena DOP	7%
Speck dell'Alto Adige IGP	7%
Mortadella Bologna IGP	6%
Prosciutto cotto	2-3%

TABELLA 6. VITAMINA B12 NEI SALUMI ITALIANI E CONTRIBUTO ALLA COPERTURA DEI FABBISOGNI PER LA POPOLAZIONE ADULTA (VALORI CALCOLATI DA DATI DERIVANTI DALLO STUDIO 2011)

I sali minerali

La carne suina e i relativi prodotti di lavorazione presentano un **buon contenuto di alcuni sali minerali** per i quali esiste un livello di assunzione raccomandato giornaliero. Questi sali minerali sono definiti 'oligoelementi' in quanto **in dosi anche minime sono indispensabili** per il buon funzionamento dell'organismo (tab. 7). Negli alimenti di origine animale, tali elementi sono peraltro presenti in una **forma altamente biodisponibile**, per merito dell'affinità dei substrati animali con quelli umani. Occorre considerare, inoltre, che durante i processi di cottura della carne, alcuni dei preziosi sali minerali possono andare dispersi. I salumi, invece (anche quelli cotti,

poiché la cottura avviene con metodi 'dolci') tendenzialmente preservano intatta la quota di tali elementi.

Già dalle analisi condotte nel 1993 sul contenuto minerale dei salumi risultava la **presenza, talvolta significativa, di ferro, zinco e potassio**, peraltro in una forma maggiormente biodisponibile rispetto a quella contenuta negli alimenti di origine vegetale. Altri minerali tra cui **magnesio, rame, fosforo e selenio**, per i quali erano disponibili alcuni dati ulteriormente precedenti presenti in letteratura, risultavano talvolta in quantità significative. Tali minerali sono **necessari per molti processi fisiologici e biochimici**.

I minerali dei salumi italiani

Ferro	Respirazione cellulare; metabolismo degli acidi nucleici; sintesi di collagene
Fosforo	Costruzione delle proteine; sfruttamento energetico degli alimenti
Magnesio	Costituzione dello scheletro; attività nervosa e muscolare; metabolismo dei grassi e sintesi proteica
Potassio	Eccitabilità neuromuscolare; equilibrio acido-base; ritenzione idrica; pressione osmotica
Rame	Pigmentazione di cute e capelli; mantenimento del tessuto osseo
Selenio	Metabolismo di alcuni ormoni tiroidei; influenza sul metabolismo energetico e sullo stress ossidativo
Zinco	Crescita; processi di cicatrizzazione; processi di percezione di gusto e olfatto

TABELLA 7. PRINCIPALI MINERALI DEI SALUMI ITALIANI E RELATIVA FUNZIONE NELL'ORGANISMO



In generale, il trend relativo a questi elementi non ha subito variazioni rilevanti, ed è possibile, quindi, confermare nuovamente l'importanza dell'assunzione dei salumi in merito al loro contributo nell'apportare tali minerali all'alimentazione.

In particolare è il contenuto in fosforo e potassio a risultare oggi particolarmente elevato, tanto che diversi salumi, con una sola porzione da 50 g, possono arrivare a coprirne mediamente più del 15% del fabbisogno di un adulto (tab. 8).



	Potassio	Fosforo	Magnesio	Ferro	Zinco	Rame
	% della RDA per porzione					
Bresaola della Valtellina IGP	16%	19%	3%	9%	23%	4%
Coppa	17%	16%	4%	5%	19%	5%
Cotechino Modena IGP, cotto	6%	6%	1%	5%	8%	-
Mortadella Bologna IGP	8%	8%	2%	4%	8%	-
Pancetta arrotolata	9%	8%	2%	1%	6%	3%
Prosciutto cotto	8%	9-10%	2%	2%	5-7%	4-5%
Prosciutto crudo nazionale	16%	14%	3%	3%	10%	2%
Prosciutto di Modena DOP	15%	15%	3%	4%	14%	3%
Prosciutto di San Daniele DOP	15%	13%	3%	3%	12%	2%
Salame Milano	16%	15%	3%	4%	15%	7%
Salame Napoli	17%	15%	3%	3%	12%	5%
Salame ungherese	16%	13%	2%	4%	14%	6%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	17%	15%	3%	4%	13%	-
Speck dell'Alto Adige IGP	16%	19%	4%	5%	12%	4%
Zampone Modena IGP, cotto	3%	5%	1%	5%	7%	-

TABELLA 8. QUANTITÀ (ESPRESSA COME % DELLA RAZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA) DI POTASSIO, FOSFORO, MAGNESIO, FERRO, ZINCO E RAME COPERTA DA UNA PORZIONE (50 G) IN ALCUNI SALUMI ITALIANI (VALORI CALCOLATI DA DATI DERIVANTI DALLO STUDIO 2011)



L'andamento dei grassi: tutto quello che c'è da sapere

Nell'ambito di una sana alimentazione è importante **assumere quotidianamente la giusta quota di lipidi, pari al 25-30% del totale delle calorie** consumate da un soggetto adulto sano che pratichi un'attività fisica moderata. Oltre a costituire un concentrato di energia (9 kcal/g), i lipidi apportano acidi grassi essenziali (così definiti poiché non vengono sintetizzati dall'organismo ma intervengono nella regolazione di numerosi processi fisiologici) della famiglia omega-3 e omega-6 e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi.

Che siano visibili o nascosti nella matrice degli alimenti, liquidi o solidi, tutti i lipidi forniscono le stesse quantità di energia, ma possono essere diversi sul piano qualitativo e avere effetti importanti sullo stato di salute dell'uomo a seconda della loro composizione in acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi o trans).

Gli acidi grassi **saturi** hanno genericamente un aspetto solido a temperatura ambiente, conferito loro dall'assenza

di doppi legami all'interno della molecola. Tali acidi grassi sono caratteristici dei prodotti di origine animale, nei quali si trovano anche quote variabili di colesterolo: per favorire la salute del cuore e delle arterie sarebbe opportuno evitare di seguire un'alimentazione troppo ricca di questa tipologia di grassi evitando di assumerne più di 20-30 g al giorno nell'ambito di un regime alimentare equilibrato da 2000 kcal, calcolato per i fabbisogni di un soggetto adulto sano (ovvero tra il 7 e il 10% della quota calorica giornaliera totale), anche nei casi in cui non si abbia la tendenza ad avere elevati valori di colesterolo nel sangue.

Essendo derivati di origine animale, i salumi sono tra gli alimenti additati di apportare elevate quantità di grassi saturi e colesterolo alla dieta. In realtà, nella produzione salumiera attuale è **notevolmente diminuita la quantità di lipidi** (tab. 9) e, grazie alle moderne tecniche di allevamento del suino, per cui sono impiegati mangimi a base di mais, orzo e soia, ne è **ottimizzata** al contempo la **qualità compositiva**.

	Lipidi (g/100 g)		Variazione %
	1993	2011	1993-2011
Prosciutto cotto	14,7	7,6	-48%
Cotechino Modena IGP, cotto	24,7	16,3	-34%
Zampone Modena IGP, cotto	25,9	17,5	-33%
Bresaola della Valtellina IGP	2,6	2,0	-24%
Prosciutto cotto, sgrassato	4,4	3,5	-21%
Prosciutto di San Daniele DOP	23,0	18,6	-19%
Mortadella Bologna IGP	28,1	25,0	-11%
Wurstel di puro suino	23,3	21,14	-9%
Speck dell'Alto Adige IGP	20,9	19,1	-8%
Coppa	33,5	31,6	-6%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	34,0	32,7	-4%

TABELLA 9. RIDUZIONE DEL CONTENUTO LIPIDICO DI ALCUNI SALUMI ITALIANI DAL 1993 A OGGI



Il prosciutto cotto risulta un 'campione di dimagrimento': in meno di 20 anni ha quasi dimezzato il suo contenuto in grassi.

In particolare, **tale miglioramento ha interessato tutti i prodotti insaccati cotti**, grazie a una maggiore possibilità di intervento da parte degli operatori della filiera. Grazie al contenuto 'tecnologico' di questa tipologia di salumi, essi hanno più facilmente, e in maggior misura, risentito dei processi di evoluzione e innovazione che coinvolgono l'industria di settore. Per **cotechino, prosciutto cotto e zampone**, quindi, si sono registrate delle notevoli **riduzioni del contenuto in grassi saturi** fino a quasi il 40%; da rilevare anche il miglioramento di mortadella e prosciutto di San Daniele DOP (tab.10).

Grassi saturi			
		g/100 g	Variazione % 1993-2011
1993	Cotechino Modena IGP, cotto	8,18	-38%
2011		5,09	
1993	Prosciutto cotto	5,10	-37%
2011		3,20	
1993	Zampone Modena IGP, cotto	8,48	-36%
2011		5,45	
1993	Prosciutto di San Daniele DOP	7,56	-14%
2011		6,47	
1993	Mortadella Bologna IGP	9,25	-11%
2011		8,26	
1993	Bresaola della Valtellina IGP	0,75	-4%
2011		0,72	

TABELLA 10. RIDUZIONE DEI GRASSI SATURI IN ALCUNI SALUMI ITALIANI DAL 1993 A OGGI

In particolare, dalla tabella a lato (tab. 12) si evince come, con un continuo miglioramento, si sia ottenuto **un equilibrio tra il contenuto di grassi saturi ed insaturi**: nella maggioranza dei prodotti, **grassi preziosi come quelli insaturi sono passati dal 30% a oltre il 60% dei grassi totali**.



Conseguentemente alla **riduzione dei grassi saturi** in alcuni salumi e, in alcuni casi, all'**aumento del contenuto in grassi insaturi** (i quali possono avere effetti positivi sul cuore e sulla circolazione e potrebbero avere anche un ruolo nella prevenzione di alcuni tumori), si è verificata una **riduzione del rapporto tra acidi grassi saturi e insaturi** (tab. 11), che tende ora maggiormente verso i valori tipici degli oli vegetali o del pesce, rispetto ai dati precedenti.

