

## INDAGINI

# Meno grassi, sale e additivi nei salumi italiani Dop e Igp

L'aggiornamento 2017 della ricerca condotta da CREA e SSICA ha confermato i trend già registrati nello studio precedente: i salumi italiani sono alimenti che, grazie al continuo miglioramento delle tecniche di allevamento, processi di trasformazione e conservazione, consentono un apporto nutrizionale equilibrato. Col plus valore di varietà e versatilità di consumo

**G**usto, tradizione, convivialità, controlli e qualità certificata, ma non solo: costante riduzione nel contenuto di grassi, sale e nitriti/nitrati, abbinata ad un apporto di vitamine e sali minerali preziosi per la salute. I salumi italiani

tutelati (DOP e IGP) sono alimenti che si prestano a rispondere in maniera adeguata alla crescente attenzione dei consumatori per prodotti agroalimentari di qualità, con un forte legame con il territorio e in linea con regimi alimentari nutrizionalmente corretti ed equilibrati.

Ad evidenziare la grande evoluzione del comparto della salumeria italiana, la presentazione avvenuta nelle scorse settimane a Milano dell'aggiornamento 2017 relativo alla *Ricerca sui salumi tutelati* che, già nel 2011, aveva rilevato sensibili miglioramenti nutrizionali dei



Un caso rilevante di come le filiere stiano lavorando con attenzione nel percorso virtuoso verso una riduzione dei grassi nei prodotti è rappresentato dal Prosciutto Toscano Dop, che da un contenuto di lipidi del 22,8% passa all'8,8% se si allontana lo strato periferico di grasso (photo © [www.italpork.it](http://www.italpork.it)).

prodotti. Promossa dall'Istituto Salumi Italiani Tutelati (ISIT) e realizzata dal Centro Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA), insieme alla Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari (SSICA), questa edizione dello studio si è focalizzata in particolare su sei nuovi salumi Dop, fornendo una visione del comparto ancora più completa: Coppa piacentina, Pancetta piacentina, Salame piacentino, Salame Brianza, Salame di Varzi e Prosciutto toscano.

L'analisi sulla composizione nutrizionale dei salumi ha confermato la linea di tendenza in atto: i significativi avanzamenti nelle tecniche di allevamento, nella trasformazione e conservazione delle carni hanno avuto un impatto rilevante per il miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei prodotti finali. «Obiettivo della ricerca è fornire ai consumatori corrette informazioni di carattere scientifico, al di là dei condizionamenti che scaturiscono da opinioni di tendenza che trovano spazio presso la pubblica opinione» ha sottolineato LORENZO BERETTA, presidente ISIT. «Dallo studio emerge con grande chiarezza come il consumo equilibrato dei salumi sia fondamentale in un corretto schema di educazione alimentare».

### Grassi: meno quantità, più qualità

Per quanto riguarda i grassi presenti nei salumi oggetto della ricerca, si segnala una sostanziale omogeneità nella composizione di base dei tre salumi (piacentino, Brianza, Varzi), simile, peraltro, a quella riscontrata nei salami tipo Milano e Napoli oggetto del precedente studio del 2011. Un caso rilevante di come le filiere stiano lavorando con attenzione nel percorso virtuoso verso una riduzione dei grassi nei prodotti è quello del Prosciutto Toscano Dop, che da un contenuto di lipidi del 22,8% può passare all'8,8% se si allontana lo strato periferico di grasso.

Pur variando per i salumi interi (coppa, pancetta, prosciutto) in funzione del taglio scelto, le analisi nutrizionali hanno inoltre evidenziato nella composizione qualitativa delle carni un equilibrio tra il contenuto dei grassi saturi e insaturi, a conferma del continuo processo di ottimizzazione della qualità compositiva.



**Le carni e i suoi derivati rappresentano la principale fonte di selenio nella dieta italiana. Inoltre, una porzione di salumi può coprire dal 24% (Pancetta piacentina) al 68% (Coppa piacentina) del fabbisogno giornaliero di zinco.**

Come comparto, dai dati disponibili, è possibile evidenziare che i salumi hanno da tempo intrapreso un percorso di riduzione del contenuto lipidico e di ottimizzazione della qualità compositiva, in particolare nei prodotti cotti. Il contenuto in acidi grassi saturi si è ridotto fino a quasi il 40% e si è ottenuto un maggiore equilibrio tra contenuto in grassi saturi e insaturi. Questi ultimi sono passati dal 30% a oltre il 60% dei grassi totali (LARN).

