

## L'EVENTO

L'evoluzione  
dei salumi tutelati

Presentate le analisi nutrizionali su sei prodotti Dop. Che confermano il trend del 2011: meno grassi, sale, additivi e conservanti. Un risultato possibile grazie all'impegno di tutta la filiera.

Da pagina 56 a pagina 59

L'EVOLUZIONE  
DEI SALUMI TUTELATI

Presentate le analisi nutrizionali su sei prodotti Dop. Che confermano il trend del 2011: meno grassi, sale, additivi e conservanti. Un risultato possibile grazie all'impegno di tutta la filiera.

## IL COMMENTO

di Angelo Frigerio

Di alimentazione ormai parlano tutti. Spesso, troppo spesso, a vanvera. Ecco allora un approfondimento serio della questione. A partire da una ricerca realizzata con tutti i crismi. Ma la presentazione dell'analisi sui sei prodotti Dop consente di fare il punto sulla questione nutrizione e dintorni. Ma, più in generale, sulle patologie ad essa collegata.

Cominciamo con i fattori di rischio rispetto all'insorgere delle malattie. Vogliamo farne un elenco preciso? Ebbene, fra i principali, abbiamo: l'aria, l'acqua, il clima, il fumo, l'abuso di alcol e la sedentarietà. Senza dimenticare lo stress che da solo pesa tantissimo. Come si può osservare, le condizioni al contorno delle patologie sono numerose. Non abbiamo dimenticato l'alimentazione. Ma quanto vale? Poco rispetto al resto. Ma allora perché assottizzarla?

E ancora: la famosa ricerca dello Iarc sulla carne rossa con le accuse sulla sua pericolosità. Bene: dove l'hanno realizzata? Con chi? In quale periodo? Domande assolutamente legittime. A cui finora non ho avuto risposte certe. Un conto è studiare le abitudini alimentari in Italia. Altro è in Texas dove mangiano la carne mattina, mezzogiorno e sera.

Siamo così tornati ad Aristotele. A quei tempi ciò che contava era il vate, l'esperto oggi lo chiameremmo, che con le sue teorie dettava legge. Poi, per fortuna, è arrivato un certo Galileo Galilei che ha introdotto la sensata esperienza prima dell'elaborazione teorica. Ha inventato cioè quello che si chiama metodo scientifico.

Oggi siamo tornati indietro. Ci fidiamo dei pareri del tecnico - ricordo, tanto per fare un esempio, che il governo tecnico Monti è stato il peggiore dal Dopoguerra - senza peritarsi della sua verifica.

Per questo le osservazioni dei nutrizionisti che ci richiamano a mangiare carne o insaccati solo due volte la settimana e solo 50 grammi, lasciano il tempo che trovano. Non solo: se in Italia e all'estero venisse seguita questa regola, chiuderebbero gran parte dei salumifici.

Consiglio dunque un allargamento della questione. Occorre puntare sulla bellezza del mangiare, dello stare insieme, del rispettare la nostra tradizione.

Come Emma Morano. Aveva 117 anni. Era la più vecchia al mondo. E' scomparsa prima di Pasqua. La sua regola di vita era semplice: "Dormire tanto, mangiare tre uova al giorno, qualche gianduiotto, banane, carne poco cotta, qualche bicchiere di grappa fatta in casa".

L'esatto contrario di quello che ci dicono i nutrizionisti.

I salumi piacentini Dop: salame, coppa e pancetta



L'aggiornamento 2017 della ricerca promossa dall'Istituto Salumi Italiani Tutelati (Isit), e condotta dal Centro Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (Crea) e dalla Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari (Ssica), ha preso in esame sei nuovi salumi a denominazione tutelata: coppa piacentina, pancetta piacentina, salame piacentino, salame Brianza, salame di Varzi e prosciutto toscano. I risultati sono stati presentati il 21 aprile a Milano, presso Palazzo delle Stelline, dove sono intervenuti Luca Piretta (Università Campus Biomedico di Roma), Ginevra Lombardi-Boccia (Crea), Massimo Lucarini (Crea), Giovanna Sacca (Ssica). I risultati confermano il trend già registrato nello studio del 2011: i salumi italiani sono alimenti che - a seguito del continuo miglioramento delle tecniche di allevamento, dei processi di trasformazione e di conservazione - consentono un apporto nutrizionale equilibrato anche grazie alla loro varietà e versatilità di consumo, in abbinamento ad esempio a frutta e verdura.

## Miglioramenti su tutti i fronti

Gusto, tradizione, convivialità, controlli e qualità certificata, ma non solo: costante riduzione nel contenuto di grassi, sale e dei nitrati/nitriti abbinata a un apporto di vitamine e sali minerali preziosi per la salute. I salumi italiani tutelati (Dop e Igp) sono alimenti che, grazie a un continuo miglioramento nutrizionale, 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 corretti ed equilibrati.

L'analisi sulla composizione nutrizionale dei salumi ha confer-

mato 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. Dallo studio emerge con grande chiarezza come il consumo equilibrato dei salumi sia fondamentale in un corretto schema di educazione alimentare", ha sottolineato Lorenzo Beretta, presidente Isit.

