

Password: *****



ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo

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

Quiz di Pediatria

Informazione, intrattenimento, divertimento...

Come si sono modificati i salumi nel tempo

Verifica la tua risposta, confrontala con quella dei colleghi e leggi sotto il commento scientifico.

Quale cambiamento, fra i seguenti, hanno mostrato i salumi negli ultimi 20 anni?

un abbassamento del contenuto lipidico	0,0%	
un aumento dei grassi insaturi	33,3%	████
una riduzione del colesterolo	0,0%	
Tutte le risposte sono corrette	66,7%	████████

Totale risposte: **3**. La risposta più corretta è quella evidenziata.

Nella produzione salumiera, secondo gli ultimi dati nutrizionali, tra il 1993 e il 2011 si è verificata una notevole **diminuzione della quantità di grassi**, in percentuali diverse a seconda del salume considerato, fino a un massimo del 48% (nel prosciutto cotto).

Un tempo la quantità di lipidi nei salumi era più rilevante rispetto ad oggi perché necessaria a conservare il più a lungo possibile i derivati della macellazione: i grassi servivano infatti come protezione dall'ossidazione e dall'irrancidimento.

Oltre a ciò un tempo si consumavano molte più calorie perché maggiore era il lavoro manuale, ci si spostava molto di più a piedi e gli ambienti in cui si viveva in inverno erano più freddi e spesso addirittura privi di riscaldamento.

La maggiore sedentarietà attuale insieme al netto miglioramento delle condizioni di vita e all'eccesso di calorie con la dieta ha portato negli ultimi decenni ad un notevole cambiamento nel contenuto di grassi nei salumi.

In virtù dei continui miglioramenti nelle tecniche di produzione di salumi e grazie ad una diversa alimentazione suina è stata migliorata la **qualità compositiva dei lipidi**, che ha portato, in tutti i prodotti insaccati cotti, ad una notevole riduzione del contenuto di grassi saturi: ad esempio il cotechino e lo zampone hanno ora circa il 35% di lipidi in meno.

Va inoltre ricordato che il rapporto tra grassi saturi e insaturi è positivamente migliorato con un cospicuo aumento dei grassi insaturi che son passati dal 30% ad oltre il 60% dei lipidi totali.

Analogamente alla riduzione del contenuto di grassi saturi, si è verificata anche una riduzione considerevole del contenuto in colesterolo, in particolare per alcuni salumi quali prosciutto cotto, pancetta e cotechino.

Tutto ciò ha portato ad una apprezzabile **riduzione del valore energetico** dei salumi: ad esempio una porzione di 50 grammi di Prosciutto crudo San Daniele DOP, sgrassato (l'equivalente di 3-4 fette) contiene 88 calorie.

Fonte:

- Booklet "Salumi Italiani: Nuovi Valori, Nuovo Valore": www.salumi-italiani.it/area-salute-benessere/it/pagina/approfondimenti/area-download.php

- L'andamento dei grassi: cosa c'è da sapere www.isitsalumi.it/wpcontent/uploads/2015/07/ISIT_APPROFONDIMENTO-sale-grassi-vitamine.pdf

- CREA (Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione):

http://nut.entecra.it/718/SALUMI_ITALIANI_aggiornamento_dei_dati_di_composizi

Alla tastiera...

Stai navigando come **utente anonimo**. Nessun problema per noi, ma in questo modo non potrai accedere alle pagine riservate ai Pediatri.

Se non lo hai ancora fatto, **iscriviti**.

Se sei già iscritto, fatti riconoscere.

Camilla

SEMPLIFICHIAMO LA PEDIATRIA



5 buoni motivi per fidarti di Camilla

e) Centinaia di colleghi sono soddisfatti di Camilla

Chi passato a Camilla felice, perché non ha più problemi: clicca qui per sentire l'opinione dei colleghi che usano Camilla.

Visita il sito infocamilla.pediatria.it: saremo felici di presentarti Camilla, semplicemente.

PS: Camilla ha un prezzo tutto compreso!



l'informazione utile

ICP provider ECM

ICP è provider nazionale ECM accreditato standard Agenas per eventi residenziali, formazione a distanza e formazione sul campo.

SIPEC

Società Italiana di Pediatria Condivisa



Dal Forum di Pediatria On Line nasce una società scientifica che si fonda sull'esperienza e sul valore della condivisione.

Iscriviti al Forum: il primo mese è gratis!

Iscriviti ora: avrai la possibilità per un mese di accedere

liberamente al Forum e alle pagine riservate di Pediatria On Line. Al termine del periodo di prova, deciderai liberamente se abbonarti.

Copyright © 1996-2019. Pediatria On Line è un marchio registrato di **I.C.P. srl** (CF/P.IVA 01894450988). La riproduzione è vietata.