In base a quanto evidenziato nella ricerca, dunque, i salumi italiani tutelati possono senza dubbio ricoprire un ruolo importante nel fornire all'organismo una buona percentuale degli acidi grassi necessari per il corretto funzionamento dell'organismo che, per un adulto sano con moderata attività fisica, corrisponde a una quota di lipidi pari al 25-30% del totale delle calorie consumate.

### Sale e additivi sempre meno presenti

Premettendo che il sale è un elemento imprescindibile per la conservazione e la salubrità dei cibi, oltre che per garantirne il sapore tipico, va ricordato che — se consumato nelle giuste

quantità — è anche un elemento importante per il corretto funzionamento dell'organismo. Tuttavia, va assunto con moderazione, come sottolineato anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che ha raccomandato interventi volti a limitarne il contenuto nei prodotti alimentari. L'evoluzione della salumeria italiana è andata esattamente in questa direzione, coinvolgendo l'intera filiera per trovare soluzioni in grado di minimizzare l'utilizzo del sale. Questo percorso virtuoso è già stato evidenziato dallo studio precedente ed è oggi confermato dall'*addendum* 2017 che vede un contenuto di sale che varia da 1,75 grammi per porzione (50 grammi) della Pancetta piacentina ai 2,3 grammi per porzione (50 grammi) del Prosciutto toscano.

Dai dati complessivamente disponibili emerge che il contenuto di sale nei salumi italiani risulta notevolmente ridotto, in una percentuale che va dal 4% circa fino ad oltre il 45% a seconda del prodotto (confronto effettuato nel 2011 per i prodotti che avevano disponibile anche il dato delle precedenti analisi, datate 1993). Dunque, tenendo conto delle porzioni, della frequenza di consu-

## Salumi italiani tutelati: un alimento di consumo “trasversale”

Partendo dal presupposto che i salumi sono di per sé un alimento “gratificante” per il palato e particolarmente apprezzato, è evidente come facilmente incontrino il gusto di tutte le fasce di consumatori. Se a questo si aggiunge anche il costante miglioramento delle caratteristiche nutrizionali, si comprende come possano essere inseriti in una dieta varia ed equilibrata, ad esempio di bambini e adolescenti per soddisfarne l'alto fabbisogno di energia e nutrienti (proteine nobili, sali minerali e vitamine). Gli anziani, invece, attraverso una scelta mirata dei salumi possono assumere alimenti con un apporto calorico controllato che, tuttavia, assicurano nutrienti e possono supportare la funzione plastica — fornita in particolare da proteine, calcio e ferro — necessaria per costruire, sostituire e riparare tessuti e strutture corporee. Anche una categoria in forte crescita come quella degli sportivi può guardare ai salumi italiani come a un alimento che contribuisca a far recuperare, facilmente e in modo naturale, i nutrienti persi con l'attività fisica. Il significativo e progressivo miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei salumi italiani viene rilevato anche da autorevoli esperti della comunità scientifica. «Negli ultimi trent'anni la composizione nutrizionale dei salumi è andata modificandosi notevolmente in termini di sicurezza e di qualità, grazie alla selezione genetica dei suini e della loro alimentazione mirata e selezionata» evidenzia Luca Piretta, medico specialista in Scienza della Nutrizione umana presso l'Università Campus Biomedica di Roma. «Inoltre,



gli additivi si sono fortemente ridotti negli anni: le ultime ricerche mostrano che il calo dei nitrati tra il 1993 e il 2011 è stato dell'87% nel prosciutto cotto (da 110 ppm a 14 ppm), del 73% nella Mortadella Bologna Igp (da 40 ppm a 11 ppm), del 90% nella coppa e del 95% per lo Zampone Modena Igp (da 80 ppm a 4 ppm). I grassi sono poi diminuiti notevolmente e la presenza dei grassi saturi ha lasciato in parte il posto a quelli insaturi, ottimizzandone pertanto la qualità compositiva complessiva. Infine, la quantità di sale nei salumi si è ridotta fino alla metà in alcuni prodotti come la pancetta. I dati ora disponibili sui sei nuovi salumi Dop permettono di avere un quadro di insieme ancora più completo sul comparto, che conferma il miglioramento compositivo e i positivi apporti nutrizionali» (photo © Marc Roche - Fotolia).

mo e dei nuovi dati di composizione, è possibile affermare che i salumi italiani non sono la più importante fonte di sale nell'alimentazione, considerando che altri alimenti, consumati con maggiore frequenza e quantità (come, per esempio, alcuni derivati dei cereali), contribuiscono a un superiore apporto di sale nell'organismo.