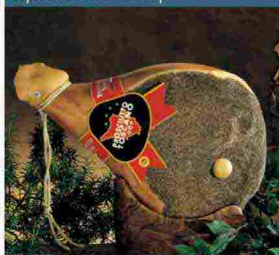
## Grassi meno quantità, più qualità

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 salumi 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.

Il prosciutto toscano Dop



Come comparto, dai dati disponibili, emerge 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.

La salumeria italiana, coinvolgendo l'intera filiera, ha trovato soluzioni in grado di minimizzare l'utilizzo del sale. Questo percorso virtuoso è già stato evidenziato dallo studio condotto dal 2011 ed è oggi confermato dall'aggiornamento 2017, che vede un contenuto di sale che varia da 1,75 grammi per porzione (50 g) della pancetta piacentina ai 2,3 grammi per porzione (50 g) del prosciutto toscano.

Dai dati 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 consumo 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 nitrati, 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 la produzione di 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**

**Il salame Brianza Dop**



I valori rilevati nel 2017 confermano il trend positivo già evidenziato nel 2011: i salumi sono prodotti con un contenuto significativo di diverse vitamine e sali minerali necessari per l'organismo.

Dall'analisi sui micronutrienti dei sei 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 sala-

me 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.

**Salumi italiani Dop e Igp: 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.

Il significativo e progressivo miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei salumi italiani viene rilevato anche

da autorevoli esperti della comunità scientifica. Luca Piretta, medico specialista in Scienza della nutrizione umana presso l'Università Campus Biomedica di Roma, evidenzia: "Per quanto riguarda i salumi in particolare è necessario sottolineare come negli ultimi trent'anni la composizione nutrizionale di questi prodotti sia andata modificandosi notevolmente in termini di sicurezza e di qualità, grazie alla selezione genetica dei suini e della loro alimentazione mirata e selezionata. Inoltre, gli additivi si sono fortemente ridotti negli anni come risulta dalla ricerca congiunta Crea e Ssica promossa da Isit; basti pensare che il calo dei nitrati tra il 1993 e il 2011 è stato dell'87% nel prosciutto cotto (da 110ppm a 14ppm), del 73% per la mortadella Bologna Igp (da 40ppm a 11ppm), del 90% per la coppa e del 95% per lo Zampone Modena Igp (da 80ppm a 4ppm). Inoltre, i grassi sono 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".

Federico Robbe

**CONSORZI ADERENTI ALL'ISIT**

- Consorzio di tutela bresaola della Valtellina Igp
- Consorzio Cacciatore Dop
- Consorzio di tutela della coppa di Parma Igp
- Consorzio di tutela del culatello di Zibello Dop
- Consorzio mortadella Bologna Igp
- Consorzio del prosciutto di Modena Dop
- Consorzio del prosciutto di San Daniele Dop
- Consorzio del prosciutto toscano Dop
- Consorzio salame Brianza Dop
- Consorzio di tutela del salame Felino Igp
- Consorzio di tutela del salame di Varzi Dop
- Consorzio di tutela dei salumi di Calabria a Dop
- Consorzio salumi Dop piacentini
- Consorzio tutela Speck Alto Adige Igp
- Consorzio zampone Modena cotichino Modena Igp

**Il salame di Varzi Dop**



**COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100 G**

	Acqua (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Colesterolo (mg)	Carboidrati (g)	Energia		NaCl (g)
						Kcal	KJ	
Bresaola della Valtellina IGP	59,3	33,1	2,0	63,0	0,4	151	634	4,0
Cioccioli	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
<b>Coppa Piacentina DOP</b>	<b>29,1</b>	<b>28,6</b>	<b>36,4</b>	<b>114,2</b>	<b>1,2</b>	<b>447</b>	<b>1870</b>	<b>4,3</b>
Cotechino Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	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	68,8	0,0	530	2217	3,0
<b>Pancetta Piacentina DOP</b>	<b>29,3</b>	<b>14,5</b>	<b>51,1</b>	<b>87,9</b>	<b>0,89</b>	<b>521</b>	<b>2180</b>	<b>3,5</b>
Prosciutto cotto	72,2	15,7	7,6	48,6	1,7	138	576	2,1
Prosciutto cotto, sgrassato <sup>2</sup>	74,7	17,0	3,5	42,0	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 <sup>2</sup>	73,3	19,4	4,0	49,0	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 <sup>2</sup>	71,8	19,5	5,0	59,0	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 <sup>2</sup>	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 <sup>3</sup>	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 <sup>2</sup>	58,0	29,0	6,5	91,0	0,4	176	737	5,1
<b>Prosciutto Toscano DOP</b>	<b>43,5</b>	<b>25,2</b>	<b>22,8</b>	<b>99,0</b>	<b>0,3</b>	<b>307</b>	<b>1284</b>	<b>4,7</b>
<b>Prosciutto Toscano DOP, sgrassato</b>	<b>51,0</b>	<b>31,8</b>	<b>8,8</b>	<b>95,0</b>	<b>0,4</b>	<b>206</b>	<b>862</b>	<b>5,5</b>
<b>Salame Brianza DOP</b>	<b>32,8</b>	<b>31,1</b>	<b>32,8</b>	<b>106</b>	<b>0,90</b>	<b>423</b>	<b>1780</b>	<b>3,7</b>
Salame Milano	37,7	25,4	31,0	104,0	1,1	384	1608	3,9
Salame Napoli	37,3	27,6	29,7	91,0	0,2	378	1580	4,1
<b>Salame Piacentino DOP</b>	<b>35,5</b>	<b>31,9</b>	<b>29,8</b>	<b>104</b>	<b>0,92</b>	<b>398</b>	<b>1665</b>	<b>4,0</b>
Salame ungherese	34,6	23,6	35,7	92,0	1,1	420	1756	4,0
<b>Salame di Varzi DOP</b>	<b>34,2</b>	<b>31,0</b>	<b>31,0</b>	<b>100</b>	<b>0,98</b>	<b>412</b>	<b>1724</b>	<b>3,7</b>
Salaminì Italiani alla Cacciatora DOP	33,1	28,4	32,7	94,0	0,7	411	1720	4,2
Speck 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 <sup>3</sup>	60,3	14,6	22,2	84,0	0,3	259	1083	2,3
Zampone Modena IGP, cotto <sup>1</sup>	54,1	23,7	17,4	106,0	2,6	262	1094	1,7