		Rapporto grassi saturi/insaturi g/100 g	Variazione % 1993-2011
1993	Prosciutto di San Daniele DOP	0,64	-11%
2011		0,57	
1993	Cotechino Modena IGP, cotto	0,53	-8%
2011		0,49	
1993	Pancetta arrotolata	0,57	-7%
2011		0,53	
1993	Zampone Modena IGP, cotto	0,53	-7%
2011		0,49	
1993	Mortadella Bologna IGP	0,55	-3%
2011		0,54	

TABELLA 11. RIDUZIONE DEL RAPPORTO TRA GRASSI SATURI E INSATURI IN ALCUNI SALUMI ITALIANI DAL 1993 A OGGI

	Ripartizione %	
	Grassi saturi	Grassi insaturi
Bresaola della Valtellina IGP	37%	63%
Coppa	37%	63%
Cotechino Modena IGP, cotto	31%	69%
Mortadella Bologna IGP	33%	67%
Pancetta arrotolata	33%	67%
Prosciutto cotto	39-44%	56-61%
Prosciutto cotto, sgrassato	37-42%	58-63%
Prosciutto crudo nazionale	35%	65%
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	34%	66%
Prosciutto di Modena DOP	35%	65%
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato	33%	67%
Prosciutto di San Daniele DOP	35%	65%
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato	33%	67%
Salame Milano	35%	65%
Salame Napoli	36%	64%
Salame ungherese	30%	70%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	33%	67%
Speck dell'Alto Adige IGP	35%	65%
Wurstel di puro suino	37%	63%
Zampone Modena IGP, cotto	31%	69%

TABELLA 12. ATTUALE COMPOSIZIONE IN LIPIDI DEI SALUMI ITALIANI

L'acido oleico (monoinsaturo, principale componente lipidica dell'olio d'oliva) è oggi l'acido grasso predominante, rappresentando da solo circa il 40% del totale degli acidi grassi nei salumi. Va inoltre ricordato che l'acido stearico (che costituisce mediamente il 30% dei grassi saturi nei salumi) si comporta nell'organismo come grasso monoinsaturo, convertendosi in acido oleico.

Tra gli acidi grassi polinsaturi, gli omega-6 e gli omega-3 hanno dimostrato un'influenza positiva sulla salute.

L'acido linoleico (LA – C18:2) è l'acido grasso essenziale (in quanto non può essere sintetizzato dal corpo umano ed è necessario per il mantenimento dell'integrità

metabolica) della serie omega-6. È nota una correlazione dose-dipendente tra l'assunzione di acido linoleico e concentrazioni ematiche di colesterolo: negativa (e quindi benefica) per quanto riguarda il colesterolo LDL, positiva per l'HDL. È stato dimostrato, inoltre, che sostituendo il consumo di grassi saturi con lo stesso quantitativo di omega-6 (e quindi senza variazioni nell'assunzione totale di grassi) è possibile notare una riduzione del numero di eventi cardiovascolari nella popolazione. Un'assunzione adeguata di acido linoleico potrebbe consistere in una quantità equivalente al 4% dell'introito energetico, ovvero circa 9 grammi al giorno per un adulto medio in regime di attività fisica moderata.

LA (Omega- 6)	g/ porzione da 50 g	% dell'adeguato intake giornaliero
Pancetta arrotolata	3,08	35%
Salame Milano	1,97	22%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	1,95	22%
Salame ungherese	1,83	21%
Coppa	1,66	19%
Mortadella Bologna IGP	1,53	17%
Salame Napoli	1,49	17%
Prosciutto di Modena DOP	1,39	16%
Speck dell'Alto Adige IGP	1,37	15%
Prosciutto di San Daniele DOP	1,18	13%
Zampone Modena IGP, cotto	1,04	12%
Cotechino Modena IGP, cotto	0,99	11%

TABELLA 13. QUANTITÀ DI ACIDO LINOLEICO (OMEGA-6) IN UNA PORZIONE DI SALUMI E COPERTURA DEI FABBISOGNI PER UN ADULTO



Il contributo di una porzione di salumi italiani al raggiungimento dell'assunzione adeguata di omega-6 con l'alimentazione risulta considerevole, se paragonato a quello di una porzione di noci (16 g), note per il loro alto contenuto in acido linoleico (in grado di coprirne il 62% circa dell'intake giornaliero adeguato).



Una porzione di salumi può contribuire efficacemente all'assunzione giornaliera di omega-3. In particolare, per quanto riguarda il contenuto in acido alfa-linolenico, 50 g di salumi apportano una quantità mediamente assimilabile a 100 g di salmone (che ne contiene infatti 0,09 g), se non addirittura di più nel caso della pancetta o dello speck.

Alcuni salumi, come la bresaola, possono, inoltre, contribuire efficacemente a soddisfare il fabbisogno di EPA e DHA: una sola porzione (50 g) copre il 10% della quantità da assumere giornalmente.

Anche l'**acido alfa-linolenico** (ALA – C18:3) non può essere sintetizzato dal corpo umano e rappresenta, quindi, un acido grasso essenziale, necessario per il mantenimento dell'integrità metabolica. Un'assunzione adeguata di tale acido grasso può essere rappresentata dallo 0,5% dell'introito energetico giornaliero, ovvero **poco più di 1 grammo** per i soggetti adulti. Sebbene il corpo umano sia, invece, in grado di sintetizzare, a partire dall'ALA, altri 2 acidi grassi a catena lunga della famiglia degli omega-3, l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA), numerosi studi hanno

confermato gli **effetti benefici di questi acidi grassi polinsaturi preformati** sui fattori di rischio cardiovascolare, quali la riduzione dei trigliceridi nel plasma, l'aggregazione piastrinica e la pressione sanguigna. Per la prevenzione primaria del rischio cardiovascolare in soggetti adulti sani, il livello di assunzione adeguata di EPA e DHA è pari a 250 mg al giorno.

Dalle tabelle (tab. 13-14-15) è evidente il ruolo che i salumi italiani, e in particolare alcuni di essi, possono ricoprire nel fornire all'organismo una buona parte degli acidi grassi necessari al suo corretto funzionamento.

ALA (Omega-3)	g/ porzione da 50 g	% dell'intake adeguato giornaliero
Pancetta arrotolata	0,14	13%
Speck dell'Alto Adige IGP	0,11	10%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	0,09	8%
Mortadella Bologna IGP	0,08	7%
Salame ungherese	0,08	7%
Wurstel di puro suino	0,08	7%
Coppa	0,07	6%
Prosciutto crudo nazionale	0,06	6%
Prosciutto di Modena DOP	0,07	6%
Prosciutto di San Daniele DOP	0,06	5%
Salame Milano	0,05	5%
Cotechino Modena IGP, cotto	0,05	4%
Zampone Modena IGP, cotto	0,05	4%

EPA + DHA (Omega 3)	g/ porzione da 50 g	% dell'intake adeguato giornaliero
Bresaola della Valtellina IGP	0,02	10%
Speck dell'Alto Adige IGP	0,02	7%
Prosciutto di Modena DOP	0,01	6%
Prosciutto di San Daniele DOP	0,01	5%
Prosciutto crudo nazionale	0,01	4%
Prosciutto cotto	0,01	3-4%

a sinistra:
TABELLA 14. QUANTITÀ DI ACIDO ALFA-LINOLENICO (OMEGA-3) IN UNA PORZIONE DI SALUMI E COPERTURA DEI FABBISOGNI PER UN ADULTO

sopra:
TABELLA 15. QUANTITÀ DI EPA E DHA (OMEGA-3) IN UNA PORZIONE DI SALUMI E COPERTURA DEI FABBISOGNI PER UN ADULTO

Parallelamente alla riduzione dei grassi saturi, si sono registrate, inoltre, delle **riduzioni apprezzabili del contenuto in colesterolo**, in particolare per alcuni prodotti quali prosciutto cotto, pancetta e cotechino (tab. 16). Nonostante l'evoluzione positiva nella composizione e nel contenuto lipidico, alcuni salumi, come la mortadella, sono ancora vittima di tante discriminazioni relative all'eccessivo contenuto di grassi e di colesterolo (fig. 7).

Dal punto di vista nutrizionale, in realtà, la **presenza di acidi grassi è equilibrata** e soprattutto è costituita in maggior parte da acidi grassi monoinsaturi, gli stessi contenuti nell'olio d'oliva e capaci di far ridurre il tasso ematico di colesterolo LDL (ovvero quello 'cattivo') e contemporaneamente aumentare l'HDL ('buono').