Per quanto riguarda altri additivi, come i nitriti, la ricerca mostra come in tutti i campioni verificati siano al di sotto del limite di rilevabilità. Anche i nitrati, sempre al di sotto dei limiti consentiti, hanno conosciuto una progressiva riduzione nel corso degli anni fino al punto di annullarsi in diversi salumi.

Pur riducendo i conservanti che hanno la funzione di mantenere la salubrità e le caratteristiche organolettiche del

prodotto, il miglioramento dei processi di filiera ha reso possibile produrre salumi sempre più sicuri dal punto di vista sanitario, mantenendo inalterati il loro gusto tipico e il sapore inimitabile.

### **Vitamine e sali minerali per il benessere dell'organismo**

I valori rilevati nel 2017 confermano il trend positivo già evidenziato nel 2011 da cui è possibile identificare i salumi come una categoria di prodotti con un contenuto significativo di diverse vitamine e sali minerali necessari per l'organismo. Dall'analisi sui micronutrienti dei 6 nuovi salumi Dop emerge che il contenuto di vitamine del gruppo B, importanti poiché intervengono sui processi metabolici del nostro organismo, è particolarmente presente. Nello

specifico, la carne suina risulta essere la principale fonte di vitamina B1. Lo studio mette in risalto come una porzione di 50 grammi di Prosciutto toscano Dop, per esempio, copra circa il 30% del fabbisogno giornaliero di vitamina B1 e B6, mentre si può arrivare al 20% del fabbisogno quotidiano di niacina (o vitamina B3) grazie a una porzione di Coppa piacentina o di Salame piacentino e di Varzi.

Significativo anche l'apporto di alcuni importanti sali minerali tra i quali ferro, zinco, selenio e potassio. Si pensi che una porzione di salumi può coprire dal 24% (Pancetta piacentina) al 68% (Coppa piacentina) del fabbisogno giornaliero di zinco e che le carni e i suoi derivati rappresentano la principale fonte di selenio nella dieta italiana.

## Numeri positivi per i salumi piacentini Dop e per l'export c'è la speranza del mercato USA

Un Consorzio piccolo ma di grandi numeri quello dei salumi Dop piacentini, che segna una produzione molto positiva. In particolare per la Pancetta e la Coppa piacentina, che hanno chiuso il 2016 con un +10% in termini di pezzi prodotti. Il salame, forte di una crescita sbalorditiva negli anni precedenti, ha subito invece una lieve flessione. Entrando nel dettaglio, il salame piacentino Dop ha registrato una produzione di 1.473.945 pezzi; la Pancetta piacentina Dop invece si attesta a 138.435 pezzi e la Coppa a 420.582 pezzi. Soddisfazione del presidente del Consorzio Antonio Grossetti. «I nostri associati in questi anni hanno visto costantemente aumentare i costi di produzione, mentre i prezzi di vendita sono rimasti invariati. Ciononostante hanno saputo reggere e contrastare il periodo difficile. Questo vuol dire che alla fine il mercato ha premiato la qualità». I salumi piacentini sono un vanto per l'Emilia-Romagna e del *made in Italy* alimentare. «Sul fronte dell'export i nostri principali partner sono quelli europei. Germania, Inghilterra e Francia sono sicuramente in testa alla nostra classifica. Abbiamo delle speranze per il mercato americano anche se ora con la politica di Trump non so se saranno esportabili nel breve periodo o occorrerà aspettare di più» ha continuato il presidente Grossetti. Sempre in vigore l'attività di vigilanza, che in questi anni ha effettuato circa 7.000 controlli. «Dopo 7 anni dall'implementazione dell'attività di vigilanza, le irregolarità sono progressivamente diminuite: un buon segnale che va verso la direzione della tutela e della protezione delle nostre Dop». Dal presidente anche un appello alle istituzioni affinché si faccia maggiore sistema: «assistiamo da anni ad una crisi che sta coinvolgendo il settore e i segni di miglioramento, che si iniziano a registrare, sono ancora minimi. Credo che un maggior dialogo tra le parti di tutta la filiera, dagli allevatori alla GDO, potrebbe essere un modo per unire gli intenti, che sono comuni».

>> Link: [www.salumitipicipiacentini.it](http://www.salumitipicipiacentini.it)