

[gravidanza](#) [neonati](#) [all'asilo](#) [la scuola](#) [novità](#) [blog](#) [quiz](#) [iscrizione](#)**Saperne di più**

approfondire insieme al Pediatra

## I dati nutrizionali rivalutano i salumi

*Dati 2011 (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) registrano un notevole miglioramento nutrizionale della carne suina.*



Le analisi effettuate nel 2011 dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN, un istituto pubblico di ricerca alimentare, alle dipendenze del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali, oggi rinominato CREA), sulla composizione nutrizionale dei salumi affermano che negli ultimi decenni si è verificato un notevole miglioramento nutrizionale.

### Meno grassi

Rispetto al 1993 (anno della precedente valutazione nutrizionale) i salumi presentano una notevole riduzione del contenuto lipidico grazie alle moderne tecniche di allevamento degli animali che prevedono una dieta vegetariana, equilibrata e ricca di vitamine. Tutto ciò ha portato ad una ottimizzazione della qualità compositiva, soprattutto per quanto riguarda i prodotti insaccati cotti.

In questi salumi il contenuto di acidi grassi saturi si è ridotto in modo massiccio: il prosciutto cotto in meno di 20 anni ha quasi dimezzato il suo contenuto in grassi, ma anche cotechino e zampone, bresaola, prosciutto crudo, mortadella e speck hanno registrato una diminuzione netta del contenuto lipidico, in alcuni casi fino a poco meno del 40%. Si è inoltre verificato un aumento della percentuale dei grassi insaturi che sono passati dal 30% ad oltre il 60% dei grassi totali. Oltre alla riduzione dei grassi saturi va segnalato una riduzione del colesterolo, soprattutto in alcuni salumi quali prosciutto cotto, pancetta e cotechino.

### Meno sale

Anche la quantità di sale nei salumi si è sensibilmente abbassata negli ultimi 20 anni. Come noto il sale è indispensabile nella produzione dei salumi, in quanto sottrae acqua alla carne, evitando così la diffusione di microrganismi che potrebbero risultare dannosi. Oggi, grazie al miglioramento della qualità delle carni, all'evoluzione dei sistemi di produzione, alle migliorate condizioni igieniche sia negli allevamenti che nei salumifici, al controllo dei sistemi di asciugatura e stagionatura e alla maggiore attenzione alla quantità e alla qualità delle spezie utilizzate, si è arrivati ad una notevole riduzione del suo impiego. Dalla analisi emerge che il contenuto di sale nei salumi si è ridotto dal 4% fino ad oltre il 45% a seconda del tipo di salume. Ad esempio, nel prosciutto San Daniele è calato del 36% e nel cotechino del 27%. In ogni caso, considerando le porzioni e le quantità effettivamente consumate settimanalmente, si può affermare, a maggior ragione oggi rispetto al passato, che i salumi non costituiscono più la maggior fonte di sale nell'alimentazione, rappresentata, invece, da altri prodotti alimentari consumati quotidianamente e in maggior misura (come i

[gravidanza](#)[neonato](#)[famiglia](#)[salute](#)[psicologia](#)[alimentazione](#)[viaggi](#)[home](#)[info](#)[magazine](#)[SIPPS](#)[newsletter](#)[novità](#)[blog](#)Zoom caratteri [A](#) | [A](#) | [A](#)

ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo

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



## Meno nitrati

I nitrati sono additivi che un tempo erano molto impiegati come conservanti, quando non erano disponibili i metodi di refrigerazione artificiale diffusi oggi e gli ambienti di lavorazione non erano sottoposti ai rigorosi controlli attuali.