	Colesterolo (mg/100 g)		Variazione %
	1993	2011	1993-2011
Prosciutto cotto	62	49	-22%
Pancetta arrotolata	80	68	-15%
Cotechino Modena IGP, cotto	98	86	-12%
Bresaola della Valtellina IGP	67	63	-6%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	99	94	-5%
Salame ungherese	94	92	-2%

TABELLA 16. RIDUZIONE DEL CONTENUTO IN COLESTEROLO DI ALCUNI PRODOTTI ITALIANI DI SALUMERIA DAL 1993 A OGGI

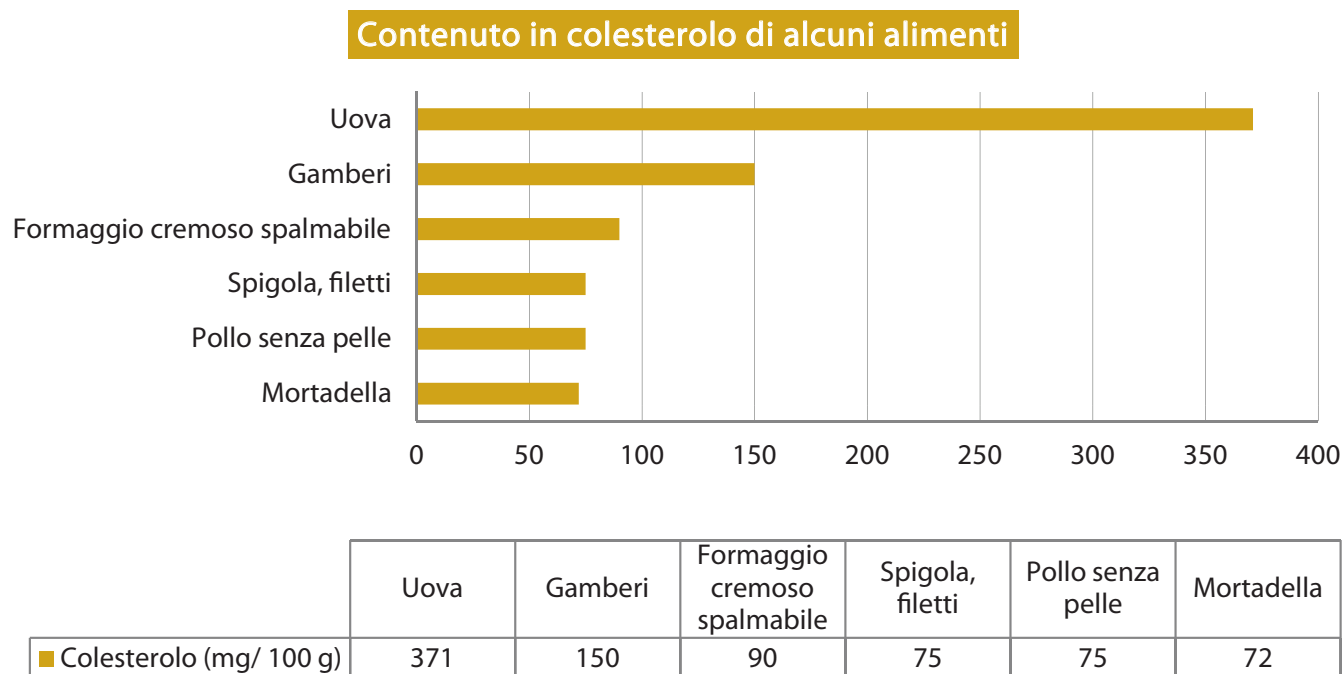


FIGURA 7. CONTENUTO DI COLESTEROLO NELLA MORTADELLA E IN ALCUNI ALTRI ALIMENTI

In 100 grammi di mortadella sono presenti circa 70 mg di colesterolo, un valore di poco inferiore a quello della spigola e del pollo.



IL NUOVO VALORE ALIMENTARE DEI SALUMI ITALIANI

Per merito di iniziative istituzionali, o talvolta semplicemente di natura aziendale, potendo contare sull'appoggio di una classe di professionisti della salute sempre più attenta alle questioni alimentari legate alla salute e sempre più operosa sul versante della ricerca scientifica e dell'innovazione, è ora pensabile un cambiamento di quelle abitudini alimentari errate che hanno portato, negli ultimi anni, a un incremento incontrollato dei disturbi legati a un'assunzione eccessiva di cibo e di alcuni nutrienti particolarmente messi 'sotto accusa'. È pertanto importante educare la popolazione, a tutti i livelli, a una corretta alimentazione, in modo da permettere di operare delle scelte alimentari realmente informate.

Nel caso dei salumi, considerando l'analisi dei nuovi valori nutrizionali appena riportata e che permette di sfatare l'aura di pregiudizi nutrizionali che circondano in maniera più o meno incisiva l'intero settore, è possibile ricavare delle indicazioni nutrizionali trasversali riferite a tutta la popolazione e a diversi momenti di consumo, in linea sia con le raccomandazioni dietetiche diffuse dalla comunità scientifica, sia con gli stili di vita moderni, orientati inevitabilmente a ritmi frenetici e, al contempo (quasi paradossalmente), alla sedentarietà.

I salumi apportano energia all'organismo, grazie ai grassi, oggi ridotti, e alle proteine di alto valore biologico, apportando inoltre sali minerali e vitamine.



A OGNUNO IL SUO: IL PIACERE DEL GUSTO ITALIANO PER TUTTI

Ai fini di una corretta alimentazione, è importante ricordare che **tutti i nutrienti sono necessari** all'organismo, poiché proteine, carboidrati, lipidi, vitamine e minerali contribuiscono, se assunti nelle quantità raccomandate, alla giusta composizione di una dieta equilibrata. In quest'ottica, **tutti gli alimenti possono apportare la loro quota di nutrienti alla composizione complessiva della dieta**, considerando anche che **non esiste un unico prodotto che contenga tutti i nutrienti e le sostanze nelle giuste quantità, e che sia in grado, quindi, di soddisfare da solo i fabbisogni nutrizionali dell'organismo**.

Essendo derivati dalla carne, i salumi sono in grado di fornire all'organismo diverse sostanze necessarie al suo funzionamento, spesso in proporzioni ideali o di qualità superiore rispetto ad altri alimenti. Come conseguenza diretta della riduzione lipidica considerata, inoltre, occorre evidenziare che **si è ottenuto un lieve aumento dell'apporto proteico** a livello quasi uniforme, oltre a una **generalizzata riduzione dell'apporto calorico** negli anni.

Le proteine

Formate da catene di venti diversi amminoacidi che, susseguendosi in maniera differente ne caratterizzano la specificità e le funzioni, le proteine sono presenti sia negli alimenti di origine animale, sia in quelli di origine vegetale. Per otto dei venti amminoacidi, detti essenziali, è necessaria

l'assunzione con gli alimenti perché l'organismo non è in grado di sintetizzarli a partire da altri substrati. Li troviamo in particolare nella carne, nel pesce, nelle uova e nelle combinazioni di cereali e legumi. Per un soggetto adulto sano è possibile approssimare un fabbisogno proteico pari a circa 50-60 g al giorno (1 g di proteine fornisce all'organismo 4 kcal), calcolato per una dieta di 2000 kcal. Il processo di demolizione e sintesi (*turnover*) a cui le proteine vanno continuamente incontro nell'organismo, e che consente al corpo umano di adeguarsi agli stimoli adattativi sia esterni che fisiologici, porta a dedurre che i fabbisogni di proteine sono più elevati durante la crescita, la gestazione e l'allattamento, per via delle necessità correlate alla deposizione di nuovi tessuti.

Le proteine contenute nei salumi, così come quelle della carne di partenza, **hanno un'elevata qualità biologica**: esse contengono, infatti, in quantità appropriate, tutti gli amminoacidi essenziali. Ciò ha come risultato che con il minimo quantitativo assunto è possibile soddisfare le esigenze proteiche dell'organismo. Le proteine dei salumi, inoltre, sono caratterizzate da una **rapida digeribilità**, in quanto durante i processi di maturazione gli enzimi e la flora microbica caratterizzante hanno già operato una sorta di pre-digestione, frammentando le lunghe catene proteiche. Rispetto alla stessa quantità di carne, infine, i salumi hanno talvolta una concentrazione maggiore di proteine, per via del ridotto contenuto in acqua dovuto alla stagionatura.

Grazie ai progressi nelle tecniche di allevamento e produzione avvenuti negli ultimi anni e a un'attenta selezione genetica del suino, ad una riduzione del contenuto lipidico delle sue carni si è affiancata una parallela **crescita degli apporti proteici** (tab. 17).

Dato che le proteine forniscono meno calorie rispetto ai grassi (4 contro 9 kcal), ne deriva anche una **conseguente riduzione del valore energetico**, in particolare per quei salumi che hanno subito grandi riduzioni del loro contenuto lipidico, risultando, quindi, più 'magri' (tab. 18).

	Proteine (g/ 100 g)		Variazione %
	1993	2011	1993-2011
Coppa	23,6	28,9	+23%
Cotechino Modena IGP, cotto	21,1	23,6	+12%
Zampone Modena IGP, cotto	21,4	23,7	+11%
Speck dell'Alto Adige IGP	28,3	30,7	+8%
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato	26,8	29,0	+8%
Mortadella Bologna IGP	14,7	15,7	+7%
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	29,3	30,5	+4%
Bresaola della Valtellina IGP	32,0	33,1	+3%
Salame Napoli	26,7	27,4	+3%

TABELLA 17. EVOLUZIONE DEL CONTENUTO PROTEICO DI ALCUNI SALUMI ITALIANI DAL 1993 A OGGI



	Energia (kcal/ 100 g)		Variazione %
	1993	2011	1993-2011
Prosciutto cotto	215	138	-36%
Prosciutto cotto, sgrassato	132	107	-19%
Cotechino Modena IGP, cotto	307	253	-18%
Zampone Modena IGP, cotto	319	262	-18%
Prosciutto di San Daniele DOP	320	271	-15%
Mortadella Bologna IGP	317	288	-9%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	425	411	-3%

TABELLA 18. RIDUZIONE DELL'APPORTO CALORICO DI ALCUNI SALUMI ITALIANI DAL 1993 A OGGI

I salumi italiani di oggi sono più leggeri e in linea con le richieste nutrizionali del consumatore moderno.

Le calorie per porzione (da 50 g) oscillano tra le 54 e le 265 kcal (tab. 19): insieme al miglioramento della composizione in micro- e macronutrienti, questo consente loro di essere versatili e disponibili per tutti i fabbisogni nutrizionali e i momenti di consumo. La grande varietà di salumi oggi

disponibili sul mercato, insieme alla possibilità di ampia scelta che offrono, il loro diverso rapporto tra proteine e lipidi, dà infatti a tutte le fasce di popolazione, anche con diversi stili di vita, la possibilità di identificare i prodotti ideali per le proprie esigenze di alimentazione e di gusto.

