I salumi italiani si sono adeguati alla dieta moderna

Data 07 luglio 2013
Categoria scienze_varie

L' ultima analisi "ufficiale" dei valori nutrizionali e della composizione dei salumi italiani risale al 1993. Un recente aggiornamento ha verificato profondi cambiamenti nella composizione dei salumi italiani, che quindi si adeguano molto di piu' alle recenti acquisizioni scientifiche e alle necessita' dietetiche della popolazione. Chi lo direbbe che la mortadella, attualmente, contiene meno colesterolo della spigola?

L' attenzione che sempre di piu' viene posta sulla corretta alimentazione e la necessita' di adeguarsi alle esigenze e ai gusti del mercato mondiale hanno spinto i produttori italiani ad una maggiore attenzione sia alla scelta delle materie prime che ai metodi di produzione. Molti problemi dei prodotti "originali" (lavorati con i vecchi sistemi e con il materiale di un tempo) sono stati ormai ampiamente superati ma questi cambiamenti sono stati poco avvertiti dalla popolazione.

Perdura percio' la convinzione che i salumi siano generalmente "troppo grassi" o "troppo salati" o iperproteici ma carenti di parecchi elementi elemeti nutrizionali. Non e' piu' cosi'

Diversi Istituti addetti alla protezione e alla promozione dei salumi italiani hanno percio' aggiornato i dati nutrizionali e li hanno presentati (con contributo Ministeriale MIPAAF) ad un importante Congresso Medico. Presentero' una breve selezione del materiale presentato.

Il miglioramento dei prodotti ha avuto inizio col la scelta di razze suine sempre meno grasse: -50% rispetto alle razze tradizionali. E questo si riversa poi su tutte le produzioni.

Confronto tra valori nutrizionali dal 1993 (ultima indagine ufficiale) ad oggi

Sale: Si va da una diminuzione del 47% nella pancetta arrotolata e del 36% del prosciutto San Daniele al 4% della coppa. Mediamente circa il 20% in meno.

Nitrati: Una diminuzione media dell' 80-90% (eccettuato il salame ungherese, calato "solo" del 46%)

Grassi: il prosciutto cotto ha quasi dimezzato la quantita' di grassi (-48%) a spese soprattutto dei grassi saturi; seguito da cotechino e zampone cotti e dalla bresaola (-24%). In coda i salamini alla cacciatora (-4%).
Un aspetto assai importante e' quello che in tutti i salumi esaminati (oltre a quelli citati tutti quelli di normale consumo) i grassi insaturi sono sempre largamente prevalenti su quelli saturi, in un rapporto medio di 2:1.

Colesterolo: 100 g di mortadella o di bresaola contengono colesterolo in quantita' (seppur di poco) inferiore a quello contenuto nella spigola o nel pollo sgrassato. Gli altri salumi sono ad un livello leggermente superiore ma sempre molto inferiore a quello contenuto, ad esempio, nei gamberi.

Altri aspetti: aumenta il contenuto proteico (+ 10% circa) e diminuisce, per via del minor contenuto lipidico, l' apporto calorico (-50%) adeguandosi quindi meglio alle nuove richieste dietetiche.

E' percio' arrivato il moomento di dimenticare certe antiche credenze: i salumi italiani, che in passato hanno trovato resistenze e difficolta' soprattutto all' estero per i preconcetti nutrizionali di cui abbiamo accennato, vanno inseriti invece tra le eccellenze alimentari mondiali.

E' troppo complesso riportare in esteso i nuovi valori nutrizionali dei numerosissimi salumi DOP e IGP prodotti in Italia per cui ci siamo limitati a brevi accenni. Per saperne di piu' e' possibile ad esempio consultare i siti dei Consorzi o del Ministero.
Un sito, ad esempio, puo' essere questo
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

DanieleZamperini