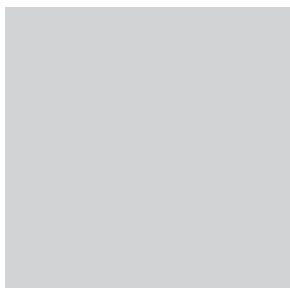
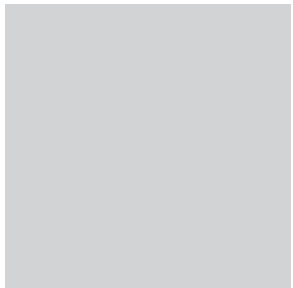




# SALUMI E CARNE SUINA,

SAPPIAMO COSA  
MANGIAMO?



**SALUMI  
E CARNE  
SUINA,**

SAPPIAMO COSA  
MANGIAMO?

# INDICE

Introduzione.....	3
<b>1/ Carne suina: materia prima e alimento nobile.....</b>	<b>4</b>
Sua maestà il suino: composizione nutrizionale di un alimento unico	5
La carne di maiale è bianca o rossa?	5
Identikit di una bistecca	5
<b>2/ Carne suina e salute.....</b>	<b>6</b>
Dalla copertura dei fabbisogni...	6
...alla promozione di uno stato di salute ottimale	7
Un'area di ricerca poco esplorata: i composti bioattivi della carne suina	7
<b>3/ Suinicoltura: una qualità in miglioramento costante.....</b>	<b>8</b>
Il maiale cambia dieta e diventa più magro	8
<b>4/ Dalla carne suina ai salumi: un'evoluzione spontanea.....</b>	<b>10</b>
Un patrimonio culturale da preservare	10
I salumi odierni: qualità nutrizionale in miglioramento costante	10
<b>5/ Dottore, è vero che...?.....</b>	<b>12</b>
...mangiamo troppa carne?	12
...la carne di maiale è più grassa delle altre?	12
...i salumi contengono soprattutto grassi saturi?	13
...i salumi aumentano il colesterolo?	13
<b>6/ I salumi in un'alimentazione Mediterranea.....</b>	<b>14</b>
Preservare un tesoro culturale... mettendolo nel piatto!	14
Densità di nutrienti e gusto	15
Un rito tutto italiano: l'aperitivo con i salumi	15
<b>7/ Il consumo di salumi durante la crescita.....</b>	<b>16</b>
Alimentarsi con piacere e in modo salutare fin da piccoli	16
Suggerimenti per il consumo di salumi in età infantile	17
Suggerimenti per il consumo di salumi in età adolescenziale	17
<b>8/ Il consumo di salumi in età avanzata.....</b>	<b>18</b>
Un gruppo di popolazione con bisogni nuovi	18
Tra criticità e potenziali per la salute	19
<b>9/ Salumi, attività fisica e sport.....</b>	<b>20</b>
Le esigenze di chi ha uno stile di vita attivo	20
Nutrizione e sport: i plus dei salumi	21
Buone notizie anche per chi mira a perdere peso	21
<b>Conclusioni.....</b>	<b>22</b>
<b>Riferimenti bibliografici.....</b>	<b>23</b>

## Introduzione

Negli ultimi anni la sensibilità del consumatore verso le tematiche di salute, benessere e sostenibilità è aumentata notevolmente. Le sfide di salute che oggi ci troviamo ad affrontare sono sistemi complessi che non si risolvono trovando un singolo "colpevole", ma implicano piuttosto la capacità di vivere secondo uno stile di vita sano in senso olistico, integrando opportunamente fattori come l'attività fisica, l'alimentazione e il benessere psicofisico.

In questo contesto, il ruolo dell'alimentazione è percepito come sempre più cruciale e la ricerca della "dieta perfetta" è diventata una prerogativa della società occidentale, come si evince dal successo di mode e trend passeggeri nei quali sono riposte enormi aspettative, nonostante la "dieta per eccellenza", quella Mediterranea, sia già nelle nostre mani e sia anzi un patrimonio che custodiamo da secoli.

L'esigenza di autonomia decisionale e di partecipazione attiva nelle scelte alimentari tipica del consumatore odierno, in uno scenario eccessivamente denso di informazioni, può risultare rischiosa e controproducente: si pensi, a tal proposito, al dilagare delle cosiddette *fake news*<sup>1</sup>, un fenomeno nel quale dichiara di imbattersi il 40% degli italiani ogni giorno<sup>2</sup>.

È in questo contesto che si inserisce il presente documento, un compendio delle conoscenze attuali in fatto di carne suina e salumi, oltre che un prontuario di risposte su una categoria di alimenti tanto amata dagli italiani e la cui tipicità costituisce parte integrante del nostro patrimonio culturale.



# 1 CARNE SUINA: MATERIA PRIMA E ALIMENTO NOBILE



“GRAZIE A PROTEINE AD ALTO VALORE BIOLOGICO, VITAMINE DEL GRUPPO B E SALI MINERALI, LA CARNE DI MAIALE È UN ALIMENTO DALL'ELEVATO VALORE NUTRIZIONALE”

ELISABETTA BERNARDI, BIOLOGA CON SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE, COLLABORATRICE DELLA TRASMISSIONE TELEVISIVA “SUPERQUARK”

## SUA MAESTÀ IL SUINO: COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE DI UN ALIMENTO UNICO

La carne di maiale è un alimento dall'elevato valore nutrizionale: accanto a **proteine di elevata qualità**, contiene infatti **vitamine del gruppo B**, sali minerali in **forma biodisponibile**<sup>3</sup> e **composti bioattivi**<sup>4</sup>.

Dal punto di vista dei macronutrienti, la carne di maiale **non si discosta drasticamente da quella bovina, avicola o cunicola**<sup>5</sup>. Globalmente, possiamo dire che una porzione di carne da 100 g apporta tra le 100 e le 200 kcal, le proteine si mantengono attorno al 20% mentre i grassi possono variare da meno dell'1% a oltre il 10%<sup>5</sup>.

Gran parte della variabilità è dovuta al taglio considerato più che all'animale: come nei bovini, anche nel suino i **tagli più magri sono generalmente quelli posteriori** privati del grasso visibile, al contrario del pollo in cui il taglio più magro è il petto<sup>5,6</sup>.

Per quanto riguarda i micronutrienti, è curioso notare come, **tra le carni, solo nel fegato di suino si trovino quantità apprezzabili di vitamina D** (1,7 µg/100 g)<sup>7</sup>.



## LA CARNE DI MAIALE È BIANCA O ROSSA?

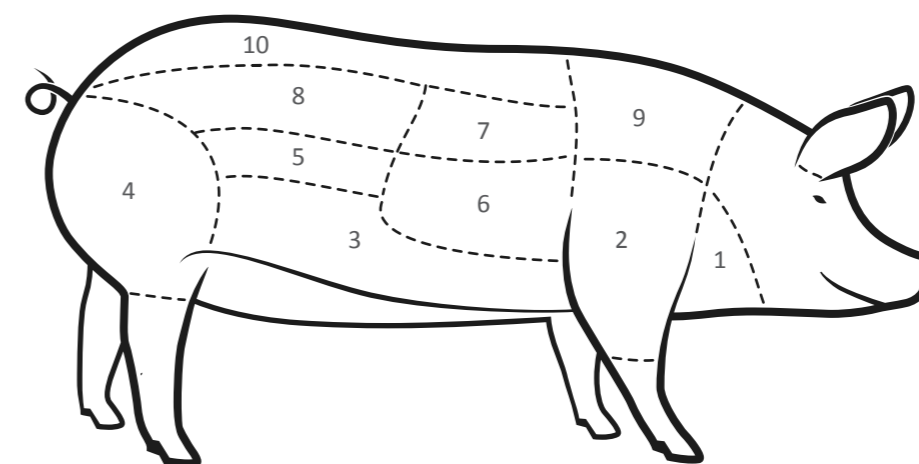
Seppure abbia un colore tenue rispetto alle carni rosse più tipiche, **dal punto di vista scientifico la carne suina è annoverata tra le carni rosse**.