	Energia	
	kcal/ 100 g	kcal/ porzione 50 g
Bresaola della Valtellina IGP	151	76
Coppa	401	201
Cotechino Modena IGP, cotto	253	127
Mortadella Bologna IGP	288	144
Pancetta arrotolata	530	265
Prosciutto cotto	138	69
Prosciutto cotto, sgrassato	107	54
Prosciutto crudo nazionale	235	118
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	169	85
Prosciutto di Modena DOP	309	154
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato	201	101
Prosciutto di San Daniele DOP	271	136
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato	176	88
Salame Milano	384	192
Salame Napoli	378	189
Salame ungherese	420	210
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	411	206
Speck dell'Alto Adige IGP	300	150
Wurstel di puro suino	250	125
Zampone Modena IGP, cotto	262	131

TABELLA 19. APPORTI ENERGETICI, PER 100 G E PER PORZIONE, DI ALCUNI SALUMI ITALIANI DI OGGI

Infanzia e adolescenza: un valido supporto per la crescita

Per consentire una buona crescita del bambino e, più tardi, dell'adolescente, l'alimentazione quotidiana deve essere in grado di fornire un adeguato apporto nutrizionale. Già dopo l'anno di età è possibile nutrire il **bambino** con tutti gli alimenti, cucinati in modo semplice, possibilmente non fritti e non troppo conditi, né salati. La dieta deve essere modulabile e volta a prevenire gli stati carenziali e quelli di eccedenza che, in entrambi i casi, possono compromettere la normale crescita e lo sviluppo del bambino. L'accrescimento e la creazione di nuovi tessuti si rifletterà in un **umentato fabbisogno proteico, in vitamine** (soprattutto la C, la D e il complesso B) **e sali minerali** (come calcio, ferro e iodio). Anche durante l'**adolescenza**, caratterizzata da importanti mutamenti fisiologici, con un accelerato accrescimento staturale, i **bisogni di energia e nutrienti** sono **molto elevati**, in particolare riguardo a **proteine, ferro, calcio e vitamine A, C e D**. Un'alimentazione che comprenda il maggior numero di alimenti possibile, ben alternati durante la settimana e suddivisi in **5 pasti quotidiani**, che comprendono colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena, sarà in grado di apportare tutti i nutrienti di cui l'organismo in crescita ha bisogno.

Diversi possono essere i salumi consigliabili ai bambini e ai ragazzi che, nella normalità dei casi e salvo particolari

situazioni individuali legate a disturbi dell'alimentazione, possono mangiarne di ogni tipo, in particolare ai pasti principali (pranzo o cena). Ciò potrebbe valere, seppur con qualche precisazione, anche per i bambini in sovrappeso o quelli obesi, il cui numero è purtroppo in aumento anche nel nostro paese, nonostante l'Italia sia comunemente percepita come la **patria della dieta mediterranea e delle buone abitudini alimentari contadine**: i risultati di una recente indagine ministeriale confermano, infatti, l'elevata prevalenza di eccesso di peso, di cattive abitudini alimentari e stili di vita sedentari nei bambini italiani (il 22,9% di loro è risultato in sovrappeso e l'11,1% obeso). Anche in questi casi i salumi potranno entrare nell'alimentazione, **come secondo piatto o merenda**: per non eccedere nelle calorie, basterà scegliere quelli meno grassi come il prosciutto, meglio se sgrassato, oppure la bresaola, ma anche la mortadella o lo speck. In particolare, **un piccolo panino con una fetta di prosciutto, a scuola o a casa, può rappresentare una buona merenda** (tab. 20) che, se paragonata alla composizione di altri alimenti abitualmente utilizzati in tale occasione, appare ben più **ricca dei nutrienti necessari** (tab. 21): proteine nobili, sali minerali e vitamine, soprattutto la B12, necessaria per la crescita e lo sviluppo cognitivo.

Alimento	Porzione (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
Panino	40	110	3	0	25
Prosciutto cotto	30	41	5	2	1
Totale		151	8	2	26
% nutrienti sulle kcal tot			21%	15%	68%

TABELLA 20. COMPOSIZIONE IN NUTRIENTI DI UN PICCOLO PANINO AL PROSCIUTTO



Alimento	Porzione (g)	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
Merendina farcita al cioccolato	40	135	3	4	24
Merendina con marmellata	40	143	2	3	28
Panino con prosciutto cotto	40+30	151	8	2,5	26
Fette biscottate con marmellata	30+20	155	3	2	36
Brioche tipo cornetto	50	206	4	9	29
Pizza con pomodoro	100	243	4	4	52

TABELLA 21. COMPOSIZIONE IN NUTRIENTI DI ALCUNE TIPICHE MERENDE



Per scongiurare il rischio di toxoplasmosi di origine alimentare, in gravidanza occorre lavare accuratamente i vegetali crudi ed evitare il consumo di carne cruda o poco cotta.

Un plus nutrizionale per gravidanza e allattamento

La **gravidanza** e l'allattamento sono due stati fisiologici di aumentato fabbisogno di energia e nutrienti. Nel primo caso, il supplemento servirà alla creazione di un nuovo organismo, quindi la crescita di tessuti e organi del feto richiederà un continuo arrivo, dall'alimentazione materna, di tutti i nutrienti, con una necessità peculiare per le **proteine** (che sono i nutrienti a funzione plastica per eccellenza), **il calcio, il fosforo e la vitamina D** che saranno necessari alla formazione dell'apparato scheletrico e del sistema nervoso, partecipando anche alla contrazione muscolare e alla coagulazione del sangue. Sono aumentati anche i fabbisogni di **ferro e iodio**, indispensabili rispettivamente per la produzione di un maggior volume di sangue e per il buon funzionamento della tiroide. Tra le **vitamine**, un ruolo predominante è ricoperto dalla **A** e la **C**, necessarie per la crescita dei tessuti, e dall'**acido folico**, indispensabile, invece, già dai mesi precedenti al concepimento: carenze di questo elemento durante la gravidanza possono portare al rischio di difetti del tubo neurale del feto. Anche le **vitamine del gruppo B** sono essenziali per la trasformazione dell'energia e per il metabolismo proteico; in particolare, la **vitamina B12**, per il suo intervento nella biosintesi degli acidi nucleici (e quindi di nuove cellule) e nella funzione neuro-cognitiva della madre e del feto, vede i **fabbisogni** della donna in gravidanza **aumentati di quasi il doppio** rispetto ai fabbisogni normali. Durante l'**allattamento** è, invece, la continua produzione di latte a richiedere l'intake 'rinforzato' di nutrienti: il latte sarà veicolo e unica fonte di sostentamento per il lattante, e dovrà quindi rifornirlo di tutta l'energia, le proteine, i carboidrati, i lipidi e i micronutrienti di cui ha bisogno per crescere e mantenersi in salute. La nutrice avrà, quindi, bisogno delle stesse sostanze nutrienti consigliate alla gestante, con un accento ancora maggiore all'assunzione quotidiana di **proteine** (+ 17 g), di **calcio** (+ 200-400 mg), di **iodio** (+ 50 µg), di **zinco** (+ 5 mg), di **rame, selenio, vitamine A, C e del gruppo B**, oltre a molta acqua.

Per sopperire a questi aumentati fabbisogni, **sia in gravidanza sia in fase di allattamento l'alimentazione** dovrà essere **ricca e varia**, con olio d'oliva come unico grasso da condimento (l'acido oleico è indispensabile per la maturazione del sistema nervoso del lattante), pesce, vegetali, latte e derivati, legumi, frutta e verdura accuratamente lavate. Soprattutto in gravidanza, l'**igiene dei vegetali** e il **consumo di carni ben cotte** può ridurre il rischio di contrarre la toxoplasmosi, malattia infettiva generalmente innocua per la madre, ma che può avere gravi conseguenze sulla salute del feto.

Grazie al loro contenuto in proteine e all'equilibrio del profilo lipidico, per cui l'**acido oleico** (monoinsaturo) è predominante tra gli acidi grassi, al contenuto in **vitamine e sali minerali** indispensabili per la crescita e per il mantenimento di un buono stato di salute, **i salumi possono essere una buona alternativa al secondo oppure essere un pratico e delizioso spuntino sia per la gravidanza sia, e soprattutto, per la fase di allattamento**, quando le richieste energetiche sono ancora più elevate e si potrà ricorrere anche a salumi che forniscono una quota maggiore di calorie.

L'unica prescrizione da osservare durante la gravidanza è relativa all'evitare i salumi crudi, per scongiurare il possibile **rischio di toxoplasmosi** (i rischi per il feto sono maggiori nel primo trimestre, ma persistono durante tutto il periodo). L'attenzione maggiore va rivolta ai prodotti a breve stagionatura (quali, ad esempio, i salami); per prodotti come i prosciutti crudi, i lunghi periodi di permanenza del prodotto a bassa temperatura nelle prime fasi della lavorazione hanno dimostrato un ampio margine di garanzia dell'inattivazione del parassita eventualmente presente nella carne fresca. **Prosciutto cotto, mortadella, zamponi e cotechini**, che per legge devono essere sottoposti a temperature non inferiori a 70° C, risultano, invece, **completamente sicuri** da questo punto di vista e, come si è potuto notare, sono anche tra i prodotti che hanno ridotto significativamente il loro contenuto in sale e grassi.

