



Quiz di pediatria

Saresti un ottimo pediatra? Verificalo giocando con noi!

gravidanza

neonato

famiglia

salute

psicologia

alimentazione

viaggi

home

info

magazine

SIPPS

newsletter

novità

blog

Zoom caratteri A | A | A

Come sono cambiati i salumi negli ultimi decenni

Verifica la tua risposta e confrontala con quella dei "tuoi colleghi genitori"! Poi, leggi sotto il commento dei nostri esperti.

Quale fra i seguenti è il notevole cambiamento che hanno mostrato i salumi italiani negli ultimi 20 anni?	
Un aumento del contenuto di sale	0%
Una diminuzione dei grassi saturi	0%
Una crescita della quantità di nitrati	0%
Un incremento del colesterolo	0%

Totale risposte: **0**. La risposta più corretta è quella evidenziata.

Il commento degli esperti di Pediatria On Line sul quiz: Come sono cambiati i salumi negli ultimi decenni

Le recenti analisi nutrizionali realizzate dall'Istituto Nazionale della Nutrizione (INRAN, oggi rinominato CREA) ed effettuate nel 2011 dimostrano che, rispetto alle precedenti analisi eseguite nel 1993, i salumi hanno presentato notevoli miglioramenti dal punto di vista nutrizionale.

In primo luogo, si è verificato una diminuzione del contenuto di sale (necessario per la sua funzione conservante), con percentuali che arrivano al 45% per la pancetta e al 36% per il prosciutto crudo San Daniele. Ciò è avvenuto grazie all'evoluzione dei sistemi di produzione, all'accurato controllo dei periodi di asciugatura e stagionatura e alla maggiore attenzione alla quantità e qualità delle spezie utilizzate.

Notevole è anche stata la riduzione del contenuto lipidico, che si è abbassato fino al 48% per il prosciutto cotto e al 19% per il prosciutto crudo San Daniele. Grazie alle moderne tecniche di allevamento è notevolmente migliorata anche la qualità dei grassi, soprattutto per quanto riguarda i prodotti insaccati cotti. Ad esempio, nel cotechino, nel prosciutto cotto e nello zampone il contenuto di acidi grassi saturi si è ridotto fino a quasi il 40%, con un notevole incremento dei grassi "buoni" (i grassi insaturi) che sono passati dal 30% ad oltre il 60% dei grassi totali.

Anche i nitrati, usati a scopo conservativo, hanno presentato una notevole diminuzione negli ultimi 20 anni che varia tra il 96% per il cotechino al 73% per la mortadella

Infine, va sottolineato un importante abbassamento del contenuto di colesterolo, in particolare nei prodotti insaccati cotti.



ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo

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

[Condizioni d'uso](#)[Privacy Policy](#)[Pubblicità](#)[Cerca](#)[Lavora con noi](#)[Le newsletter](#)[Novità](#)

ICP srl - CF/P.IVA 01894450988

Il Pediatra risponde

Scarlattina
Varicella
Infezione alle vie urinarie
Adenoidi ingrossate
Sesta malattia
Somministrazione dei vaccini
I pidocchi
Quinta malattia sintomi

Gravidanza

Calcolo settimane di gravidanza
Consigli per l'alimentazione
Le prime settimane
Le voglie in gravidanza
Amniocentesi e villocentesi
Aumento di peso
Corsi parto
Nausea e vomito in gravidanza
Sintomi di gravidanza

Neonato

La mamma che allatta
Calmare il pianto del neonato
Lo svezzamento
Crescita del peso fino a 2 anni
Latte artificiale: come si prepara
Coliche gassose del neonato
Cordone ombelicale: come medicarlo

Psicologia

L'amico immaginario
Bambini e animali domestici
Pro e contro l'asilo nido
A scuola si mette a piangere
Dormire nel lettone
Lo sviluppo del disegno infantile
Come togliere il pannolino