Da cosa dipende il colore? L'intensità del colore rosso delle carni si deve alla mioglobina, una proteina presente nelle

fibre muscolari animali, il cui contenuto varia in funzione di fattori come età, razza e sesso dell'animale, oltre che del tipo di fibra muscolare considerato: è infatti maggiore nelle fibre rosse, usate per movimenti lenti e prolungati, e minore in quelle bianche, usate per movimenti rapidi ma intensi<sup>8</sup>. Sebbene la mioglobina veicoli il ferro nei tessuti, **dall'analisi dei dati di composizione dei diversi tagli di carne bovina e suina emerge come la differenza nutrizionale sia minima per quanto riguarda il contenuto in ferro**: si passa infatti da un range di 1,1-1,9 mg per 100 g di carne bovina, a 0,8-1,7 mg per 100 g di carne suina<sup>5</sup>.

## IDENTIKIT DI UNA BISTECCA

Quando si consuma una “bistecca” o una “fettina” di maiale, si fa generalmente riferimento ad una **sezione di carne ottenuta principalmente dalle parti carnose dorsali**, mentre le cosce, il collo, la pancetta, la spalla sono più che altro utilizzati per la produzione di salumi (Fig. 1).



1. Gola o guanciaie
2. Spalla
3. Pancetta
4. Coscia
5. Filetto
6. Puntine
7. Braciola
8. Lonza
9. Coppa
10. Lardo

Figura 1 - Principali tagli del maiale e loro impiego

Una bistecca di maiale, con una sola porzione da 100 g, **copre quasi la metà dei fabbisogni giornalieri per la vitamina B3**, circa un quarto di quelli per la **vitamina B1, la vitamina B6, il fosforo e lo zinco** e circa un quinto di quelli per la **vitamina B2, la vitamina B12, il ferro e il selenio**<sup>\*5;7;9</sup> (Fig. 2).

VITAMINE	Carne di maiale (100 g)	Copertura dei fabbisogni giornalieri di un adulto medio
Tiamina (mg)	0,3	26%
Riboflavina (mg)	0,3	19%
Niacina (mg)	8,3	46%
Vitamina B6 (mg)	0,4	28%
Vitamina B12 (mg)	0,4	17%
Vitamina E (µg)	0,3	2%

VITAMINE	Carne di maiale (100 g)	Copertura dei fabbisogni giornalieri di un adulto medio
Potassio (mg)	370,0	9%
Ferro (mg)	1,7	17%
Calcio (mg)	8,0	1%
Fosforo (mg)	176,0	25%
Magnesio (mg)	20,8	9%
Zinco (µg)	2,8	23%
Selenio (mg)	10,2	19%

Figura 2 – Contenuto in micronutrienti di 100 g di carne di maiale (“Pig fresh meat”<sup>10</sup>) e relativa copertura dei fabbisogni giornalieri di un adulto, calcolati rispetto ai valori di assunzione raccomandata (PRI) e adeguata (AI) per un uomo, 30-59 anni<sup>7</sup>.

\*Si fa riferimento ai fabbisogni giornalieri di un adulto, calcolati rispetto ai valori di assunzione raccomandata (PRI) e adeguata (AI) per un uomo, 30-59 anni<sup>7</sup>.



## 2 CARNE SUINA E SALUTE



“LA CARNE E I SALUMI HANNO UN VALORE NUTRITIVO MOLTO IMPORTANTE, COMPRENDENTE NUTRIENTI ESSENZIALI PER LA SALUTE, E PERTANTO VANNO INSERITI COME TUTTI GLI ALIMENTI ALL'INTERNO DI UNA DIETA SANA, VARIA ED EQUILIBRATA, SENZA DEMONIZZAZIONI NÉ ESALTAZIONI”

LUCA PIRETTA, PROFESSORE DI ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI PRESSO L'UNIVERSITÀ CAMPUS-BIOMEDICO DI ROMA

## DALLA COPERTURA DEI FABBISOGNI...

Il consumo di **proteine animali**, avvenuto con l'introduzione della carne nella dieta dell'uomo del Paleolitico, **ha rappresentato un vero e proprio caposaldo nel corso dell'evoluzione della specie umana**, soprattutto per lo sviluppo cerebrale e intellettuale<sup>11</sup>. Le proteine animali, a differenza di quelle vegetali, sono in grado di fornire tutti gli aminoacidi essenziali prontamente assimilabili e nelle proporzioni adeguate per una corretta sintesi proteica. Confrontando l'apporto di aminoacidi di una bistecca di suino e di un piatto di pasta e fagioli (Fig. 3), ad esempio, emerge come la prima sia in grado di **coprire completamente il fabbisogno aminoacidico stimato per un pasto**, mentre per raggiungere una quota sufficiente di aminoacidi solforati (metionina e cisteina) **sarebbe necessario consumare quasi 2 piatti di pasta e fagioli**, eccedendo con l'intake calorico<sup>11</sup>.

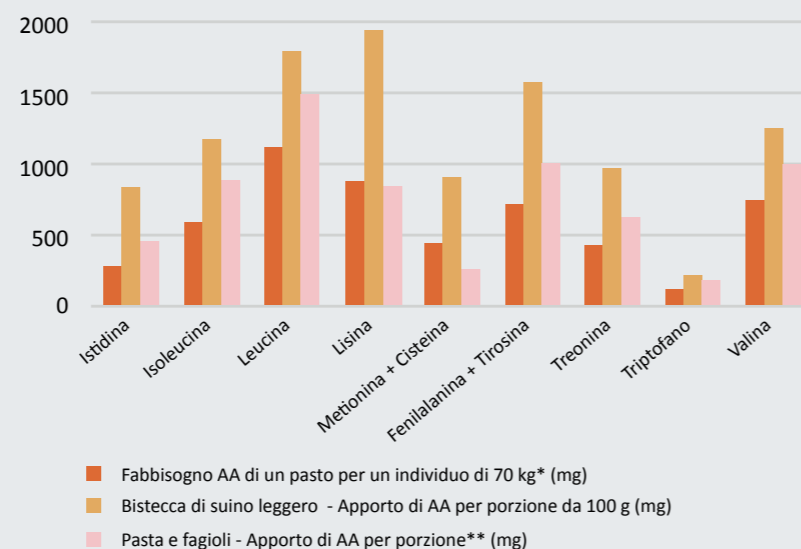


Figura 3 – Contributo di una porzione carne suina e una di pasta e fagioli alla copertura dei fabbisogni aminoacidici di un soggetto adulto per un pasto.

\*Calcolato a partire dai dati FAO/WHO/UNU- 2007, considerando un fabbisogno del pasto pari al 40% del fabbisogno giornaliero. Valore di istidina riportato come media dei valori di riferimento stimati: 8-12.

\*\*1 porzione da 80 g di pasta cruda + 40 g di fagioli cannellini secchi. Composizione in aminoacidi da: Tabelle di Composizione degli Alimenti<sup>5</sup>

## ...ALLA PROMOZIONE DI UNO STATO DI SALUTE OTTIMALE

Quando si confrontano pregi e difetti delle diete vegetariane e di quelle onnivore, si evidenzia come solo la presenza di tutti gli alimenti possa contribuire efficacemente ad una dieta sana e bilanciata<sup>11</sup>.

Una review pubblicata su *Public Health Nutrition* ha mostrato come **alcuni possibili effetti benefici per la salute dati da una dieta vegetariana fossero equiparabili a quelli di una dieta in cui la carne rossa trova spazio in maniera limitata**, così come previsto nella **Dieta Mediterranea** e nella cosiddetta Dieta DASH (“Dietary Approaches to Stop Hypertension”)<sup>12</sup>.