Nutrimento e gusto per gli anziani

L'allungamento della vita media ha reso necessario adeguare le caratteristiche dell'alimentazione alle particolari esigenze di un gruppo crescente di persone mature e anziane, fornendo loro alimenti con limitato apporto calorico, ma al contempo nutrienti e ricchi di fattori plastici. I problemi nutrizionali che accomunano generalmente gli individui appartenenti a questa fascia di popolazione possono riguardare, infatti, diversi fattori: la presenza di malattia e la riduzione del senso del gusto che possono causare una **riduzione dell'appetito**, la riduzione del metabolismo con una **riduzione dei fabbisogni energetici**, legati anche alla maggiore sedentarietà, la **perdita della dentizione** con le conseguenti difficoltà masticatorie, disordini dell'apparato digerente che possono portare a **problemi digestivi** e a carenza di vitamina B12, oltre al **malassorbimento** di tutte le sostanze nutritive. La presenza di **malattie, talvolta invalidanti, insieme ad altri fattori socio-economici, possono ostacolare l'acquisto e la preparazione dei cibi, portando così al rischio di un'alimentazione particolarmente monotona e squilibrata**. Per l'anziano, il fabbisogno di alcuni micronutrienti è aumentato: **calcio, fosforo e zinco**, quest'ultimo soprattutto nel caso in cui risultasse compromesso il sistema immunitario o ci dovesse essere necessità di guarigione di ferite (come nel

caso delle piaghe da decubito). Anche il **selenio** è un minerale importante per l'inibizione dei processi neurodegenerativi che possono manifestarsi durante l'età avanzata, insieme alle **vitamine antiossidanti** quali la C e la E. Per nutrirsi correttamente, gli anziani dovrebbero servirsi, inoltre, di alimenti appetibili e facilmente digeribili, dal buon apporto energetico e dall'alto valore nutrizionale e proteico. Dal punto di vista pratico, è opportuno l'acquisto di alimenti non troppo deperibili ma freschi, che possano resistere in frigo o in dispensa per diversi giorni.

I **salumi moderni**, grazie alla riduzione del contenuto in sale, grassi e colesterolo, alla loro ricchezza in proteine e al guadagno in micronutrienti come alcune vitamine e sali minerali (tra cui la vitamina E, lo zinco, il fosforo e il selenio), rappresentano una **buona fonte di molte delle sostanze nutritive necessarie all'anziano**. Il **gusto deciso** e l'ottima **appetibilità**, insieme alla **facile masticabilità**, soprattutto per quanto riguarda i prodotti cotti o macinati, e alla **conservabilità**, se si pensa in particolare ai prodotti confezionati già affettati e venduti in pratiche vaschette in atmosfera controllata o sottovuoto, fanno di questi prodotti un approvvigionamento particolarmente indicato per questa fascia di popolazione.

Gli anziani possono andare incontro a una riduzione dell'appetito e a malnutrizione, con un'alimentazione spesso carente e monotona. Alimenti gustosi, nutrienti e facilmente conservabili possono contribuire alla corretta alimentazione in questa fascia di popolazione.





Chi pratica sport a livello amatoriale ha un fabbisogno energetico maggiorato rispetto a chi è sedentario (in misura proporzionale alla quantità e al tipo di attività fisica svolta), mentre il rapporto tra nutrienti deve essere bilanciato. Soltanto chi pratica attività agonistica necessita di una dieta personalizzata.

Proteine ed Energia per lo sport

In funzione del grado di attività svolta, chi pratica sport ha generalmente un **fabbisogno calorico più elevato** rispetto alla popolazione sedentaria, causato dal maggiore consumo energetico derivante dallo sforzo fisico, e ad esso proporzionato. La composizione dell'alimentazione dello sportivo deve, quindi, rispecchiare quella del soggetto normale, con un aumento di calorie (e quindi di lipidi, carboidrati e proteine) **proporzionato al tipo e alla quantità di allenamento effettuato**. Soltanto nel caso in cui l'atleta lavori a livello agonistico e sia sottoposto a dei duri allenamenti quotidiani, aumenta il fabbisogno proteico: l'esercizio fisico intenso e prolungato si riflette, infatti, in un maggiore *turnover*. Per stimolare l'assorbimento e la ritenzione di aminoacidi da parte del tessuto muscolare è consigliato assumere tali proteine entro un'ora dallo sforzo fisico.

La modulazione degli apporti nutrizionali è finalizzata a garantire **la presenza costante di riserve energetiche per l'organismo, all'aumento delle capacità cardiorespiratorie, alla definizione muscolare e al mantenimento di un adeguato stato di idratazione ed equilibrio idro-salino**. Da qui l'importanza di assumere carboidrati e lipidi in quantità sufficienti, oltre alle proteine, che siano facilmente digeribili, soprattutto prima dell'allenamento, e liquidi e minerali in seguito.

Per non sovraccaricarsi eccessivamente a pranzo e cena, che risulteranno nella norma, lo sportivo assumerà il plus energetico di cui ha bisogno durante gli altri tre pasti: **colazioni e spuntini saranno, quindi, più abbondanti, ma al contempo semplici**.

All'interno della dieta dello sportivo i **salumi** possono rappresentare un **alimento pratico e adeguato** alle specifiche esigenze: ricchi di proteine nobili, sono per tale motivo **in grado di apportare buone quantità dei tre aminoacidi ramificati** necessari per supportare la produzione di energia per l'organismo: valina, isoleucina e leucina possono essere, infatti, trasformate dall'organismo in alanina, e da qui, in glucosio. L'esercizio fisico richiede inoltre la presenza in quantità ottimale di tutti i micronutrienti: con le **vitamine del gruppo B**, coinvolte nella trasformazione di glucosio e acidi grassi in energia e nella riparazione dei tessuti, e la presenza di **sali minerali** quali ferro, fosforo, potassio e sodio, i salumi si dimostrano un'ottima scelta per lo spuntino dello sportivo. **Abbinati al pane**, in particolare, possono costituire un **formidabile mezzo per recuperare** facilmente e in modo naturale tutti i nutrienti persi con l'esercizio e la sudorazione: **carboidrati, proteine, lipidi e sali minerali**, tutti facilmente digeribili, assimilabili e biodisponibili.

A dieta, ma con piacere

L'obiettivo di una dieta dimagrante è il conseguimento e il successivo mantenimento del peso desiderabile, ottenuto educando il soggetto alla corretta alimentazione e intervenendo, quindi, sulla normalizzazione del suo comportamento alimentare. A questo scopo viene in genere prescritto un regime alimentare inizialmente ipocalorico, a ridotto contenuto lipidico e glucidico, la cui composizione sarà lievemente spostata a favore delle proteine, in modo da prevenire l'eventuale perdita di massa magra. Occorre comunque tenere conto del fatto che una **buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti** in maniera quanto più possibile equilibrata e che vanno quindi evitate diete squilibrate o molto drastiche del tipo 'fai da te', che possono essere dannose per la salute. Nel momento in cui si è ottenuta la perdita di peso desiderata, occorre non ricadere nei comportamenti alimentari antecedenti la dieta: una corretta impostazione delle abitudini alimentari, ben recepita dal soggetto durante la dieta, insieme ad un efficace regime alimentare di mantenimento consentiranno di non recuperare più i chili di troppo. Per queste ragioni è importante che sia la dieta ipocalorica, sia quella di mantenimento siano **piacevoli da seguire, semplici, pratiche e gustose**: questo **aumenterà la compliance del soggetto e le probabilità di riuscita della terapia**.

A tale scopo è possibile inserire a pieno titolo alcuni salumi in un regime ipocalorico e nella successiva dieta di mantenimento: grazie all'attuale riduzione del contenuto

lipidico e alla ridotta presenza di grassi già caratteristica di alcuni prodotti, sarà possibile variare facilmente la scelta alimentare.

Occorre considerare, inoltre, che, in rapporto al grado di sovrappeso o obesità, in concomitanza con il peso in eccesso potrebbero essere insorte, nel soggetto, alcune alterazioni che, a lungo andare, possono esporlo al **rischio cardiovascolare**: oltre a un'eccessiva presenza di lipidi nell'organismo, che si riflette nell'alterazione dei parametri ematici di **colesterolo e trigliceridi** in primis, è possibile la presenza di **ipertensione arteriosa**, che si può cercare di prevenire o anche trattare a tavola, riducendo, ad esempio, il consumo di sodio. Con la loro **riduzione del contenuto in sale**, guidata dai progressi in campo tecnologico, e **dei lipidi**, anche grazie all'evoluzione delle tecniche di allevamento e alla selezione genetica degli animali, i **salumi italiani moderni consentono anche a chi deve rispettare un regime dietetico controllato di godere del piacere di gustare prosciutto crudo o cotto, o bresaola, a pranzo o a cena**, alternativamente agli altri secondi proposti nel piano giornaliero (tab. 22), per la preparazione dei quali è richiesta spesso un'aggiunta discrezionale di sale, cosa che non si verifica con i salumi. Alcuni di essi, come il prosciutto crudo e cotto e lo speck, inoltre, permettono di controllare ulteriormente l'introito lipidico e calorico, dando la possibilità di eliminare il grasso visibile e risultando, in assoluto, tra le scelte più magre possibili, insieme alla bresaola.

Secondo piatto	Porzione equivalente a 100 g di carne, di pesce o di formaggi freschi, 50 g di salumi o di uova		
	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)
Prosciutto cotto, sgrassato	54	8,5	1,8
1 Uovo	64	6,2	4,4
Prosciutto cotto	69	7,9	3,8
Merluzzo	71	17,0	0,3
Bresaola della Valtellina IGP	76	16,6	1,0
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato	88	14,5	3,3
Petto di pollo	100	23,3	0,8
Trota, filetto	118	20,3	4,1
Cotechino Modena IGP, cotto	126	11,8	8,1
Filetto di bovino	127	20,5	5,0
Zampone Modena IGP, cotto	131	11,9	8,7
Mortadella Bologna IGP	144	7,9	12,5
Spigola, filetto	146	21,3	6,8
Ricotta	146	8,8	10,9
Speck dell'Alto Adige IGP	150	15,4	9,6
Orata, filetto	154	19,7	8,4
Mozzarella	253	18,7	19,5

TABELLA 22. POSSIBILI SECONDI PIATTI DIETETICI E RELATIVI VALORI CALORICI, PROTEICI E LIPIDICI PER PORZIONE DI ALIMENTO



Il pasto consumato fuori casa 'ideale' dovrebbe essere pratico, nutriente, gustoso e naturale, ma, allo stesso tempo, leggero ed equilibrato.

