



Una nuova ricerca fatta sui salumi italiani a denominazione ha evidenziato come sale, nitriti e nitrati sono diminuiti o scomparsi dai nostri prodotti

**I**l profilo nutrizionale dei salumi continua a migliorare: diminuiscono in modo significativo il sale, i nitriti e i grassi. Il tutto a favore di un consumo moderato, in linea con la piramide alimentare della Dieta Mediterranea. Sono quei i risultati della ricerca promossa dall'Istituto salumi italiani tutelati (Isit) e realizzata dal Centro ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Crea) e dalla Stazione sperimentale per l'industria delle conserve alimentari (Ssica). Un aggiornamento a un lavoro fatto nel 2011.

Consumati in modo equilibrato sono un fonte importante di vitamine e sali minerali

#### RECENSIONI DEI VINI



Le nostre recensioni dei vini

WEEK

MONTH

ALL TIME



Da Palermo la banana made in Italy

237 Views



Pizza a km 0 con i prodotti del Parco Agricolo Sud Milano

140 Views



Ottagono Lounge, relax con gusto in Galleria

138 Views



Giovanni Scapagnini, «Il cibo può cambiare il nostro destino»

I dati del 2017 evidenziano dunque un significativo trend nel calo delle sostanze che possono creare problemi alla salute, in particolare il sale, i nitrati e i grassi. La costante ricerca ha fatto sì che l'industria dei salumi sia riuscita a spostare l'ago della bilancia verso un prodotto che mantiene il gusto e sia più salutistico.

«Obiettivo di questa ricerca – ha sottolineato Lorenzo Beretta, presidente **Isit** – 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. Dallo studio emerge con grande chiarezza come il consumo equilibrato dei salumi sia fondamentale in un corretto schema di educazione alimentare».



I nutrizionisti, come il professor Luca Piretta che è intervenuto alla presentazione dei risultati, hanno sottolineato come il consumo dei salumi non sia incompatibile con la dieta mediterranea, anzi, diventa fonte di nutrienti con una elevata biodisponibilità. Sono alimenti da consumare con moderazione, in media si consiglia, alla luce dei nuovi valori trovati, due porzioni alla settimana da 50 grammi. Certamente questo valore può essere sensibilmente aumentato o diminuito a seconda dello stato di salute del consumatore, ma questo vale per tutti gli alimenti in presenza di malattie o altre problematiche.

Sotto la lente dei ricercatori del Crea e del Ssica sono finiti sei nuovi salumi Dop: Coppa Piacentina, Pancetta Piacentina, Salame Piacentino, Salame Brianza, Salame di Varzi e Prosciutto Toscano. Alla luce delle analisi fatte è emerso come il contenuto di grassi sia migliorato a favore di quelli insaturi, segnale che gli animali utilizzati per la produzione di questi prodotti siano allevati in modo corretto, con una alimentazione equilibrata capace di migliorare la qualità della carne.



DE-GUSTARE.IT



Mariangela Susigan, la regina delle erbe

85 Views



Nasce Giass, il primo Dry Gin di Milano

84 Views

#### ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Email: \*

Nome: \*

Cognome: \*

ISCRIVITI



Da sottolineare, invece, la **forte diminuzione** di sale e degli altri additivi. In particolare il sale è protagonista di una costante diminuzione, non può essere azzerato il suo uso, per motivi sia di conservazione sia organolettici. Tutto questo risponde alle direttive dell'Organizzazione mondiale della sanità che raccomanda di limitarne l'uso e l'assunzione indiretta, attraverso alimenti pronti, è quella da controllare di più. I salumi esaminati hanno evidenziato come il contenuto di sale sia in costante calo. In generale, questa tipologia di prodotti non è più quella che apporta più sale, ci sono altre categorie, come il pane, che sono una fonte maggiore.

Sul fronte dei nitriti, invece, si è assistito a una vera e propria scomparsa. Sono molti i salumi che li hanno eliminati. Il miglioramento della filiera consente ora di rendere irrintracciabili i nitriti e i nitrati sono sempre sotto la soglia minima consentita. Tutto questo senza compromettere la conservabilità e il gusto dei salumi.



Perché i nutrizionisti li consigliano in quantità moderate? La risposta sta nella biodisponibilità delle sostanze presenti nella carne. In particolare le vitamine del gruppo B sono presenti in modo significativo e, per esempio, basta una porzione da 50 grammi di Prosciutto Toscano Dop per coprire il 30 per cento del fabbisogno giornaliero di vitamina B1 e B6, mentre con una porzione di Salame di Varzi Dop o Coppa Piacentina Dop si copre il 20 per cento della vitamina B3 (Niacina). Sono anche ricchi di sali minerali come ferro, zinco, selenio e potassio. Le carni, all'interno della Dieta Mediterranea, rappresentano la principale fonte di selenio per il nostro organismo.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La parola d'ordine che emerge è moderazione. Oggi i salumi non sono più la principale fonte di sale o di nitrati (ci sono verdure a foglie verdi, come gli spinaci, che ne contengono molti di più, anche due ordini di grandezza superiori), ma essendo ricchi di grassi, proteici e con un apporto calorico elevato devono essere inseriti in una dieta in modo oculato, a piccole dosi. Così possono gratificare il palato e far anche bene.

#### + Tabelle nutrizionali

Condividi:



Correlati

**Peparella, salumi sì ma italiani e di qualità**  
13 luglio 2015  
In "Notizie"

**Salumi, un patrimonio di gusto e benessere**  
7 luglio 2015  
In "Notizie"

**Salumi, cresce la produzione ma cala il consumo**  
21 giugno 2016  
In "Notizie"

TAGS

MADE IN ITALY

SANA ALIMENTAZIONE

SALUMI