Vantaggi delle diete vegetariane	Vantaggi del consumo di carne
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alto contenuto di fibre</li> <li>Contenuto energetico generalmente più basso</li> <li>Assunzione di antiossidanti superiore</li> <li>Contenuto di acqua superiore</li> <li>Assunzione di grassi saturi inferiore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Densità energetica e nutrizionale alta</li> <li>Proteine ad alto valore biologico</li> <li>Fonte migliore di ferro, zinco e complesso vitaminico del gruppo B, in particolare B12</li> </ul>
Svantaggi delle diete vegetariane	Svantaggi del consumo di carne
<ul style="list-style-type: none"> <li>Minore biodisponibilità di ferro</li> <li>Rischio di carenza di vitamina B12 e zinco</li> <li>Mancanza di fonti di EPA + DHA</li> <li>Proteine di valore biologico inferiore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alto contenuto di grassi in alcuni tagli</li> <li>Contenuto di sodio (salumi)</li> </ul>

Figura 4 – Vantaggi e svantaggi di una dieta vegetariana e di una dieta onnivora<sup>11</sup>

## UN'AREA DI RICERCA POCO ESPLORATA: I COMPOSTI BIOATTIVI DELLA CARNE SUINA

Con il termine “bioattivo” si intende un composto in grado di dare benefici in termini salutistici, inclusa la prevenzione di particolari patologie<sup>11</sup>. Alcuni di questi composti, come ad esempio carnosina, anserina, L-carnitina, acido linoleico coniugato, glutazione, taurina e creatina, sono presenti proprio nei tessuti animali in funzione della genetica, l'età dell'animale e il tipo di muscolo<sup>4</sup>, altri – definiti “peptidi bioattivi” – sono liberati a seguito della degradazione proteica, che può avvenire durante la digestione della carne o a seguito dei processi di stagionatura e fermentazione negli alimenti stessi<sup>13</sup>.

Tra questi, **la carnosina, è un antiossidante presente esclusivamente nel mondo animale**, il cui contenuto varia da un minimo di 50 mg/100 g nella coscia di pollo ad un **massimo di 270 mg/100 g nella spalla del maiale**<sup>13</sup>. Inoltre, è stata osservata in vivo su modelli animali un'attività **ACE-inibitrice da parte di svariati peptidi della carne di maiale, con potenzialità antipertensive** che meritano di essere verificate sull'uomo<sup>13;14</sup>.



# 3 SUINOCOLTURA: UNA QUALITÀ IN MIGLIORAMENTO COSTANTE



“NEGLI ULTIMI DECENNI IL MAIALE HA SUBITO DRASTICHE RIDUZIONI NEL CONTENUTO DI GRASSI, TANT’È CHE UNA COSCIA DI MAIALE OGGI PUÒ CONTENERE LA STESSA PERCENTUALE LIPIDICA DEL POLLO SENZA PELLE”

GIUSEPPE PULINA, PROFESSORE ORDINARIO, DIPARTIMENTO DI AGRARIA, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SASSARI

## IL MAIALE CAMBIA DIETA E DIVENTA PIÙ MAGRO

A seguito di un’umentata sensibilità verso le tematiche di salute e sostenibilità, le esigenze dei consumatori si sono evolute negli anni e le tecnologie produttive, tanto a livello di allevamento quanto di produzioni alimentari, hanno dovuto tenere il passo, nell’ottica di continuare ad offrire prodotti che potessero adeguarsi ad un contesto in rapido cambiamento, pur conservando quegli elementi di tipicità alla base della cultura gastronomica.

Il settore dell’allevamento suinicolo è stato interessato da significative modifiche negli ultimi decenni: dagli anni ’80 ad oggi la composizione della dieta del maiale ha subito cambiamenti importanti, che hanno portato a riduzioni del contenuto di grassi di circa il 30%<sup>11</sup>: basti pensare che una coscia di maiale oggi può contenere il 3,2% di grasso, una quantità in linea, se non inferiore, a quella di una coscia di

pollo senza pelle (considerando sia il fuso che la sovracoscia) (Fig. 5)<sup>5</sup>. La riduzione in grassi del maiale è testimoniata anche dall’evoluzione compositiva subita dalla lonza di maiale: in meno di un ventennio i grassi si sono praticamente dimezzati (Fig. 6).

Com’è stato possibile tutto ciò? Anzitutto ci si è mossi verso una selezione dei capi, in favore di quelli con una maggiore percentuale di tessuto muscolare.

Anche l’alimentazione degli animali è cambiata notevolmente e quando si parla di suini, questo è particolarmente importante in quanto la composizione in grassi dell’animale rispecchia molto ciò di cui esso si nutre, al contrario di quanto avviene nel caso di ovini e bovini, nei quali i grassi introdotti dall’animale vengono parzialmente modificati anche a livello del rumine<sup>8</sup>.

Da un’alimentazione tradizionale basata su pochi alimenti, il cosiddetto “pastone” di mais, orzo, farina di estrazione di soia, crusca di frumento e siero di latte, minerali e vitamine, si è passati negli ultimi 20 anni ad una dieta più attenta alle esigenze nutrizionali del suino: i prodotti utilizzati oggi sono studiati su basi scientifiche rigorose per fornire con l’alimentazione l’apporto ottimale di tutte

quelle sostanze di cui il suino necessita per la crescita, garantendo al contempo buone condizioni di salute e un maggiore potenziale di risposta (immunitaria, antiossidante, ecc.) rispetto a eventi stressanti o alla comparsa di patogeni, con un occhio sempre attento alla sicurezza degli alimenti e al contenimento del carico inquinante dei liquami<sup>15</sup>.

La prima conseguenza del nuovo regime alimentare è che i grassi insaturi nelle carni sono cresciuti fino a oltre il 60% dei grassi totali<sup>5</sup> e l’acido oleico, il più abbondante acido grasso presente nell’olio di oliva, è diventato il grasso principale dei salumi di origine suina<sup>16</sup>.

Pollo, sovracoscio, con pelle crudo	14
Pollo, sovracoscio senza pelle, crudo	6,3
Coniglio, coscio	5,9
Pollo, fuso con pelle, crudo	5,7
Tacchino, sovracoscio, senza pelle, crudo	5,1
Maiale, pesante, coscio	5,1
Faraona, coscio, con pelle, crudo	3,8
Pollo, fuso senza pelle, crudo	3,7
Faraona, coscio, senza pelle, crudo	3,3
Maiale, leggero, coscio	3,2
Agnello, coscio, crudo [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	2,5

Figura 5 - Contenuto lipidico della coscia di diversi animali a confronto; nel caso del pollo sono stati considerati sia il fuso che la sovracoscia (g per 100 g)<sup>5</sup>

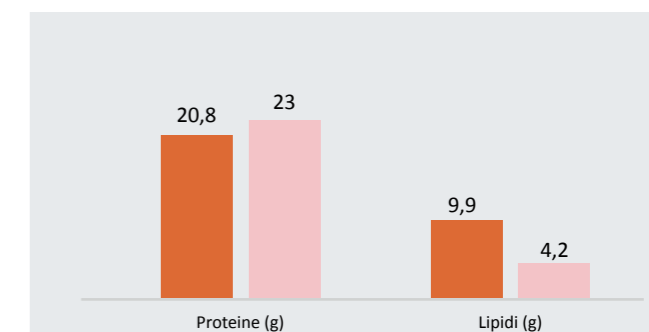


Figura 6 - Evoluzione della composizione della lonza di maiale - dati riferiti a 100g di prodotto edibile<sup>17</sup>



# 4 DALLA CARNE SUINA AI SALUMI: UN'EVOLUZIONE SPONTANEA



“GRAZIE A PROGRESSIVE INNOVAZIONI, I VALORI NUTRIZIONALI DEI SALUMI SONO OGGI DI GRAN LUNGA MIGLIORATI CON RIDUZIONI FINO AL 48% PER IL CONTENUTO LIPIDICO, FINO AL 47% PER IL SALE E ANCHE OLTRE IL 96% PER I NITRATI”

GIUSEPPE PULINA, PROFESSORE ORDINARIO, DIPARTIMENTO DI AGRARIA, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SASSARI

## UN PATRIMONIO CULTURALE DA PRESERVARE

I primi cenni storici legati alla trasformazione delle carni risalgono al periodo della Mezzaluna Fertile, quando molte popolazioni iniziarono a spostarsi in cerca di nuovi territori da coltivare e ad avere necessità di cibi facilmente conservabili<sup>11</sup>, ma è tra il XII e il XVII secolo che in Italia l'arte della produzione dei salumi conosce il suo massimo sviluppo<sup>18</sup>. Nel corso dei secoli, l'Italia ha accumulato un patrimonio di eccellenze gastronomiche tra le quali spiccano oggi 43 riconoscimenti DOP e IGP per i prodotti a base carne<sup>19</sup>, un vero e proprio fiore all'occhiello per il Made in Italy.