IL MANGIAR SANO ESCE DI CASA

Con il loro gusto, e la praticità che li distingue, i salumi vanno oltre la possibilità di essere 'soltanto' un'alternativa al secondo piatto. Con i ritmi della vita moderna, infatti, può capitare più che spesso di non avere tempo per cucinare o fare la spesa, e **fermarsi sempre più spesso a mangiare fuori casa**, magari consumando un pasto frugale al bar. Si è detto che i **salumi rappresentano una fonte 'concentrata' di ottime sostanze nutritive**: proteine nobili, acidi grassi soprattutto insaturi, vitamine e sali minerali. Sebbene in alcuni casi (per quelli più grassi) si possa parlare di alimenti ad alta densità energetica (in quanto in poco peso sono racchiuse non poche calorie), è bene non assimilare i salumi della tradizione italiana ad altri cibi ad elevata densità energetica, come prodotti contenenti grassi di scarsa qualità e di dubbia provenienza (i cosiddetti 'grassi tropicali') o fritti. Si è già avuto modo di individuare, inoltre, alcuni salumi addirittura meno calorici di una porzione di pesce o di carne tipicamente magra. Il nutriente 'limitante', quasi del tutto assente nei salumi in generale è rappresentato

dai carboidrati. È per questo che **l'accostamento ideale è con il pane e i farinacei o con la frutta o la verdura**. Se tutti i nutrienti sono, infatti, indispensabili per l'organismo, il 'trucco' consiste 'soltanto' nell'**accostare nel migliore dei modi cibi diversi e nelle giuste quantità**. L'intramontabile **panino con la mortadella**, meglio se arricchito con lattuga e/o pomodori, oppure una **pizza con prosciutto o salame** sono un **buon compromesso tra un apporto equilibrato di nutrienti e la praticità di un pasto veloce**, soprattutto se seguiti da un frutto o da un succo di frutta (tab. 23). Anche durante i **pic-nic** e le gite fuori porta il **pranzo** è classicamente costituito da panini: accostando i carboidrati del pane, ai grassi e alle proteine dei salumi, accompagnati da fettine di ortaggi o foglie di lattuga, senza aggiungere altri condimenti grassi o sale, si ottiene **un pasto completo, leggero ed equilibrato** e soprattutto gustosissimo, che **di tanto in tanto potrà sostituire un pasto tradizionale**.

	Panino (80 g) con mortadella (50 g), pomodoro (30 g) e lattuga (20 g) + 1 frutto o succo di frutta (150 g)		Pizza al pomodoro (150 g), con prosciutto cotto (40 g), funghi (20 g) e mozzarella (50 g) + 1 frutto o succo di frutta (150 g)	
	1993	2011	1993	2011
kcal	462	447	661	630
% Proteine	14%	15%	18%	17%
% Lipidi	31%	29%	35%	33%
% Carboidrati	56%	57%	47%	50%

TABELLA 23. ALCUNI ESEMPI DI PASTI FUORI CASA CON SALUMI. COMPOSIZIONE ATTUALE ED EVOLUZIONE DAL 1993

FANTASIA, GUSTO ED EQUILIBRIO IN CUCINA: L'INGREDIENTE CHE PUÒ FARE LA DIFFERENZA

Grazie alla loro versatilità, i salumi possono essere impiegati anche come **ingrediente di fantasiose ricette sia crudi che cotti, in fette o a dadini**. Infatti, ad aumentare le possibilità di scelta, le potenzialità di impiego e la possibilità di conservazione, ci ha pensato l'industria: oltre ai classici prodotti in pezzi o gli affettati 'del salumiere', esiste oggi una grande varietà di prodotti confezionati in vari formati e assortimenti, affettati misti, prodotti tagliati a cubetti o in tocchetti e conservati in atmosfera controllata o sottovuoto, per poter accontentare tutti i gusti e non farne mai mancare la scorta in casa.

Sia in cucina che sulla tavola, passando da ricette semplici e tradizionali a piatti elaborati e innovativi, i **possibili accostamenti di gusto ed equilibrio sono diversi**: dai classici 'antipasti all'italiana', al **prosciutto e melone**, al **carpaccio di bresaola**, i salumi possono essere l'ingrediente 'in più' che può, con facilità e buon gusto, **trasformare un semplice primo piatto in uno sfizioso e completo piatto**

unico (tab. 24). Se, infatti, un pasto completo, per essere in linea con le prescrizioni della dieta mediterranea, deve apportare nelle giuste misure quote di carboidrati, proteine e lipidi (rispettivamente 55-60%, 10-15% e 25-30% delle calorie totali), diventa lampante il ruolo che questi **pratici alleati della cucina moderna** possono ricoprire nel fornire al pasto la loro quota proteica e lipidica, oltre che il loro gusto inimitabile. L'**accostamento da fare** è sempre **con le fonti di carboidrati**, in modo che i nutrienti si compensino: pasta, riso, polenta, cereali, pane, frutta, verdura.

Come **secondo piatto**, da consumare di tanto in tanto in alternativa a carne, pesce, uova o formaggi, è noto che l'**accostamento ideale** sia **con un contorno a base di verdure o ortaggi, sia crudi che cotti**. Questi vegetali **contengono potassio**, un minerale complementare al sodio contenuto nei salumi: l'equilibrio di questi due ioni migliora il trasporto attraverso le membrane cellulari e quindi favorisce e ottimizza le funzioni del corpo umano.

	Pasta con speck (20 g) e zafferano + 1 frutto	Riso con prosciutto cotto (30 g) e piselli + 1 frutto	Pasta alla carbonara (con 40 g di pancetta) + 1 frutto
Kcal	570	580	620
Proteine	12%	14%	16%
Lipidi	28%	25%	30%
Carboidrati	60%	61%	54%

TABELLA 24. ALCUNI ESEMPI DI PRIMI PIATTI COMPLETI E BILANCIATI CON SALUMI



APPENDICE: **LE NUOVE TABELLE** **NUTRIZIONALI** **DEI SALUMI ITALIANI**

Composizione chimica e valore energetico per 100 g

Salumi italiani	Acqua	Proteine	Lipidi	Colesterolo	Carboidrati	Energia		NaCl
	g	g	g	mg	g	kcal	kJ	g
Bresaola della Valtellina IGP	59,3	33,1	2,0	63,0	0,4	151	634	4,0
Ciccioli	2,5	45,2	50,6	90,0	0,0	636	2662	1,6
Coppa	34,7	28,9	31,6	127,0	0,0	401	1676	4,9
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	54,4	23,6	16,3	86,0	3,2	253	1058	2,2
Mortadella Bologna IGP	56,9	15,7	25,0	72,0	0,0	288	1206	2,4
Pancetta arrotolata	30,0	15,1	52,2	68,0	0,0	530	2217	3,0
Prosciutto cotto	72,2	15,7	7,6	48,6	1,7	138	576	2,1
Prosciutto cotto, sgrassato ²	74,7	17,0	3,5		1,9	107	446	2,1
Prosciutto cotto scelto	70,0	17,5	9,2	57,1	0,6	155	649	1,9
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	73,3	19,4	4,0		0,5	115	483	2,0
Prosciutto cotto alta qualità	66,8	18,0	11,9	50,3	0,8	182	761	1,9
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato ²	71,8	19,5	5,0		0,9	127	531	2,0
Prosciutto crudo nazionale	50,5	27,8	13,7	75,0	0,1	235	985	6,0
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato ²	56,1	30,5	5,1	87,0	0,3	169	707	6,9
Prosciutto di Modena DOP	45,6	25,6	22,9	62,0	0,1	309	1293	5,1
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	53,8	30,2	8,9	75,0	0,1	201	842	6,0
Prosciutto di San Daniele DOP	50,2	25,7	18,6	83,0	0,2	271	1135	4,5
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	58,0	29,0	6,5	91,0	0,4	176	737	5,1
Salame Milano	37,7	25,4	31,0	104,0	1,1	384	1608	3,9
Salame Napoli	37,3	27,4	29,7	91,0	0,2	378	1580	4,1
Salame ungherese	34,6	23,6	35,7	92,0	1,1	420	1756	4,0
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	33,1	28,4	32,7	94,0	0,7	411	1720	4,2
Speck dell'Alto Adige IGP	43,6	30,7	19,1	90,6	1,2	300	1254	4,1
Strutto	0,0	0,0	100,0	108,0	0,0	900	3766	0,1
Wurstel di puro suino	61,7	13,2	21,1	81,0	1,9	250	1046	2,2
Wurstel di puro suino, cotto ³	60,3	14,6	22,2	84,0	0,3	259	1083	2,3
Zampone Modena IGP, cotto ¹	54,1	23,7	17,4	106,0	2,6	262	1094	1,7

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

² Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

³ Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

Sali minerali: macroelementi per 100 g

Salumi italiani	Potassio	Magnesio	Calcio	Fosforo
	mg	mg	mg	mg
Bresaola della Valtellina IGP	630	26	6	269
Ciccioli	425	16	12	164
Coppa	685	27	7	231
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	220	9	14	91
Mortadella Bologna IGP	314	13	8	119
Pancetta arrotolata	369	12	3	118
Prosciutto cotto	311	12	6	126
Prosciutto cotto, sgrassato ²	325	13	7	132
Prosciutto cotto scelto	321	13	5	136
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	339	14	5	143
Prosciutto cotto alta qualità	316	13	5	142
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato ²	341	14	5	153
Prosciutto crudo nazionale	621	22	10	196
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato ²	683	24	11	216
Prosciutto di Modena DOP	612	24	10	206
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	723	28	12	244
Prosciutto di San Daniele DOP	581	20	9	184
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	667	23	10	211
Salame Milano	657	21	19	204
Salame Napoli	667	22	12	208
Salame ungherese	637	17	26	186
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	694	21	8	204
Speck dell'Alto Adige IGP	658	27	8	272
Strutto	tr	tr	tr	tr
Wurstel di puro suino	260	10	21	107
Wurstel di puro suino, cotto ³	223	9	17	77
Zampone Modena IGP, cotto ¹	132	7	12	68

