



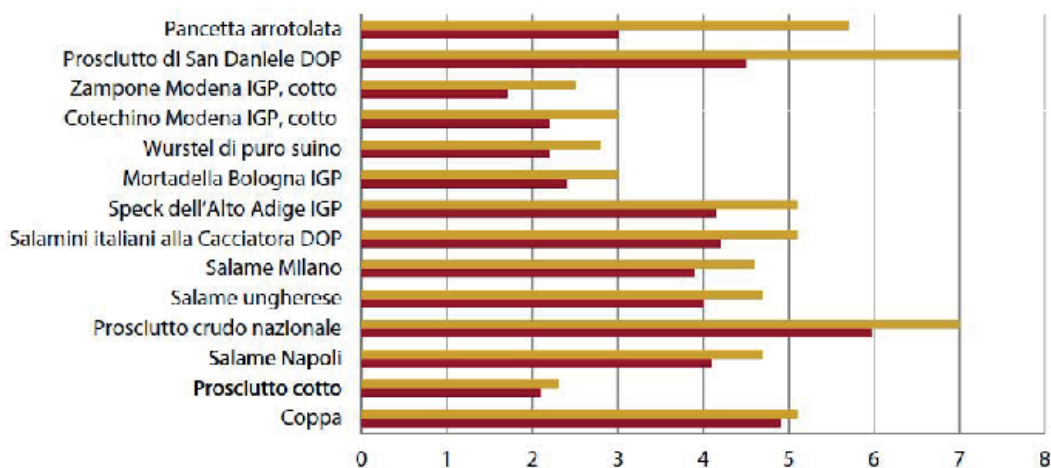
SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

SALE E SALUMI. COSA È CAMBIATO?

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.

Per la loro produzione e conservazione, i salumi richiedono un trattamento con il sale. L'importanza dell'ingrediente conservante più antico e utilizzato al mondo per i processi di stagionatura e per la realizzazione di prodotti di salumeria, il cui gusto universalmente noto, emerge già analizzando la radice del termine: la parola 'salume' deriva da sale. Il sodio, diffuso in natura in molti alimenti, parte costituente del comune sale da cucina. Sebbene **le quantità di sodio necessarie** al nostro organismo siano **assicurate dal contenuto naturalmente presente nei cibi**, per soddisfare il palato tendiamo ad aggiungerne sia in cucina che a tavola. Comunemente, anche i prodotti di trasformazione industriale e i pasti fuori casa ne possono essere ricchi. Nonostante sia un minerale **indispensabile al corretto funzionamento dell'organismo** (regola l'osmosi, partecipa alla creazione del gradiente di concentrazione ed elettrico insieme al potassio, interviene nella trasmissione nervosa e nella contrazione muscolare), un livello eccessivo di sodio nel sangue aumenta il rischio per alcune malattie cardiovascolari e renali, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa, sia indipendentemente da questo meccanismo.

Contenuto di sale a confronto: dal 1993 al 2011



Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.





| | Pancetta arrotolata | Prosciutto di San Daniele DOP | Zamponi 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% |

La riduzione degli apporti alimentari di sale può essere, quindi, un'importante misura sia preventiva che curativa per molte persone.

Grazie all'intensa attenzione mediatica alle tematiche che correlano il sale e la salute, in molti prodotti alimentari i contenuti di questo ingrediente vanno riducendosi, spesso sotto l'egida delle istituzioni che stipulano dei protocolli d'intesa con le associazioni di categoria o con le singole aziende. Nel caso dei salumi, **l'industria di trasformazione**, da sempre attenta alle esigenze dei suoi consumatori, si attivata indipendentemente negli ultimi anni per trovare **soluzioni in grado di minimizzare l'utilizzo del sale**, pur rispettando le prescrizioni dei vari disciplinari di produzione. In questo modo, anche se con incidenza variabile nei diversi prodotti, **il contenuto di sale** (e di conseguenza, di sodio) **nei salumi italiani si notevolmente ridotto**, come evidente dai nuovi valori analitici disponibili in merito.