I salumi odierni principali, con l'eccezione della bresaola, derivano dalla carne suina. Ciò è dovuto al fatto che il grasso del maiale ha caratteristiche organolettiche e tecnologiche ottimali, rendendo il suino la materia prima preferenziale per questo genere di produzioni<sup>11</sup>.

## I SALUMI ODIERNI: QUALITÀ NUTRIZIONALE IN MIGLIORAMENTO COSTANTE

La produzione di salumi è un'arte nella quale si alternano processi relativamente semplici come la salagione, la stagionatura, l'affumicatura e la cottura. Durante la trasformazione da carne a salume la principale variazione è la riduzione del tenore di acqua, che fa sì che nei salumi i nutrienti risultino più concentrati rispetto alla carne iniziale, oltre che maggiormente biodisponibili per via di attività proteolitiche e fermentative che rendono alcuni composti, come le proteine, più facilmente assorbibili.



Grazie a progressive innovazioni, i salumi odierni possono vantare valori nutrizionali migliori rispetto a circa 30 anni fa: il contenuto lipidico è sceso anche del 48%, i grassi saturi sono stati ridotti fino al 38% e il colesterolo fino al 22%<sup>16</sup>. Il contenuto di sale si mantiene attualmente tra i 2 e i 6 per 100 g, ma va detto che, se teniamo conto delle porzioni e delle

frequenze di consumo, i salumi non sono la più importante fonte di sale nell'alimentazione<sup>7</sup>.

Anche l'impiego di nitriti e nitrati, necessari per garantire la sicurezza alimentare dei prodotti, è stato ridimensionato negli anni: i nitrati sono stati ridotti fino al 96% e i nitriti sono oggi praticamente assenti<sup>16</sup>.

	Acqua	Proteine	Lipidi	Acidi grassi saturi	Colesterolo	Carboidrati	Energia	NaCl	Fe	Zn	Se	K	Mg	Ca	P	B1	B2	B3	B6	B12	E
	g	g	g	g	mg	g	kcal	g	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	mg
Coppa	17,4	14,5	15,8	5,9	63,5	0,0	200,5	2,5	0,7	1,9	6,0	342,5	13,5	3,5	115,5	0,3	0,1	3,0	0,1	0,3	0,1
Coppa Piacentina DOP	14,6	14,3	18,2	5,9	57,1	0,6	223,5	2,2	0,9	2,3	20,0	276,0	18,0	12,0	141,0	0,3	0,1	3,7	0,1	0,3	0,1
Mortadella Bologna IGP	28,5	7,9	12,5	4,1	36,0	0,0	144,0	1,2	0,5	0,8	10,0	157,0	6,5	4,0	59,5	0,1	0,1	2,1	0,1	0,1	0,1
Pancetta arrotolata	15,0	7,6	26,1	8,6	34,0	0,0	265,0	1,5	0,2	0,6	5,5	184,5	6,0	1,5	59,0	0,2	0,0	1,4	0,0	0,3	0,1
Pancetta Piacentina DOP	14,7	7,3	25,6	8,2	44,0	0,4	260,5	1,8	0,3	0,8	5,0	122,0	7,0	3,5	59,0	0,1	0,0	0,9	0,0	0,1	0,2
Prosciutto cotto	36,1	7,9	3,8	1,6	24,3	0,9	69,0	1,1	0,2	0,6	5,0	155,5	6,0	3,0	63,0	0,3	0,1	2,2	0,2	0,0	0,0
Prosciutto cotto, sgrassato	37,4	8,5	1,8	0,7	21,0	1,0	53,5	1,1	0,3	0,6	5,0	162,5	6,5	3,5	66,0	0,4	0,1	2,3	0,2	0,0	0,1
Prosciutto cotto alta qualità	33,4	9,0	6,0	2,3	25,2	0,4	91,0	1,0	0,3	0,7	5,5	158,0	6,5	2,5	71,0	0,3	0,1	2,4	0,2	0,1	0,1
Prosciutto crudo nazionale	25,3	13,9	6,9	2,4	37,5	0,1	117,5	3,0	0,4	1,0	7,5	310,5	11,0	5,0	98,0	0,3	0,1	2,7	0,5	0,2	0,1
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	28,1	15,3	2,6	0,9	43,5	0,2	84,5	3,5	0,5	1,1	8,0	341,5	12,0	5,5	108,0	0,3	0,1	3,0	0,6	0,2	0,1
Prosciutto di Modena DOP	22,8	12,8	11,5	4,0	31,0	0,1	154,5	2,6	0,5	1,4	8,5	306,0	12,0	5,0	103,0	0,3	0,1	2,8	0,5	0,2	0,1
Prosciutto di San Daniele DOP	25,1	12,9	9,3	3,2	41,5	0,1	135,5	2,3	0,5	1,2	7,0	290,5	10,0	4,5	92,0	0,3	0,1	2,6	0,5	0,2	0,1
Prosciutto Toscano DOP	21,8	12,6	11,4	3,5	49,5	0,2	153,5	2,4	0,5	1,4	10,0	237,5	14,5	7,5	115,5	0,3	0,1	2,9	0,5	0,3	0,1
Salame Brianza DOP	16,4	15,6	16,4	4,9	53,0	0,5	211,5	1,9	0,7	1,8	10,0	249,5	14,5	5,0	126,5	0,2	0,1	2,9	0,1	0,3	0,0
Salame Milano	18,9	12,7	15,5	5,5	52,0	0,6	192,0	2,0	0,6	1,5	9,0	328,5	10,5	9,5	102,0	0,3	0,1	2,5	0,1	0,3	0,0
Salame Napoli	18,7	13,7	14,9	5,3	45,5	0,1	189,0	2,1	0,4	1,2	8,5	333,5	11,0	6,0	104,0	0,3	0,1	2,6	0,1	0,2	0,1
Salame Piacentino DOP	17,8	16,0	14,9	5,0	52,0	0,5	199,0	2,0	0,6	2,0	15,0	261,0	16,5	7,5	132,0	0,2	0,1	3,1	0,1	0,3	0,0
Salame ungherese	17,3	11,8	17,9	6,1	46,0	0,6	210,0	2,0	0,5	1,4	8,0	318,5	8,5	13,0	93,0	0,2	0,1	1,9	0,1	0,3	0,0
Salame di Varzi DOP	17,1	15,5	15,5	5,0	50,0	0,5	206,0	1,9	0,7	1,9	15,0	255,0	16,5	5,0	133,0	0,3	0,1	3,6	0,1	0,3	0,1
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	16,6	14,2	16,4	5,5	47,0	0,4	205,5	2,1	0,5	1,3	7,0	347,0	10,5	4,0	102,0	0,3	0,1	3,9	0,4	0,3	0,0
Speck Alto Adige IGP	21,8	15,4	9,6	3,3	45,3	0,6	150,0	2,1	0,7	1,2	7,5	329,0	13,5	4,0	136,0	0,2	0,1	2,1	0,2	0,2	0,1

Figura 7 – Composizione chimica e valore energetico dei principali salumi italiani (valori per porzione - 50 g)<sup>16</sup>

# 5 DOTTORE, È VERO CHE...?

UNA RACCOLTA DI DOMANDE RICORRENTI E CURIOSITÀ PER SUPPORTARE LA CORRETTA INFORMAZIONE SCIENTIFICA SU UNA CATEGORIA ALIMENTARE TANTO AMATA QUANTO OGGETTO DI CREDENZE E FALSI MITI, TALVOLTA RETAGGIO DEL PASSATO, ALTRE VOLTE CONSEGUENZA DELLA DISINFORMAZIONE.



