



ISTITUTO SALUMI ITALIANI TUTELATI

Un patrimonio unico al mondo



Salumi Italiani: nuovo ruolo nutrizionale nell'alimentazione moderna. Meno sale e meno grassi. Più proteine, vitamine e sali minerali.

Le nuove analisi sulla composizione nutrizionale dei Salumi confermano il trend di miglioramento nutrizionale di alimenti simbolo della tradizione gastronomica italiana, in grado di soddisfare il gusto e di rispondere alla crescente attenzione alla salute e al benessere di tutte le fasce della popolazione.

I **nuovi valori nutrizionali dei Salumi Italiani** emersi dalle analisi effettuate nel 2011 dal **INRAN** (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, ora CRA-NUT)) e **SSICA** (Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari) mostrano una **categoria di alimenti adatta a tutta la popolazione e a diversi momenti di consumo**, in grado di soddisfare la ricerca del gusto e, allo stesso tempo, **in linea con le raccomandazioni dietetiche della comunità scientifica**.

L'indagine, promossa da **ISIT** (Istituto Salumi Italiani Tutelati) e **IVSI** (Istituto Valorizzazione Salumi Italiani), ha presentato il lavoro che negli anni ha caratterizzato l'attività **del comparto salumiero, che da realtà artigianale si è progressivamente evoluto in realtà industriale**.

L'indagine ha permesso di dimostrare che Tradizione, Tipicità, Gusto e Salute possono convivere in un'unica categoria di alimenti. L'analisi dei valori nutrizionali proposta da un'indagine così approfondita risponde al quadro normativo europeo che mira alla trasparenza. Tendenza che rappresenta un'opportunità sia per il produttore sia per il consumatore.

I miglioramenti nutrizionali emersi dall'indagine si registrano nel contenuto lipidico, vitaminico, dei sali minerali e nella riduzione del cloruro di sodio, e consentono una rivalutazione dei Salumi nella dieta mediterranea moderna.

CRA
CONSIGLIO PER LA RICERCA
E LA SPERIMENTAZIONE
IN AGRICOLTURA

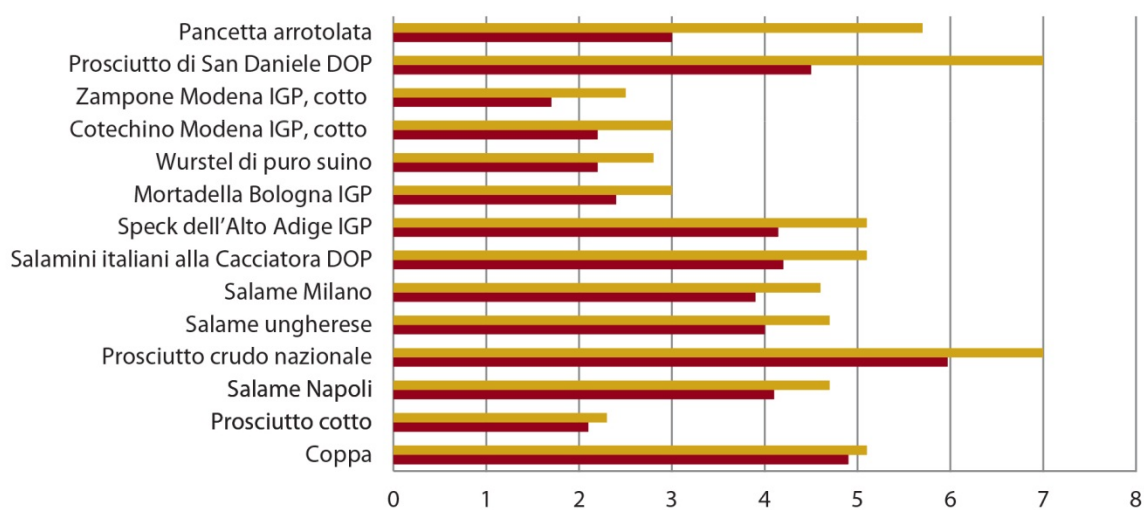


SSICA

Meno sale nei Salumi

Benché i Salumi utilizzino il sale per la sua funzione conservante, si è arrivati oggi ad una riduzione notevole del suo impiego, grazie all'evoluzione dei sistemi di produzione, al controllo dei periodi di asciugatura e stagionatura e alla maggiore attenzione nella quantità e qualità delle spezie utilizzate. Dallo studio emerge, ad esempio, che i Salumi non sono la fonte più importante di sale nell'alimentazione, rappresentata da altri prodotti alimentari consumati quotidianamente ed in maggior misura. **Il contenuto di sale nei Salumi Italiani risulta notevolmente ridotto, in una percentuale che va dal 4% circa fino a oltre il 45% a seconda del prodotto.** Anche i **nitrati**, (utilizzati sempre a scopo conservativo), **hanno subito una considerevole riduzione** nei Salumi, mentre i **nitriti risultano oggi praticamente assenti**.

