

VOGLIA di SALUTE

HOME / CHI / SPECIALITÀ / PARTNER / CONTATTI

SIAMO

AUTORE: STEFANIA LUPI / ALIMENTAZIONE / 28 MAGGIO 2017

SALUMI ITALIANI: MENO GRASSI, MENO SALE, PIÙ' GUSTO E QUALITÀ'



Gusto, tradizione, convivialità, controlli e qualità certificata, ma non solo: costante riduzione nel contenuto di grassi, sale e dei nitriti/nitrati 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, rispondono in maniera adeguata alla crescente attenzione dei consumatori per prodotti agroalimentari di qualità, in linea con regimi alimentari nutrizionalmente corretti ed equilibrati.



Il valore delle persone.

janssen

CERCA



La nuova analisi sulla composizione nutrizionale dei salumi, 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) ha confermato che 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**.

Lo conferma anche Luca Piretta, noto medico specialista in Scienza della Nutrizione Umana presso l'Università Campus Biomedica di Roma, evidenza: *"Per quanto riguarda i salumi in particolare negli ultimi trent'anni la composizione nutrizionale di questi prodotti e' 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 6 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"*.

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. 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.

Riguardo al sale, 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 stato confermato poiché il contenuto di sale varia da 1,75 grammi per porzione (50gr) della Pancetta Piacentina ai 2,3 grammi per porzione (50gr) 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).

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.

Dall'analisi sui micronutrienti e' emerso che il contenuto di **vitamine del gruppo B**, importanti poiché intervengono sui processi metabolici del nostro organismo, è

SPECIALITÀ

ALIMENTAZIONE

AMICI A QUATTRO ZAMPE

ANZIANI

ATTUALITÀ

BAMBINO

BELLEZZA

BENESSERE

COPPIA

CUORE E CIRCOLAZIONE

DERMATOLOGIA

DIABETOLOGIA

DONNA

INIZIATIVE E DINTORNI

ITALIA IN PENTOLA

LIBRI

MALATTIE RARE

MEDICINA ESTETICA

NON SOLO MODA

ONCOLOGIA

PSICOLOGIA

REGIONI

SALUTE NEWS

SENZA CATEGORIA

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 dei salumi all'organismo 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.

Partendo da queste nuove caratteristiche si può affermare che i salumi si possono inserire a pieno titolo 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**.

Condividi

FACEBOOK | TWITTER | PINTEREST |  | LINKEDIN | EMAIL

Bio



Stefania Lupi

Nata a Milano nel 1962, è laureata in Giurisprudenza, con una Specializzazione in Comunicazioni Sociali, Giornalismo, Ufficio Stampa e Relazioni Pubbliche. È giornalista professionista dal 1991. In passato ha lavorato nel settore salute presso alcuni quotidiani nazionali e riviste femminili e ha collaborato con la casa farmaceutica Pfizer. Attualmente collabora nel settore bellezza per il mensile Più Sani Più Belli e per l'inflight Neos. Lavora per l'Italia e come corrispondente da Hong Kong per i webmagazines www.moditaliamagazine.com (fashion e bellezza), www.stileedintorni.it (lifestyle) ed è contributor per la newsletter della Camera di Commercio Italiana ad Hong Kong. E' autrice del blog www.madeinhongkong.vanityfair.it.

Ultimi Articoli

TERME E SPA

UOMO

VIAGGI

VOGLIA DI TRADIZIONE

ARTICOLI RECENTI

1 MANDARIN ORIENTAL, MILAN CELEBRA IL GLOBAL WELLNESS DAY

2 Salumi italiani: meno grassi, meno sale, più gusto e qualità'

3 Le news della bellezza – Seno al top

4 "PALIO DEI BORGIA" – NEPI (VT) DALL'1 AL 18 GIUGNO

5 "I NOSTRI MEDICI LE SUONANO AL CANCRO": UN HAPPENING PER AIUTARE LA RICERCA

ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER

Nome

Cognome

Email *

ISCRIVITI