## ... MANGIAMO TROPPIA CARNE?

Confrontando i dati di consumo di diversi Paesi europei, l'Italia si colloca al terzultimo posto, dopo la Spagna, i Paesi dell'Est, l'Irlanda, la Francia e gli altri Paesi dell'Europa Centrale<sup>20</sup>. Il consumo medio di carne e derivati da parte degli italiani è di circa 110 g al giorno per l'adulto e include sia la carne bianca, sia quella rossa, sia i salumi<sup>20;21</sup>. In particolare, il consumo medio settimanale di carni rosse da parte degli italiani, pari a circa 400 g (peso a crudo di carni fresche bovine e suine)<sup>21</sup> risulta in linea con i limiti di consumo individuati dal World Cancer Research Fund di 350-500 g di carni rosse cotte (fino a 700-750 g di prodotto crudo)<sup>22</sup>.

## ... LA CARNE DI MAIALE È PIÙ GRASSA DELLE ALTRE?

L'idea che il maiale sia più grasso rispetto ad altri animali è un retaggio del passato, quando effettivamente era consuetudine, negli allevamenti, ingrassare i suini per ottenere prodotti finali che rispecchiassero le aspettative e le usanze. In concomitanza con la crescente sensibilità del consumatore verso la salute e la richiesta di prodotti sempre più salutistici, gli allevatori e produttori del comparto si sono impegnati per ottenere prodotti nutrizionalmente sempre più virtuosi. Grazie a opportuni accorgimenti in fase di alimentazione dell'animale, dagli anni '80 ad oggi la carne suina ha subito riduzioni nel contenuto di grassi di circa il 30%<sup>11</sup>, tanto da poter vantare oggi un tenore lipidico che, seppur variabile in funzione dei tagli considerati, è del tutto paragonabile a quello delle carni bovine e avicole<sup>5</sup>.



## ... I SALUMI CONTENGONO SOPRATTUTTO GRASSI SATURI?

Il profilo nutrizionale dei salumi ha subito progressivi miglioramenti negli anni: grazie a opportuni accorgimenti nella dieta del suino e ad una migliore selezione dei capi, dal 1993 al 2011 il tenore lipidico si è ridotto del 48% nel prosciutto cotto, del 19% nel Prosciutto San Daniele DOP e dell'11% nella Mortadella Bologna IGP, per esempio, e spesso queste riduzioni sono coincise proprio con riduzioni in grassi saturi<sup>16</sup>. Infatti, nei salumi odierni i grassi insaturi sono mediamente i 2/3 dei totali, con punte del 68% nel Prosciutto Toscano DOP e nel Salame Brianza DOP, e tra loro spicca l'acido oleico, lo stesso che caratterizza l'olio di oliva<sup>5;16</sup>. Considerato che l'assunzione di grassi saturi va contenuta entro il 10% dell'apporto energetico giornaliero, pari a 200 kcal in una dieta da 2000 kcal, una porzione di salumi di origine suina copre dal 2% al 30% della soglia giornaliera (nel caso del prosciutto cotto privato del grasso visibile e della pancetta rispettivamente)<sup>7;16</sup>.

## ... I SALUMI AUMENTANO IL COLESTEROLO?

La maggior parte del colesterolo presente nell'organismo è endogeno e cioè sintetizzato a prescindere da quanto introdotto con la dieta, mentre la quota rimanente è funzione dell'alimentazione<sup>23</sup>. Oggi, la quantità di colesterolo presente nei salumi di origine suina si aggira mediamente sui 40 mg per porzione<sup>16</sup>, una quantità quasi 5 volte inferiore a quella contenuta in un uovo (186 mg in 50 g<sup>5</sup>) e circa un decimo dell'obiettivo nutrizionale per la prevenzione per l'adulto e l'anziano di 300 mg al giorno<sup>3;7</sup>. Anche per quanto riguarda l'alimentazione dei soggetti ipercolesterolemici, le cui indicazioni dietetiche incoraggiano una riduzione dei grassi saturi, dei grassi trans e del colesterolo, non è esclusa la possibilità di scegliere i salumi, da inserire con moderazione all'interno di un regime alimentare che predilige l'assunzione di vegetali, frutta, cereali integrali, legumi e altre fonti proteiche come latticini magri, pollame privato della pelle, pesce e frutta secca<sup>24;25</sup>.



## 6 I SALUMI IN UN'ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA



“ALL'INTERNO DI UNA DIETA MEDITERRANEA “LOCALE” CHE TENGA CONTO DEGLI ASPETTI CULTURALI E TRADIZIONALI DI UN POPOLO, I SALUMI COSTITUISCONO PER NOI UN PATRIMONIO DA PRESERVARE, SIA IN RAGIONE DELLA LORO PECULIARITÀ GASTRONOMICA CHE IN VIRTÙ DEL SENTIMENTO DI CONVIVIALITÀ CHE TRASMETTONO”

LUCA PIRETTA, PROFESSORE DI ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI PRESSO L'UNIVERSITÀ CAMPUS-BIOMEDICO DI ROMA

### PRESERVARE UN TESORO CULTURALE... METTENDOLO NEL PIATTO

La Dieta Mediterranea, il modello alimentare che oggi meglio risponde all'esigenza di mantenere e promuovere un buono stato di salute, nasce dalla sovrapposizione delle tradizioni e delle culture dei popoli che hanno via via abitato il bacino mediterraneo nel corso dei secoli.

L'arte della produzione dei salumi, seppure vi siano tracce anche in epoca avanti Cristo, si diffonde in tempi relativamente recenti conoscendo il massimo sviluppo tra il XII e il XVII secolo, con la nascita della figura del norcino nell'Italia centrale e l'organizzazione in Corporazioni e Confraternite dedite alla trasformazione delle carni del maiale<sup>18</sup>.

Da allora i salumi sono parte integrante della nostra cultura e la capacità di inserirli correttamente nell'alimentazione è fondamentale sia per garantire un regime alimentare vario

ed equilibrato, sia per permettere la conservazione di un patrimonio gastronomico letteralmente “unico al mondo”.

La Dieta Mediterranea prevede un consumo di salumi su base settimanale: **la giusta quantità è una porzione da 50 g, pari a 3 o 4 fette di prosciutto**<sup>3;26</sup>. Se più classicamente i salumi rientrano **nelle ricette dei secondi piatti, in alternativa ad altre fonti proteiche come carne, pesce, uova e legumi**<sup>3</sup>, sono perfetti anche per la creazione di piatti unici, in **accostamento ad una fonte di carboidrati e sempre accompagnati da verdura**, sia cruda che cotta.

## DENSITÀ DI NUTRIENTI E GUSTO

Una porzione di salumi apporta **da circa 50 kcal, nel caso del prosciutto cotto privato del grasso visibile, a oltre 250 kcal, nel caso della pancetta**<sup>3;16</sup>.

Il contenuto di proteine varia dal 15% a oltre il 30% nei prodotti più stagionati come i prosciutti crudi (anche se il salume più proteico in assoluto è la bresaola), mentre i grassi oscillano dal 7% del prosciutto cotto tradizionale a oltre il 50% della pancetta<sup>3;16</sup>.

Per quanto riguarda l'apporto in micronutrienti, i salumi di origine suina apportano diversi minerali e vitamine del gruppo B: in particolare, **per quanto riguarda la vitamina B1, B3 e B6, selenio, fosforo e zinco, gli apporti medi di una porzione di salumi superano il 10% di quelli raccomandati**<sup>\*7;16</sup>.

I salumi più stagionati hanno una maggiore concentrazione di sostanze nutritive e una maggiore densità energetica, come conseguenza alla riduzione del tenore in acqua.

Una porzione di prosciutto crudo nazionale, ad esempio, copre circa il 40% delle assunzioni raccomandate per la vitamina B6, il 25% per la B1 e circa il 15% per la B3, fosforo e selenio<sup>7;16</sup> e, rispetto al cotto, ha un contenuto circa quadruplo di vitamina B12, triplo di vitamina B6 e doppio di vitamina B2, fosforo e zinco<sup>16</sup>.