Come si può evincere, **il trend di miglioramento generale** e consiste in una riduzione di sale che **va dal 4% circa fino a oltre il 45% a seconda del prodotto**. La variabilità del cambiamento dell'variazione tra i vari prodotti dettata da diversi fattori, tra cui il contenuto iniziale, l'impatto delle tecniche di produzione sul prodotto (che consentono in differente misura di poter operare delle modifiche), nonché la tutela delle stesse ricette. Ad ogni modo, tenendo conto delle porzioni e delle quantità effettivamente consumate settimanalmente, alla luce dei dati sopra riportati derivanti dalle nuove analisi, possibile affermare, a maggior ragione oggi rispetto al passato, che **i salumi non sono la più importante fonte di sale nell'alimentazione**, rappresentata, invece, da altri prodotti alimentari consumati quotidianamente e in maggior misura (come i derivati dei cereali).





In aggiunta al sale, alcuni altri ingredienti a scopi conservanti sono consentiti per legge nella formulazione di diversi salumi, sebbene in quantità limitata. Si tratta in particolare di nitrati e talvolta nitriti, additivi molto impiegati in passato, quando non erano disponibili i metodi di refrigerazione artificiale diffusi oggi e anche gli ambienti di lavorazione non erano sottoposti ai rigorosi controlli attuali. Grazie all'impiego del frigorifero e alle conoscenze microbiologiche, oltre al rispetto delle regole igieniche e allo sfruttamento delle proprietà batteriostatiche di spezie ed erbe aromatiche quali aglio, pepe e peperoncino, **oggi possibile produrre salumi sempre sicuri come in passato dal punto di vista sanitario, ma con migliori proprietà organolettiche e pochi conservanti.**

UNA MINIERA DI MICRONUTRIENTI: LE VITAMINE DEL GRUPPO B

Rispetto ai valori ricavati dalle analisi del 1993, riferite a prodotti che gi allora risultavano a contenuto significativo di diverse vitamine e sali minerali necessari per l'organismo, il trend risultante dai nuovi valori nutrizionali non smentisce quanto rilevato in passato, ma anzi, ne esalta e completa il quadro.

Le vitamine

Relativamente al contenuto vitaminico, i dati divulgati nel 1993 evidenziavano un importante contenuto in vitamine del gruppo B, e in particolare delle vitamine B1, B2 e B3 (ovvero tiamina, riboflavina e niacina, o PP), importanti rispettivamente per lo stato di nutrizione dei tessuti nervosi e per il metabolismo dei carboidrati, per lo stato di nutrizione della pelle e delle mucose, per la respirazione cellulare e la sintesi e demolizione di amminoacidi, acidi grassi e colesterolo. Oggi, tali vitamine sono presenti in modo talvolta significativo superando, con una sola porzione, anche il 30% della razione giornaliera raccomandata per un adulto, nel caso della B1 (come accade, ad esempio, per il prosciutto cotto e i prosciutti crudi DOP).





| Salumi a maggior contenuto di Vitamina B6 | % della RDA/ porzione da 50g |
|---|------------------------------------|
| Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato | 43% |
| Prosciutto di Modena DOP, sgrassato | 42% |
| Prosciutto crudo nazionale, sgrassato | 39% |
| Prosciutto di San Daniele DOP | 37% |
| Prosciutto di odena DOP | 36% |
| Prosciutto crudo nazionale | 36% |
| Salamini Italiani alla Cacciatora DOP | 31% |
| Bresaola della Valtellina IGP | 19% |
| Speck dell'Alto Adige IGP | 17% |
| Prosciutto cotto, sgrassato | 14-17% |
| Prosciutto cotto | 13-16% |
| Mortadella Bologna IGO | 9% |