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

² Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

³ Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

Sali minerali: microelementi per 100 g

Salumi italiani	Ferro	Zinco	Rame	Manganese
	mg	mg	mg	mg
Bresaola della Valtellina IGP	2,63	4,51	0,07	0,02
Ciccioli	1,15	1,44	0,12	0,03
Coppa	1,33	3,70	0,10	0,03
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	1,44	1,63	tr	0,01
Mortadella Bologna IGP	1,03	1,57	tr	0,01
Pancetta arrotolata	0,35	1,28	0,05	0,01
Prosciutto cotto	0,49	1,10	0,08	0,01
Prosciutto cotto, sgrassato ²	0,52	1,15	0,08	0,01
Prosciutto cotto scelto	0,57	1,28	0,07	0,01
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	0,60	1,35	0,08	0,01
Prosciutto cotto alta qualità	0,67	1,45	0,09	0,01
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato ²	0,72	1,57	0,10	0,01
Prosciutto crudo nazionale	0,83	2,08	0,05	0,01
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato ²	0,91	2,29	0,05	0,01
Prosciutto di Modena DOP	1,05	2,72	0,06	0,01
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	1,24	3,22	0,07	0,02
Prosciutto di San Daniele DOP	0,92	2,38	0,04	0,01
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	1,06	2,73	0,05	0,01
Salame Milano	1,20	3,04	0,13	0,02
Salame Napoli	0,88	2,47	0,11	0,04
Salame ungherese	1,08	2,72	0,12	0,02
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	1,02	2,54	tr	0,01
Speck dell'Alto Adige IGP	1,42	2,46	0,07	0,04
Strutto	tr	0,08	0,02	0,00
Wurstel di puro suino	1,00	1,15	0,06	0,01
Wurstel di puro suino, cotto ³	0,86	0,92	0,04	0,01
Zampone Modena IGP, cotto ¹	1,28	1,50	tr	0,01

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

² Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

³ Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

Tra i microelementi oggetto dell'analisi 2011 rientra anche il Selenio, i cui dati sono ancora in fase di elaborazione.

Vitamine per 100 g

Salumi italiani	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit. B6	Vit. B12	Vit. E
	mg	mg	mg	mg	µg	mg
Bresaola della Valtellina IGP	0,41	0,13	2,74	0,52	0,77	0,14
Ciccioli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16
Coppa	0,61	0,18	6,02	0,14	0,68	0,16
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	0,09	0,09	2,68	0,06	0,52	0,28
Mortadella Bologna IGP	0,24	0,12	4,19	0,27	0,28	0,28
Pancetta arrotolata	0,36	0,06	2,85	0,06	0,51	0,27
Prosciutto cotto	0,67	0,12	4,40	0,37	0,09	0,09
Prosciutto cotto, sgrassato ²	0,70	0,13	4,60	0,39	0,09	
Prosciutto cotto scelto	0,54	0,13	4,70	0,43	0,13	0,13
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	0,57	0,14	4,97	0,45	0,13	
Prosciutto cotto alta qualità	0,69	0,14	4,70	0,44	0,13	0,13
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato ²	0,74	0,15	5,07	0,47	0,14	
Prosciutto crudo nazionale	0,58	0,19	5,45	1,00	0,38	0,11
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato ²	0,64	0,21	5,99	1,10	0,42	
Prosciutto di Modena DOP	0,59	0,20	5,57	1,00	0,33	
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	0,70	0,24	6,58	1,18	0,39	
Prosciutto di San Daniele DOP	0,68	0,20	5,13	1,04	0,47	0,13
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	0,78	0,23	5,89	1,19	0,54	
Salame Milano	0,53	0,17	4,97	0,16	0,56	0,08
Salame Napoli	0,51	0,14	5,22	0,14	0,44	0,11
Salame ungherese	0,46	0,17	3,80	0,13	0,52	0,09
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	0,50	0,14	7,73	0,87	0,52	0,09
Speck dell'Alto Adige IGP	0,41	0,16	4,10	0,47	0,33	0,11
Strutto	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66
Wurstel di puro suino	0,21	0,08	1,61	0,05		0,17
Wurstel di puro suino, cotto ³	0,24	0,05	1,82	0,06		0,17
Zampone Modena IGP, cotto ¹	0,06	0,08	2,58	0,03	0,46	0,25

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

²Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

³Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

Acidi grassi saturi %

Salumi italiani	C4:0÷C10:0	C12:0	C14:0	C15:0	C16:0	C17:0	C18:0	C20:0	C22:0	Saturi totali
Bresaola della Valtellina IGP	0,00	0,00	0,03		0,39	0,02	0,28	0,00	0,00	0,72
Ciccioli	0,05	0,05	0,75	0,03	11,17	0,13	5,85	0,08		18,10
Coppa	0,04	0,03	0,44	0,01	7,16	0,07	4,04	0,04		11,84
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	0,02	0,01	0,20	0,02	3,21	0,02	1,60	0,01		5,09
Mortadella Bologna IGP	0,02	0,03	0,39	0,02	5,01	0,09	2,68	0,02		8,26
Pancetta arrotolata	0,05	0,05	0,76	0,02	10,64	0,10	5,40	0,08		17,11
Prosciutto cotto	0,07	0,01	0,12		1,97	0,03	0,98	0,01	0,00	3,20
Prosciutto cotto, sgrassato ²	0,03	0,01	0,05		0,86	0,01	0,43	0,01	0,00	1,41
Prosciutto cotto scelto	0,08	0,02	0,16		2,43	0,04	1,25	0,01	0,00	3,99
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	0,03	0,01	0,07		1,01	0,01	0,52	0,01	0,00	1,66
Prosciutto cotto alta qualità	0,08	0,02	0,19		2,86	0,03	1,45	0,02	0,00	4,65
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato ²	0,03	0,01	0,08		1,15	0,01	0,58	0,01	0,00	1,87
Prosciutto crudo nazionale	0,03	0,02	0,22		3,10	0,03	1,41	0,02	0,00	4,84
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato ²	0,01	0,01	0,08		1,10	0,01	0,50	0,01	0,00	1,72
Prosciutto di Modena DOP	0,05	0,03	0,37		5,10	0,05	2,29	0,03	0,00	7,92
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	0,02	0,01	0,14		1,89	0,02	0,85	0,01	0,00	2,94
Prosciutto di San Daniele DOP	0,03	0,02	0,30		4,12	0,04	1,93	0,03	0,00	6,47
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	0,01	0,01	0,10		1,38	0,01	0,64	0,01	0,00	2,16
Salame Milano	0,04	0,04	0,48	0,02	6,95	0,08	3,35	0,05		10,99
Salame Napoli	0,04	0,04	0,45	0,02	6,71	0,08	3,30	0,04		10,67
Salame ungherese	0,04	0,04	0,55	0,02	7,68	0,09	3,70	0,05		12,19
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	0,03	0,04	0,31	0,05	6,72	0,08	3,66	0,04		10,93
Speck dell'Alto Adige IGP	0,03	0,06	0,37		4,07	0,06	2,00	0,02	0,00	6,62
Strutto	0,11	0,11	1,46	0,03	22,21	0,25	12,25	0,11		36,53
Wurstel di puro suino	0,02	0,02	0,31	0,01	4,83	0,06	2,54	0,03		7,83
Wurstel di puro suino, cotto ³	0,02	0,03	0,29	0,01	4,47	0,06	2,50	0,03		7,42
Zampone Modena IGP, cotto ¹	0,02	0,02	0,23	0,02	3,43	0,04	1,69	0,01		5,45

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

² Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

³ Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

Acidi grassi insaturi: monoinsaturi %

Salumi italiani	C14:1	C16:1	C17:1	C18:1	C20:1	C22:1	Monoinsaturi totali
Bresaola della Valtellina IGP	0,01	0,05	0,02	0,61	0,00	0,00	0,69
Ciccioli		1,42	0,15	22,10	0,39		24,07
Coppa		0,84	0,07	13,40	0,24		14,55
Cotechino Modena IGP, cotto ¹		0,50	0,05	7,48	0,12		8,15
Mortadella Bologna IGP		0,70	0,09	11,05	0,23		12,06
Pancetta arrotolata		1,47	0,14	23,57	0,46		25,65
Prosciutto cotto	0,00	0,22	0,03	3,21	0,05	0,00	3,52
Prosciutto cotto, sgrassato ²	0,00	0,10	0,01	1,41	0,02	0,00	1,55
Prosciutto cotto scelto	0,00	0,27	0,03	3,84	0,06	0,00	4,21
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	0,00	0,11	0,01	1,59	0,03	0,00	1,75
Prosciutto cotto alta qualità	0,00	0,32	0,03	5,00	0,08	0,00	5,43
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato ²	0,00	0,13	0,01	2,01	0,03	0,00	2,18
Prosciutto crudo nazionale	0,00	0,39	0,04	5,81	0,11	0,00	6,35
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato ²	0,00	0,14	0,01	2,06	0,04	0,00	2,26
Prosciutto di Modena DOP	0,01	0,66	0,06	9,83	0,21	0,01	10,77
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	0,00	0,25	0,02	3,65	0,08	0,00	4,00
Prosciutto di San Daniele DOP	0,00	0,51	0,04	7,86	0,16	0,00	8,58
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	0,00	0,17	0,01	2,62	0,05	0,00	2,86
Salame Milano		0,94	0,10	13,94	0,26		15,24
Salame Napoli		0,88	0,09	13,49	0,25		14,71
Salame ungherese		1,03	0,11	16,02	0,30		17,46
Salamini italiani alla Cacciatora DOP		0,92	0,11	14,34	0,27		15,64
Speck dell'Alto Adige IGP	0,01	0,54	0,07	7,60	0,14	0,00	8,36
Strutto		2,60	0,26	42,32	0,78		45,96
Wurstel di puro suino		0,63	0,07	9,36	0,17		10,22
Wurstel di puro suino, cotto ³		0,57	0,07	8,75	0,16		9,56
Zampone Modena IGP, cotto ¹		0,56	0,04	8,08	0,11		8,78