### UN RITO TUTTO ITALIANO: L'APERITIVO CON I SALUMI

Dieta Mediterranea significa anche convivialità e piacere della tavola. Quando pensiamo ai salumi, il pensiero va dritto ad un'usanza italiana per eccellenza: l'aperitivo. Chi non ha mai goduto della bontà di un ottimo tagliere in compagnia di un calice di vino e buoni amici?

Per esempio, **3 o 4 fette di prosciutto con 2 fette di pane integrale accompagnate da un pinzimonio di verdure crude possono costituire un piatto bilanciato nei macronutrienti**<sup>5</sup>.



\*Si fa riferimento ai fabbisogni giornalieri di un adulto, calcolati rispetto ai valori di assunzione raccomandata (PRI) e adeguata (AI) per un uomo, 30-59 anni<sup>7</sup>.

# 7 IL CONSUMO DI SALUMI DURANTE LA CRESCITA



**“IL RUOLO DELLA CARNE E DELLE PROTEINE ANIMALI, ALL’INTERNO DI UNA DIETA SANA ED EQUILIBRATA, È ESSENZIALE IN OGNI FASE DELLA VITA: DALLA GRAVIDANZA DELLA DONNA, ALLA CRESCITA DEI BAMBINI FINO ALLA TERZA ETÀ PER MANTENERSI IN FORZA E ATTIVI”**

**ELISABETTA BERNARDI, BIOLOGA CON SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL’ALIMENTAZIONE, COLLABORATRICE DELLA TRASMISSIONE TELEVISIVA “SUPERQUARK”**

## ALIMENTARSI CON PIACERE E IN MODO SALUTARE FIN DA PICCOLI

La crescita è un momento della vita delicato nel quale importanti cambiamenti fisiologici pongono delle sfide tanto a livello fisico quanto a livello psicologico. L'alimentazione in questo senso ha un'importanza duplice: se da un lato deve garantire un adeguato apporto di nutrienti, dall'altro assume una valenza anche psicologica poiché, da quando il bambino inizia a seguire una dieta sempre più simile a quella dell'adulto, fa conoscenza con un nuovo mondo di sapori e odori che concorrono alla formazione dei suoi gusti e alla determinazione delle sue scelte di consumo future.

Nell'età evolutiva un approccio sereno all'alimentazione, che deve essere varia ed equilibrata, è dunque a maggior ragione fondamentale, considerato anche che in questa fase più che in altre il rischio di malnutrizione, sia per difetto che per eccesso, aumenta<sup>27</sup>.

L'accrescimento corrisponde in generale ad un aumento del fabbisogno proteico, di vitamine (soprattutto B, C e D) e sali minerali come calcio, ferro e iodio<sup>3</sup>. Durante l'adolescenza, in particolare, questo processo è particolarmente accelerato e i bisogni di energia e nutrienti lo sono di conseguenza, specialmente con riguardo a proteine, calcio e ferro<sup>27</sup>.

I salumi, una fonte di proteine di elevata qualità oltre che un concentrato di vitamine, soprattutto del gruppo B, e di sali minerali, rappresentano in questo senso un alimento che si può inserire sia nella dieta del bambino che dell'adolescente, grazie anche al loro gusto che li rende generalmente molto appetibili.



## SUGGERIMENTI PER IL CONSUMO DI SALUMI IN ETÀ INFANTILE

Le indicazioni della Società Italiana di Pediatria prevedono **1 porzione di salumi 1 volta a settimana**<sup>28</sup>. La possibilità di impiego dei salumi nell'alimentazione dei bambini è testimoniata anche dalla loro **presenza all'interno dei menu per la refezione scolastica, dove i salumi vengono collocati nei secondi piatti**, in associazione a un contorno di verdure/ortaggi conditi con olio extra vergine di oliva, e in alternanza ad altre fonti proteiche come carni bianche, rosse, pesce, legumi e uova<sup>29</sup>.



## SUGGERIMENTI PER IL CONSUMO DI SALUMI IN ETÀ ADOLESCENZIALE

La tendenza ad un'alimentazione sregolata è tipica dell'età adolescenziale nella quale, tra i comportamenti più frequenti, vi è quello di evitare gli spuntini o addirittura saltare i pasti<sup>27,30</sup>. Per favorire un approccio sereno all'alimentazione, è importante trasmettere l'importanza dei 5 pasti al giorno e suggerire quante più alternative possibili per sfuggire alla monotonia. **Oltre che come secondi nei pasti principali, in una porzione da 50 g in alternanza ad altre fonti proteiche** come carne, pesce, uova o legumi, i salumi possono essere proposti anche per uno spuntino che copra il 5-7% dell'energia giornaliera, adeguando le quantità di salumi di conseguenza<sup>27</sup>.



## 8 IL CONSUMO DI SALUMI IN ETÀ AVANZATA



**“GRAZIE ALLA RICCHEZZA DI PROTEINE E MICRONUTRIENTI E ALLA RIDUZIONE DEL CONTENUTO IN SALE, GRASSI E COLESTEROLO, I SALUMI MODERNI, FACILI DA PREPARARE E DA MASTICARE, RAPPRESENTANO UNA BUONA FONTE DI MOLTE SOSTANZE NUTRIENTI UTILI ALL’ANZIANO”**

**FRANCESCO LANDI, DIRETTORE UOC RIABILITAZIONE E MEDICINA FISICA, POLICLINICO GEMELLI DI ROMA**

## UN GRUPPO DI POPOLAZIONE CON BISOGNI NUOVI

La popolazione ultrasessantacinquenne in Italia è oggi pari al **22,8%** e secondo l’ISTAT raggiungerà quasi un terzo della popolazione italiana totale entro il 2064<sup>31</sup>. Questo pone enormi sfide a livello di sistema sanitario in quanto sarà sempre più necessario garantire il cosiddetto “invecchiamento in salute” e il ruolo dell’alimentazione in questo senso sarà sempre più importante.

Seppure l’alimentazione dell’anziano non si discosti drasticamente da quella dell’adulto sano, in virtù dei cambiamenti tipici di questa fase di vita, l’anziano risulta **maggiormente esposto al rischio di malnutrizione per fattori di natura fisiologica** (riduzione dell’appetito, perdita dei denti, disordini gastrici e/o intestinali, assunzione di farmaci, presenza di stati patologici) **oltre che socioeconomica**<sup>3</sup>.

## TRA CRITICITÀ E POTENZIALI PER LA SALUTE

Anzitutto con l’invecchiamento, l’effetto anabolico del pasto si deteriora e, in assenza di un aumento dell’introito proteico, può esservi il rischio di non compensare adeguatamente la perdita di massa magra. Secondo la Società Italiana di Nutrizione Umana **dopo i 60 anni sarebbe auspicabile incrementare l’assunzione proteica da 0,9 g/kg/die fino a 1,1 g/kg/die**<sup>7</sup>. L’apporto proteico, in associazione ad un sufficiente apporto energetico, **dovrebbe essere adeguatamente ripartito tra i vari pasti**: in particolare, nell’ambito di una dieta iperproteica, **l’assunzione di 30 g di proteine in ogni singolo pasto** sembra stimolare in modo massimale la sintesi proteica muscolare<sup>32</sup>.