1. Dopo cottura 20' dentro la confezione e sciolto dal liquido di cottura.  
2. Valori riferiti al prodotto privato del grasso visibile.  
3. Salato in pacella senza aggiunta di grassi e sale.  
In grassetto sono evidenziati i prodotti oggetto dell'aggiornamento del lavoro di analisi del 2017.  
Tutti gli altri valori si riferiscono allo studio delle tabelle nutrizionali del 2011.

Fonte: Salumi italiani Dop e Igp, aggiornamento nutrizionale 2017 (Isit, Crea, Ssica)

## ISTITUTO SALUMI ITALIANI TUTELATI: PROFILO E ATTIVITÀ



**ISTITUTO SALUMI ITALIANI TUTELATI**  
Associazione Consorzi di Tutela dei Salumi DOP e IGP



L'Istituto Salumi Italiani Tutelati è l'associazione di riferimento dei Consorzi di tutela dei salumi Dop e Igp. Nasce nel 1999 per svolgere azioni di coordinamento strategico e operativo tra i Consorzi e ha come scopo la tutela, la promozione, la valorizzazione e la cura generale degli interessi relativi al comparto della salumeria italiana tutelata.

L'Istituto vanta una grande rappresentatività nel comparto delle produzioni tutelate, associando attualmente 15 Consorzi che tutelano e promuovono 21 specialità Dop e Igp, autentici portavoce del Made in Italy in termini di qualità, tradizione e legame con il territorio.

Ad oggi (dati aggiornati a marzo 2017) dei 168 salumi Dop e Igp, ben 41 sono italiani (21 Dop e 20 Igp). Una tale prolificità è legata alla particolarità del territorio e della storia italiana, che ha permesso la creazione e il mantenimento nel tempo di tradizioni produttive, gastronomiche e culturali molto diversificate. I salumi italiani Dop e Igp rappresentano oggi circa il 20% dei volumi prodotti e circa il 25% del valore alla produzione della salumeria nazionale.

L'attuale presidente è Lorenzo Beretta, direttore commerciale e membro del cda del Gruppo Salumificio Beretta e presidente del Consorzio Cacciatore. Alla vicepresidenza Giuseppe Villani, amministratore



Lorenzo Beretta

delegato della Villani Spa e attuale presidente del Consorzio del prosciutto di San Daniele.

L'Istituto ha come scopo la tutela, la promozione, la valorizzazione e la cura generale degli interessi relativi al comparto della salumeria italiana tutelata. Opera offrendo una serie di servizi e iniziative di coordinamento strategico e operativo e, in particolare, si occupa di:

- promuovere il confronto e definire posizioni condivise sulle tematiche di comune interesse;
- fare sistema attraverso la rappresentanza collettiva nei confronti di Enti e Istituzioni;

- supportare i Consorzi con attività di consulenza e informazione su normativa e tematiche
- inerenti il settore;
- coordinare l'attività di vigilanza, monitoraggio del mercato e salvaguardia dei salumi
- Dop/Igp;
- coordinare l'attività di ufficio stampa integrato per diversi Consorzi aderenti all'Istituto
- in sinergia e collaborazione con i Consorzi;
- promuovere e realizzare iniziative di informazione, comunicazione e valorizzazione
- dell'immagine e della qualità dei salumi tutelati, rivolte al consumatore o target specifici.

Particolare importanza riveste il ruolo di rappresentanza istituzionale di Isit verso Istituzioni, Ministeri ed altre associazioni nazionali e internazionali.

Grande rilevanza ha il ruolo dell'Associazione come referente accreditato del Mipaaf (Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali) e del Mise (Ministero dello sviluppo economico) per quanto concerne le tematiche legate allo sviluppo, salvaguardia e valorizzazione del sistema Dop e Igp.

Per approfondimenti:  
[www.isitsalumi.it](http://www.isitsalumi.it)