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%

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

Meno grassi, più proteine

Considerati spesso erroneamente 'alimenti grassi', i Salumi presentano oggi un'ulteriore **notevole riduzione del contenuto lipidico** e, grazie alle moderne tecniche di allevamento, ne risulta **ottimizzata anche la qualità compositiva**, in particolare per quanto riguarda i prodotti insaccati cotti. Per questi alimenti, **il contenuto in acidi grassi saturi si è ridotto notevolmente, fino a quasi il 40%**, e allo stesso tempo si è ottenuto un **equilibrio tra contenuto in grassi saturi e insaturi**. In particolare, **grassi preziosi come quelli insaturi sono passati dal 30% a oltre il 60% dei grassi totali**.

Parallelamente alla riduzione dei grassi saturi, si sono registrate **diminuzioni apprezzabili del contenuto in colesterolo**, soprattutto in alcuni prodotti quali prosciutto cotto, pancetta, cotechino e una **crescita delle proteine apportate**, che forniscono **meno calorie** rispetto ai grassi.

	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%

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

Più vitamine e sali minerali

I dati divulgati dopo le analisi del 1993 evidenziavano già un elevato contenuto in **vitamine del gruppo B**, in particolare B1, B2 e B3, importanti ad esempio per i tessuti nervosi, per lo stato di nutrizione della pelle e delle mucose e per la respirazione cellulare.

Dalle analisi attuali emerge una presenza significativa di **vitamina B6 e di vitamina B12**, di cui prima non erano disponibili dati analitici. Quest'ultima in particolare svolge un ruolo rilevante a livello del sistema nervoso e della produzione delle cellule del sangue. Come noto, inoltre, la carenza di vitamina B12 può causare un'insufficienza di acido folico, molto prezioso durante la gravidanza per evitare rischi al feto a livello neurale. Per ciò che riguarda i sali minerali, indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo, è soprattutto il livello di **potassio** a risultare oggi particolarmente elevato rispetto alle quantità emerse dalle analisi del 1993: diversi Salumi, con una sola porzione da 50 g. possono arrivare a coprirne mediamente più del 15% del fabbisogno giornaliero di un adulto.

I Salumi, adatti a tutte le fasce d'età in tutte le ore della giornata

La **composizione nutrizionale dei Salumi Italiani**, così come presentati nelle nuove analisi, **insieme alle moderne modalità di confezionamento in vaschette porzionate, ne fanno dunque un alimento adatto a tutta la popolazione e ad ogni momento di consumo**. Grazie al contenuto di proteine, vitamine e sali minerali, sono un alimento indicato per la fase di crescita dei **bambini**, così come – nel caso di alcuni Salumi – per la **donna in gravidanza** e in periodo di allattamento. Anche gli **anziani** possono apprezzare il gusto di questo alimento tipicamente italiano, grazie alla facile masticabilità e alla conservabilità, soddisfacendo allo stesso tempo l'aumentato bisogno di calcio, fosforo, zinco e vitamine antiossidanti. I **giovani** e gli **sportivi** trovano nei Salumi, in particolare in abbinamento con il pane, un mezzo per recuperare facilmente e in

modo naturale i nutrienti persi con l'esercizio fisico: carboidrati, proteine, lipidi e sali minerali, facilmente digeribili e assimilabili.

Un innovativo sistema di indagine

Questi risultati di rilievo sono stati possibili grazie ad **uno screening senza precedenti per livello di approfondimento**, che ha visto coinvolti Ricercatori Nutrizionisti in un'indagine approfondita di tutti i Salumi patrimonio della tradizione gastronomica italiana.

Punti di forza dell'indagine riguardano il corretto campionamento dei prodotti, effettuato attraverso la selezione di aziende presenti sul mercato italiano e il sistema di analisi, che ha richiesto la conduzione di sperimentazioni preliminari per la sua precisa taratura.

Sono stati oggetto di indagine tutti i salumi, tra cui alcuni tutelati DOP e IGP, **quali Bresaola della Valtellina IGP, Cotechino Modena IGP, Mortadella Bologna IGP, Prosciutto di Modena DOP, Prosciutto San Daniele DOP, Speck dell'Alto Adige IGP, Salamini italiani alla cacciatora DOP, Zampone Modena IGP**. Per ciascun prodotto è stata determinata la composizione in macronutrienti, micronutrienti e altre sostanze presenti, ottenendo risultati anche su elementi non analizzati in passato, quali amminoacidi, fosforo, calcio, magnesio, rame, manganese, selenio e vitamine del gruppo B ed E.

Nuove analisi 2014/2015

Nel 2014 è ripreso il lavoro di analisi sulla composizione nutrizionale dei Salumi, sempre promosso da ISIT e condotto dal Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (CRA-NUT, ex INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e dalla Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari (SSICA).

I prodotti tutelati protagonisti di questa seconda tranches di analisi sono 6 salumi a denominazione di origine protetta: il Prosciutto Toscano DOP, la Coppa Piacentina DOP, il Salame Piacentino DOP, la Pancetta Piacentina DOP, il Salame di Varzi DOP e il Salame Brianza DOP.

Le analisi sono al momento in corso e l'aggiornamento dei dati sarà occasione per creare momenti di relazione e contatto con la comunità scientifica e il consumatore, al fine di trasferire una corretta informazione sul valore dei salumi italiani e sul loro ruolo all'interno di una corretta, varia e sana alimentazione.

Ufficio Stampa ISIT

IVSI – Istituto Valorizzazione Salumi Italiani

Tiziana Formisano

Tel. 028925901

formisano@ivsi.it