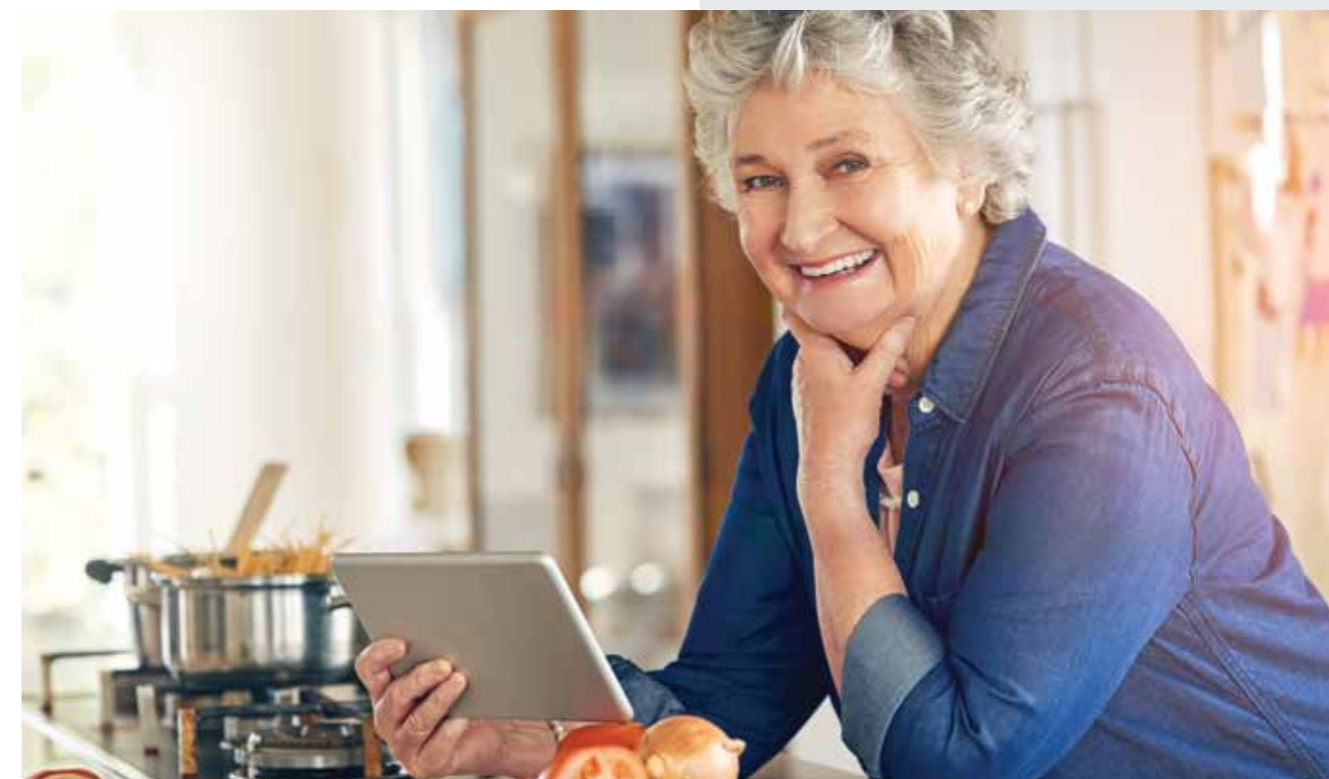
Per quanto riguarda i micronutrienti, **si stima che il 5-15% dei 65-74enni e il 10-30% degli ultra 75enni abbia una carenza di vitamina B12**, perlopiù legata a malassorbimento e atrofia gastrica, oltre che ad un’alimentazione potenzialmente carente<sup>7</sup>. Il malassorbimento sarebbe alla base anche di **criticità nutrizionali legate allo zinco e al selenio**<sup>7</sup>, ma potrebbero essere **basse anche le assunzioni di calcio e ferro**, oltre che i livelli di vitamina D, per via della ridotta esposizione solare<sup>3</sup>.

Grazie alla presenza di **proteine ad elevato valore biologico e micronutrienti potenzialmente deficitari nell’anziano**, i salumi moderni, **con un contenuto di sale, grassi e colesterolo ridotto rispetto al passato**<sup>16</sup>, rappresentano una buona fonte di sostanze nutrienti utili all’anziano, posizionandosi come un’alternativa in linea con le sue esigenze.

Una porzione di salumi, può inserirsi positivamente nell’alimentazione settimanale di un soggetto anziano, anche in considerazione della **praticità di utilizzo di questi prodotti, della semplice masticabilità e dell’appetibilità**.

	Proteine per 50 g (g)
Salame Piacentino DOP	16
Salame Brianza DOP	16
Salame di Varzi DOP	16
Speck Alto Adige IGP	15
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	15
Coppa	15
Coppa Piacentina DOP	14
Salamini Italiani alla Cacciatora DOP	14
Prosciutto crudo nazionale	14
Salame Napoli	14

Figura 8 - I 10 salumi di origine suina più proteici (proteine per porzione - 50 g)<sup>16</sup>



# 9 SALUMI, ATTIVITÀ FISICA E SPORT



“LE CARNI DI ORIGINE SUINA, ANCHE LAVORATE (SALUMI), SI CONFIGURANO COME UN’ALTERNATIVA PRATICA E NUTRIENTE NELLA DIETA DI CHI HA UNO STILE DI VITA ATTIVO O SI DEDICHI ALLA PRATICA SPORTIVA”

MICHELANGELO GIAMPIETRO, DOCENTE PRESSO SCUOLA DELLO SPORT CONI DI ROMA

## LE ESIGENZE DI CHI HA UNO STILE DI VITA ATTIVO

In virtù della loro praticità d’uso, i salumi possono inserirsi positivamente nel menu settimanale di chi ha uno stile di vita attivo. L’aumentata sensibilità verso il ruolo dell’attività fisica nel mantenimento dello stato di salute spinge oggi molte persone a dedicare gran parte del tempo libero allo sport e al movimento. In questo contesto, alimenti come i salumi

possono avere un duplice scopo: da un lato si posizionano come fonti di nutrienti di ottima qualità utili per soddisfare le esigenze dei più attivi, dall’altro consentono a soggetti con uno stile di vita il più delle volte frenetico di rimediare uno spuntino o un pasto in tempi rapidi.



## NUTRIZIONE E SPORT: I PLUS DEI SALUMI

I soggetti che praticano attività fisica dilettantistica (1 o 2 ore al giorno fino a 4 volte a settimana) vedono il loro fabbisogno energetico aumentare in maniera proporzionale all’intensità dell’allenamento, pur senza necessità di alterare l’equilibrio dei macronutrienti<sup>7</sup>.

Quando si parla di prestazioni sportive di livello agonistico invece, le necessità del singolo atleta sono di fatto condizionate dal tipo di attività fisica e dalla sua intensità: ad esempio, nel caso di prestazioni aerobiche superiori ai 60 minuti, è richiesto un apporto proteico superiore rispetto alla popolazione generale e variabile tra 1,2 e 1,4 g/kg/die in base all’attività praticata<sup>7</sup>.

Per quanto riguarda i micronutrienti, per un atleta sono a maggior ragione importanti le vitamine B6, B12 e l’acido folico, implicate nella sintesi proteica, le vitamine C ed E con ruolo antiossidante e la vitamina B1, indispensabile per l’utilizzo energetico dei glucidi<sup>27</sup>. In base alle esigenze del soggetto, potrebbero essere utili integrazioni con magnesio, potassio e ferro<sup>27</sup>.

Accanto ad un contenuto in micronutrienti significativo, specialmente nel caso delle vitamine B1, B6 e, in alcuni casi, B12<sup>16</sup>, i salumi si configurano anche come fonti proteiche di buona qualità: oltre che a risultare più idonee a promuovere l’accrescimento della massa muscolare<sup>7</sup>, le proteine animali potrebbero essere per certi versi più vantaggiose di quelle vegetali (come i legumi) talvolta associate a disturbi come il meteorismo e l’accelerazione del transito intestinale<sup>27</sup>.

In conclusione, nella dieta dei soggetti più attivi, i salumi emergono come un’alternativa interessante in virtù della buona qualità biologica delle loro proteine e della presenza di micronutrienti utili per l’esercizio fisico, oltre che della loro praticità d’uso.

Accanto al tipico pasto “di reintegrazione” dopo l’allenamento, i salumi possono inserirsi anche in uno degli spuntini che dovrebbero caratterizzare l’alimentazione del soggetto sportivo e che sono dettati dalla necessità di assumere una maggiore quantità di energia senza sovraccaricare i pasti principali.

Inoltre, in maniera saltuaria e con semplici abbinamenti (si pensi al classico “panino”), i salumi possono rappresentare per questi soggetti un’alternativa ai piatti pronti.