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

² Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

³ Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

Acidi grassi insaturi: polinsaturi %

Salumi italiani	C18:2	C18:3	C20:2	C20:3	C20:4	C20:5	C22:6	Polinsaturi totali
Bresaola della Valtellina IGP	0,21	0,05			0,09	0,04	0,01	0,40
Ciccioli	5,39	0,24	0,22	0,05	0,18			5,86
Coppa	3,31	0,14	0,13	0,03	0,14			3,61
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	1,98	0,09	0,06	0,01	0,13			2,21
Mortadella Bologna IGP	3,06	0,16	0,14	0,00	0,11			3,34
Pancetta arrotolata	6,16	0,28	0,29	0,06	0,17			6,66
Prosciutto cotto	0,44	0,03			0,01	0,01	0,00	0,50
Prosciutto cotto, sgrassato ²	0,19	0,01			0,00	0,00	0,00	0,22
Prosciutto cotto scelto	0,48	0,04			0,01	0,01	0,00	0,54
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²	0,20	0,02			0,00	0,00	0,00	0,23
Prosciutto cotto alta qualità	1,09	0,07			0,06	0,02	0,00	1,23
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato ²	0,44	0,03			0,02	0,01	0,00	0,49
Prosciutto crudo nazionale	1,60	0,12			0,14	0,01	0,01	1,89
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato ²	0,57	0,04			0,05	0,00	0,00	0,67
Prosciutto di Modena DOP	2,78	0,14			0,20	0,02	0,01	3,15
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²	1,03	0,05			0,07	0,01	0,00	1,17
Prosciutto di San Daniele DOP	2,36	0,11			0,19	0,01	0,01	2,69
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²	0,79	0,04			0,06	0,00	0,00	0,90
Salame Milano	2,98	0,10	0,14	0,02	0,05			3,16
Salame Napoli	3,67	0,17	0,15	0,03	0,12			3,99
Salame ungherese	3,90	0,16	0,15	0,02	0,09			4,18
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	3,93	0,18	0,16	0,01	0,16			4,28
Speck dell'Alto Adige IGP	2,74	0,23			0,26	0,02	0,01	3,26
Strutto	11,48	0,60	0,45	0,07	0,17			12,33
Wurstel di puro suino	2,66	0,15	0,10	0,02	0,11			2,95
Wurstel di puro suino, cotto ³	2,70	0,17	0,10	0,03	0,16			3,06
Zampone Modena IGP, cotto ¹	2,09	0,10	0,04	0,02	0,15			2,36

¹Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

² Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

³ Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

Nitriti e nitrati

Salumi italiani	Nitriti	Nitrati
	ppm	ppm
Bresaola della Valtellina IGP	2,4	30,2
Ciccioli	ass	18,0
Coppa	ass	11,0
Cotechino Modena IGP, cotto ¹	0,0	5,0
Mortadella Bologna IGP	ass	11,0
Pancetta arrotolata	ass	21,0
Prosciutto cotto	8,1	14,4
Prosciutto cotto, sgrassato ²		
Prosciutto cotto scelto	4,6	5,5
Prosciutto cotto scelto, sgrassato ²		
Prosciutto cotto alta qualità	4,7	13,6
Prosciutto cotto alta qualità, sgrassato ²		
Prosciutto crudo nazionale	ass	ass
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato ²		
Prosciutto di Modena DOP	ass	ass
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato ²		
Prosciutto di San Daniele DOP	ass	ass
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato ²		
Salame Milano	ass	14,0
Salame Napoli	ass	29,0
Salame ungherese	ass	19,0
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	ass	16,0
Speck dell'Alto Adige IGP	1,2	23,3
Strutto	ass	ass
Wurstel di puro suino	ass	13,0
Wurstel di puro suino, cotto ³	2,0	17,0
Zampone Modena IGP, cotto ¹	ass	4,0

¹ Dopo cottura 20' dentro la confezione e scolato dal liquido di cottura.

² Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.

³ Saltato in padella senza aggiunta di grassi e sale.

Bibliografia

III Conferenza Internazionale CIISCAM. *Piramide della Dieta Mediterranea moderna*. 2009.

ASS.I.CA. *I Salumi Italiani: garanzia di qualità dall'antichità ad oggi*.

Ballarini G. *Piccola storia della salumeria italiana*. Edra, 2003.

Ballarini G. *Salumi e Salute. Il vero e il falso di ogni giorno*. Edagricole, 2005.

Cannella C., Bernardi E. *Salumi italiani. La tradizione al servizio dell'alimentazione moderna*. Casa Editrice Università La Sapienza, 2006.

Commissione europea. *Direttiva 2008/100/CE del 28 ottobre 2008 che modifica la direttiva 90/496/CEE del Consiglio relativa all'etichettatura nutrizionale dei prodotti alimentari per quanto riguarda le razioni giornaliere raccomandate, i coefficienti di conversione per il calcolo del valore energetico e le definizioni*. Gazzetta ufficiale dell'Unione europea L 285/9. 29.10.2008.

European Commission. Scientific Committee on Food. *Opinion of the Scientific Committee on Food on the revision of reference values for nutrition labeling*. 6 Marzo 2003.

European Food Safety Authority (EFSA). *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol*. Adottato: 4 dicembre 2009; Pubblicato: 25 marzo 2010.

Leclercq C., Arcella D., Piccinelli R., Sette S., Le Donne C., Turrini A. (on the behalf of the INRAN SCAI 2005-06 study group). *The Italian national Food Consumption Survey INRAN SCAI 2005-2006. Main results in terms of food consumption*. Public Health Nutrition, 2009.

Ministero della Salute – Ministero della Pubblica Istruzione. Progetto 'Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6-17 anni': *'OKkio alla SALUTE'*. Risultati 2010.

Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali (MIPAAF). *Elenco delle denominazioni italiane, iscritte nel Registro delle denominazioni di origine protette e delle indicazioni geografiche protette (Regolamento CE n. 510/2006 del Consiglio del 20 marzo 2006)*. Aggiornato all'8 settembre 2011.

Gruppo di lavoro del Ministero della Salute (D.M. 1.09.2003): *Elaborazione del tipo di dieta verso cui indirizzare il cittadino, consigliando le opportune variazioni. Relazione conclusiva*. Giugno 2004.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN). *Linee guida per una Sana Alimentazione Italiana*. 2003.

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN). *Tabelle di Composizione degli Alimenti*. 2000.

Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università La Sapienza. *Piramide Alimentare Italiana*. Roma. 2005.

Istituto Superiore di Sanità, Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute (Cnesps). *Nutrizione e salute*. Luglio 2011.

IVSI. *Carni e salumi tra nutrizione e cultura: quali novità?* Edra, 2002. IVSI. *I nostri alimenti*. Aggiornamento sui valori nutrizionali dei salumi italiani. Edra, 1997.

IVSI. *La Salumeria Italiana in una corretta alimentazione. Tradizione, produzione e caratteristiche nutrizionali*.

Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) – Gruppo di lavoro Intersocietario per la Riduzione del Consumo di Sodio in Italia (GIRCSI). *Meno Sale e più Salute contro l'ipertensione e le malattie cardiovascolari*. Progetto WASH (World Action on Salt & Health). Marzo 2011.

Prima ristampa: Dicembre 2011

Progetto editoriale, coordinamento redazionale e grafica:
Sprim Italia Srl, Via Brisa 3, 20123 Milano

Foto d'archivio:
Repertorio ISIT, IVSI
Shutterstock, iStockphoto

L'Istituto Salumi Italiani Tutelati (ISIT) svolge un coordinamento a livello strategico e operativo fra i Consorzi di tutela delle DOP e IGP del comparto salumi, vantando una solida rappresentatività nel comparto delle produzioni tipiche; supporta, inoltre, le produzioni tutelate che non hanno ancora un proprio organismo di rappresentanza.

Fanno parte di ISIT: Consorzio Cacciatore, Consorzio del Culatello di Zibello, Consorzio del Prosciutto di Modena, Consorzio del Prosciutto San Daniele, Consorzio del Prosciutto Toscano, Consorzio del Salame Brianza, Consorzio del Salame di Varzi, Consorzio Mortadella Bologna, Consorzio per la tutela del nome Bresaola della Valtellina, Consorzio di tutela dei Salumi di Calabria a DOP, Consorzio Salame Piemonte, Consorzio Salumi Tipici Piacentini, Consorzio tutela Speck Alto Adige, Consorzio Zampone Modena Cotechino Modena.

L'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani (IVSI) è un Consorzio volontario, senza fini di lucro. Si è costituito nel 1985 in risposta alle crescenti esigenze di informazione da parte dei consumatori e con lo scopo di valorizzare l'immagine dei salumi italiani. L'IVSI diffonde la conoscenza degli aspetti produttivi, nutrizionali e culturali dei salumi, sia in Italia sia all'estero, promuovendo un patrimonio gastronomico unico al mondo.

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), svolge attività di ricerca, informazione e promozione nel campo degli alimenti e della nutrizione ai fini della tutela del consumatore e del miglioramento qualitativo delle produzioni agro-alimentari, rappresentando un importante riferimento sia per l'industria agroalimentare, sia per la popolazione italiana.

La Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari (SSICA), è un'azienda Speciale della Camera di Commercio Industria, Artigianato e Agricoltura di Parma, impegnata nella ricerca, nella comunicazione e nella formazione riferita al settore-agroalimentare, nel fornire assistenza e consulenza alle aziende e alle istituzioni pubbliche.