| | Vit B1 | Vit B2 | Vit B3 |
|--|-----------------|--------|--------|
| | % della RDA/50g | | |
| Bresaola della Valtellina IGP | 19% | 5% | 9% |
| Coppa | 28% | 6% | 19% |
| Cotechino di Modena IGP, cotto | 4% | 3% | 8% |
| Mortadella Bologna IGP | 11% | 4% | 13% |
| Pancetta arrotolata | 17% | 2% | 9% |
| Prosciutto cotto | 30% | 4% | 14% |
| Prosciutto cotto, sgrassato | 32% | 5% | 14% |
| Prosciutto cotto nazionale | 26% | 7% | 17% |
| Prosciutto crudo nazionale, sgrassato | 29% | 8% | 19% |
| Prosciutto di Modena DOP | 27% | 7% | 17% |
| Prosciutto di modena DOP, sgrassato | 32% | 9% | 21% |
| Prosciutto di san Daniele DOP | 31% | 7% | 16% |
| Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato | 35% | 8% | 18% |
| Salame Milano | 24% | 6% | 16% |
| Salame Napoli | 23% | 5% | 16% |
| Salame Ungherese | 21% | 6% | 12% |
| Salamini Italiani alla Cacciatora DOP | 23% | 5% | 24% |
| Spek dell'Alto Adige IGP | 19% | 6% | 13% |
| Zampone Modena IGP, cotto | 3% | 3% | 8% |



Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.





La vitamina B12 svolge numerose importantissime funzioni, intervenendo nella maturazione dei globuli rossi, nella funzione nervosa e nella biosintesi delle emoproteine: la sua carenza può, infatti, causare disturbi a carico del sistema nervoso e della produzione delle cellule del sangue, fino a una forma di anemia definita 'perniciosa'; la carenza di vitamina B12 può causare, anche, una carenza di acido folico, con ulteriore rischio di anemia. È inoltre coinvolta nel metabolismo degli acidi grassi, degli amminoacidi e degli acidi nucleici. Il valore dietetico di riferimento per l'assunzione di questa vitamina da parte della popolazione adulta risulta essere di 2,5 microgrammi al giorno. Occorre tener presente che essa resiste alla cottura e che gli alimenti di origine animale ne sono le fonti esclusive. È per questo motivo che le diete vegetariane sono ad alto rischio di carenza di vitamina B12 e che, in caso di gravidanza (quando i fabbisogni sono aumentati), sconsigliata una dieta vegana per evitare il rischio di danni neurologici irreversibili al nascituro, soprattutto nel caso in cui si abbia intenzione di allattare con latte materno. Molti salumi italiani contengono quantità rilevanti di questa preziosa vitamina: addirittura, **la bresaola ne fornisce una quantità per porzione in grado di coprirne il 15% dei fabbisogni della popolazione adulta.**

Il controllo operato negli ultimi anni sull'alimentazione del suino ha permesso, inoltre, di ottenere carni contenenti vitamina E, un antiossidante naturale che si degrada facilmente alla luce e in presenza di calore, importante perché contribuisce al mantenimento dell'integrità cellulare. Una carenza di vitamina E, generalmente associata a malnutrizione, comporta difetti generali dello sviluppo, compresi disturbi al sistema nervoso e al metabolismo generale. Il valore dietetico di assunzione raccomandato per l'adulto sano si aggira sui 12 mg al giorno.

| Vitamina B12 nei salumi italiani | % della RDA/ porzione da 50g |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| Bresaola della Valtellina IGP | 15% |
| Coppa | 14% |
| Salame Milano | 11% |
| Cotechino Modena IGP, cotto | 10% |
| Salame ungherese | 10% |
| Salamini italiani alla Cacciatora DOP | 10% |
| Pancetta arrotolata | 10% |
| Prosciutto di San Daniele DOP | 9% |
| Zampone Modena IGP, cotto | 9% |
| Salame Napoli | 9% |
| Prosciutto crudo nazionale | 8% |
| Prosciutto Modena DOP | 7% |
| Speck dell'Alto Adige IGP | 7% |
| Mortadella Bologna IGP | 6% |
| Prosciutto cotto | 2-3% |



Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.





L'andamento dei grassi: tutto quello che c'è da sapere

Oggi, i Salumi presentano un'ulteriore riduzione del contenuto lipidico e un'ottimizzazione della qualità compositiva, in particolare nei prodotti in insaccati cotti. Per questi alimenti, il contenuto in acidi grassi saturi si è ridotto fino a quasi il 40% e si è ottenuto un equilibrio tra contenuto in grassi saturi e insaturi. Questi ultimi sono passati dal 30% a oltre il 60% dei grassi totali.