In virtù dell'uso del frigorifero e alle moderne conoscenze microbiologiche, oltre al rispetto delle regole igieniche e allo sfruttamento delle proprietà batteriostatiche di spezie ed erbe aromatiche quali aglio, pepe e peperoncino, è al giorno d'oggi possibile produrre salumi sempre sicuri, come in passato, dal punto di vista sanitario, ma con migliori proprietà organolettiche e pochi conservanti. Se vediamo il contenuto dei nitrati nei salumi italiani possiamo notare che negli ultimi 20 anni il loro contenuto si è ridotto in percentuali che vanno dal 96% del cotechino al 73% della mortadella.

## Più vitamine

Le analisi eseguite evidenziano nei salumi un importante contenuto in vitamine del gruppo B, in particolare la B1, B2 e B3, presenti in modo significativo tanto da superare, con una sola porzione, talvolta il 30% della razione giornaliera raccomandata per un adulto come accade per la tiamina (detta anche vitamina B1) nei prosciutti cotti e crudi.

Significativa è anche la presenza di vitamina B6 o piridossina e della vitamina B12. Quest'ultima è presente in quantità rilevanti in molti salumi e, addirittura, la bresaola ne fornisce una quantità per porzione capace di coprire il 15% dei fabbisogni della popolazione adulta.

Da ricordare infine la presenza di buone quantità di vitamina E, un antiossidante naturale che contribuisce al mantenimento dell'integrità cellulare.

## Più sali minerali

La carne suina e i relativi prodotti di lavorazione presentano un buon contenuto di alcuni sali minerali che sono peraltro presenti in una forma altamente biodisponibile, per merito dell'affinità dei substrati animali con quelli umani.

Va inoltre considerato che, durante i processi di cottura della carne, alcuni dei preziosi sali minerali possono andare dispersi. I salumi, invece (anche quelli cotti, poiché la cottura avviene con metodi "dolci") tendenzialmente preservano intatta la quota di tali elementi.

Già dalle analisi condotte nel 1993 sul contenuto minerale dei salumi risultava la presenza, talvolta significativa, di ferro, zinco e potassio, peraltro in una forma maggiormente biodisponibile rispetto a quella contenuta negli alimenti di origine vegetale. Anche altri minerali quali magnesio, rame, fosforo e selenio sono presenti in quantità significative.

## Più proteine

Le carni suine in commercio oggi hanno un muscolo molto più magro rispetto al passato e un contenuto di proteine con un'elevata qualità biologica: esse contengono, infatti, in quantità appropriate, tutti gli amminoacidi essenziali. Ciò ha come risultato che con il minimo quantitativo assunto è possibile soddisfare le esigenze proteiche dell'organismo.

Le proteine dei salumi, inoltre, sono caratterizzate da una rapida digeribilità, in quanto durante i processi di maturazione gli enzimi e la flora microbica caratterizzante hanno già operato una sorta di pre-digestione, frammentando le lunghe catene proteiche. I Salumi Italiani sono, all'interno della nostra alimentazione, una delle più importanti fonti proteiche. A titolo di esempio, una porzione di prosciutto crudo magro fornisce circa 15 grammi di proteine, contro i 10 grammi forniti da 50 g di carne di vitello.

Booklet Salumi italiani. Nuovi valori, nuovo valore. [www.salumi-italiani.it/area-salute-benessere/it/pagina/approfondimenti/area-download.php](http://www.salumi-italiani.it/area-salute-benessere/it/pagina/approfondimenti/area-download.php)

Google Ricerca personali: Cerca

<http://www.salumi-italiani.it/area-salute-benessere/it/pagina/Dati-INRAN-nuovi-valori-per-i-salumi/La-bonta-di-sempre-sempre-piu-leggera.php#grassi>

<http://www.salumi-italiani.it/area-salute-benessere/it/pagina/Dati-INRAN-nuovi-valori-per-i-salumi/La-bonta-di-sempre-sempre-piu-leggera.php#sale>



ICP srl - CF/P.IVA 01894450988

[Condizioni d'uso](#)

[Privacy Policy](#)

[Pubblicità](#)



[Lavora con noi](#)

[Le newsletter](#)

[Novità](#)



### 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