## BUONE NOTIZIE ANCHE PER CHI MIRA A PERDERE PESO

La pratica di un’attività sportiva si associa spesso alla prescrizione di una dieta ipocalorica finalizzata al calo ponderale. In queste tipologie di regime alimentare, la compliance è considerata il fattore più importante per la riuscita del trattamento<sup>33</sup>. Affinché una dieta risulti il più possibile semplice e piacevole da seguire, è importante che al suo interno trovino spazio, nelle dovute porzioni e secondo le frequenze più adeguate, anche alimenti il cui consumo risulta in qualche modo gratificante, così da scoraggiare comportamenti potenzialmente scorretti o compensatori.

Per questo, in virtù del loro gusto e della grande varietà di scelta, i salumi possono essere inseriti anche nell’alimentazione dei soggetti a dieta: considerato che alcuni possono essere meno calorici di una porzione di pesce o carne<sup>5</sup>, è possibile inserire nel menu settimanale fino a 2 porzioni di salumi magri<sup>27</sup>.

## Conclusioni

Come si evince con sempre maggiore evidenza, la Dieta Mediterranea rappresenta il regime alimentare per eccellenza a cui aspirare nell'ottica del mantenimento dello stato di salute. Quello "mediterraneo" è un modello nel quale gli alimenti assolvono ad una duplice funzione: se da un lato sono veicolo di nutrienti funzionali al mantenimento e alla promozione di un buono stato di salute, in virtù della variabilità e di frequenze di consumo opportunamente definite, dall'altro sono emblema di valori culturali e sentimenti positivi associati alla convivialità della tavola.

A conclusione di questo documento, dall'obiettivo di fornire una panoramica sullo stato attuale delle conoscenze sulla carne suina e i prodotti da essa derivati, possiamo affermare che i salumi ben esemplificano questo doppio significato. Infatti, accanto a miglioramenti nutrizionali progressivi che hanno portato negli anni questi alimenti a competere egregiamente con le altre principali fonti proteiche della dieta, si affiancano una storia e una cultura dalle radici centenarie, uniche nel loro genere, e della cui conservazione siamo tutti responsabili. Ecco allora che il modo migliore per omaggiare la Dieta Mediterranea potrebbe essere quello di conoscere approfonditamente gli alimenti che la compongono, avendo la capacità di collocarli sapientemente nell'alimentazione, affinché continuino ad esistere sia in quanto prodotti alimentari sia in quanto patrimoni culturali "unici al mondo".

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Poli, A., Agostoni, C., Graffigna, G., Bosio, C., Donini, L. M., & Marangoni, F. (2018). The complex relationship between diet, quality of life and life expectancy: a narrative review of potential determinants based on data from Italy. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-9.
2. Ancc-Coop. (2019). Rapporto Coop 2018 - Economia, consumi e stili di vita degli italiani di oggi.
3. Cialfa, E., D'amicis, A., Leclercq, C., Quaglia, G. B., Sette, S., Ticca, M., & Tomassi, G. (2003). Linee guida per una sana alimentazione italiana. Rome: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, 86.
4. Reig, M., Aristoy, M. C., & Toldrà, F. (2013). Variability in the contents of pork meat nutrients and how it may affect food composition databases. *Food chemistry*, 140(3), 478-482.
5. Carnovale E, Marletta L. Tabelle di composizione degli alimenti - aggiornamento 2000 - Istituto Nazionale della Nutrizione. Milano: Edra, 2000.
6. Pereira, P. M. D. C. C., & Vicente, A. F. D. R. B. (2013). Meat nutritional composition and nutritive role in the human diet. *Meat Science*, 93(3), 586-592.
7. Società Italiana di Nutrizione Umana, SINU. (2014). Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV revisione. Milano: SICS Editore.
8. Dario Bressanini. (2016). La scienza della carne. Gribaudo.
9. Chan W, Brown J, Lee SM, Buss DH. (1995). Meat, poultry and game. The fifth supplement to McCance & Widdowson's *The Composition of Foods* (5th edition). Royal Society of Chemistry and Ministry of Agriculture, Fisheries and Foods.
10. EFSA. Food composition data.
11. Marcello Mele, Giuseppe Pulina (2016). Alimenti di origine animale e salute. Franco Angeli.
12. McEvoy, C. T., Temple, N., & Woodside, J. V. (2012). Vegetarian diets, low-meat diets and health: a review. *Public health nutrition*, 15(12), 2287-2294.
13. Stadnik, J., & Keška, P. (2015). Meat and fermented meat products as a source of bioactive peptides. *Acta scientiarum polonorum. Technologia alimentaria*, 14(3).
14. Escudero, E., Toldrà, F., Sentandreu, M. A., Nishimura, H., & Arihara, K. (2012). Antihypertensive activity of peptides identified in the in vitro gastrointestinal digest of pork meat. *Meat science*, 91(3), 382-384.
15. Crovetto, G. M. (2014). L'industria mangimistica e l'impatto ambientale dell'allevamento. In *Seminari carne: Filiera zootecnica, valore alimentare* (pp. 49-57). Museo Lombardo di Storia dell'Agricoltura.
16. Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA-AN) e Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari (SSICA). (2017). Salumi Italiani DOP e IGP, un patrimonio unico al mondo.
17. "Seminari carne. Filiera zootecnica, valore alimentare" - Atti. Sant'Angelo Lodigiano, 18-20 ottobre 2013.
18. Istituto Valorizzazione Salumi Italiani [online]. Storia dei salumi. <http://www.salumi-italiani.it/it/tipicita-e-tradizione/storia-dei-salumi/la-storia-dei-salumi.php>.
19. Elenco delle denominazioni italiane, iscritte nel Registro delle denominazioni di origine protette, delle indicazioni geografiche protette e delle specialità tradizionali garantite (Reg. UE n. 1151/2012 aggiornato il 7 gennaio 2019).
20. EFSA (European Food Safety Authority). (2011). The EFSA comprehensive European food consumption database.
21. Leclercq, C., Arcella, D., Piccinelli, R., Sette, S., & Le Donne, C. (2009). The Italian National Food Consumption Survey INRAN-SCAI 2005-06: main results in terms of food consumption. *Public health nutrition*, 12(12), 2504-2532.
22. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. (2018). Continuous Update Project Expert Report 2018. Diet, Nutrition, Physical Activity and Lung cancer.
23. Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (2009). *Terapia medica nutrizionale delle dislipidemie*. Edizioni Helios Srl.
24. Grundy, S. M., Stone, N. J., Bailey, A. L., Beam, C., Birtcher, K. K., Blumenthal, R. S., ... & Goldberg, R. (2018). AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APhA/ASPC/NLA/PCNA guideline on the management of blood cholesterol. A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, 25709.
25. Lucchi, T., & Vergani, C. (2014). Dislipidemia e statine: dalle linee guida alla pratica clinica. Una rassegna aggiornata della letteratura. *Giornale Italiano di Cardiologia*, 15(3), 149-160.
26. Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., ... & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public health nutrition*, 14(12A), 2274-2284.
27. Aldo Zangara, Andrea Zangara, Diana Koprivec (2014). *Dietologia - Alimenti - Alimentazione nel sano e nel malato - Integratori alimentari*. PICCIN.
28. Società Italiana di Pediatria (2015). *Piramide Alimentare Transculturale*.
29. Ministero della salute. (2010). *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica*.
30. Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (2018). *Rassegna Stampa - "Le età dell'appetito" a cura di Antonio Caretto*.
31. ISTAT. Banca dati Anziani-Stat.
32. Pilotto A. et al. (2014). Fragilità e sarcopenia nell'anziano: la posizione della Fondazione A.D.I. (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica).
33. Leavy, J., Clifton, P., & Keogh, J. (2018). The Role of Choice in Weight Loss Strategies: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 10(9), 1136.



Con in contributo non  
condizionante di



**mipaft**

ministero delle politiche agricole  
alimentari, forestali e del turismo

Iniziativa realizzata con il contributo  
del Ministero delle Politiche Agricole,  
Alimentari, Forestali e del Turismo.