Nell'ambito di una sana alimentazione importante **assumere quotidianamente la giusta quota di lipidi, pari al 25-30% del totale delle calorie** consumate da un soggetto adulto sano che pratichi un'attività fisica moderata. Oltre a costituire un concentrato di energia (9 kcal/g), i lipidi apportano acidi grassi essenziali (così definiti poiché non vengono sintetizzati dall'organismo ma intervengono nella regolazione di numerosi processi fisiologici) della famiglia omega-3 e omega-6 e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi. Che siano visibili o nascosti nella matrice degli alimenti, liquidi o solidi, tutti i lipidi forniscono le stesse quantità di energia, ma possono essere diversi sul piano qualitativo e avere effetti importanti sullo stato di salute dell'uomo a seconda della loro composizione in acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi o trans). Gli acidi grassi saturi hanno genericamente un aspetto solido a temperatura ambiente, conferito loro dall'assenza di doppi legami all'interno della molecola. Tali acidi grassi sono caratteristici dei prodotti di origine animale, nei quali si trovano anche quote variabili di colesterolo: per favorire la salute del cuore e delle arterie sarebbe opportuno evitare di seguire un'alimentazione troppo ricca di questa tipologia di grassi evitando di assumerne più di 20-30 g al giorno nell'ambito di un regime alimentare equilibrato da 2000 kcal, calcolato per i fabbisogni di un soggetto adulto sano (ovvero tra il 7 e il 10% della quota calorica giornaliera totale), anche nei casi in cui non si abbia la tendenza ad avere elevati valori di colesterolo nel sangue.

Essendo derivati di origine animale, i salumi sono tra gli alimenti additati di apportare elevate quantità di grassi saturi e colesterolo alla dieta. In realtà, nella produzione salumiera attuale notevolmente diminuita la quantità di lipidi e, grazie alle moderne tecniche di allevamento del suino, per cui sono impiegati mangimi a base di mais, orzo e soia, ne **ottimizzata** al contempo **la qualità compositiva**.





| | Lipidi (g/100g) | | 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% |
| Bresaoladella 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% |

In particolare, tale miglioramento ha interessato tutti i prodotti insaccati cotti, grazie a una maggiore possibilità di intervento da parte degli operatori della filiera. Grazie al contenuto 'tecnologico' di questa tipologia di salumi, essi hanno più facilmente, e in maggior misura, risentito dei processi di evoluzione e innovazione che coinvolgono l'industria di settore. Per cotechino, prosciutto cotto e zampone, quindi, si sono registrate delle notevoli riduzioni del contenuto in grassi saturi fino a quasi il 40%; da rilevare anche il miglioramento di mortadella e prosciutto di San Daniele DOP. Conseguentemente alla riduzione dei grassi saturi in alcuni salumi e, in alcuni casi, all'aumento del contenuto in grassi insaturi (i quali possono avere effetti positivi sul cuore e sulla circolazione e potrebbero avere anche un ruolo nella prevenzione di alcuni tumori), si verificata una riduzione del rapporto tra acidi grassi saturi e insaturi, che tende ora maggiormente verso i valori tipici degli oli vegetali o del pesce, rispetto ai dati precedenti.



Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.





| | Ripartizione % | |
|--|----------------|-----------------|
| | Grassi saturi | Grassi Insaturi |
| Bresaola della Valtellina IGP | 37% | 63% |
| Coppa | 31% | 63% |
| Cotechino Moden IGP, cotto | 31% | 69% |
| Mortadell Bologna IGP | 33% | 67% |
| Pancetta arrotolata | 33% | 67% |
| Prosciutto cotto | 39-44% | 56-61% |
| Prosciutto cotto, sgrassato | 37-42% | 58-63% |
| Prosciutto crudo nazionale | 35% | 65% |
| Prosciutto crudo nazionale, sgrassato | 34% | 66% |
| Prosciutto di Modena DOP | 35% | 65% |
| Prosciutto di Modena DOP, sgrassato | 33% | 67% |
| Prosciutto di San Daniele DOP | 35% | 65% |
| Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato | 33% | 67% |
| Salame Milano | 35% | 65% |
| Salame Napoli | 37% | 63% |
| Salame Ungherese | 30% | 70% |
| Salamini Italiani alla cacciatora DOP | 37% | 63% |
| Speck dell'Alto Adige IGP | 35% | 65% |
| Wurstel di puro suino | 35% | 65% |
| Zampone Modena IGP, cotto | 35% | 65% |



Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.

