

I NUOVI VALORI NUTRIZIONALI DEI SALUMI ITALIANI

Le nuove analisi appena condotte sui salumi italiani mostrano un'importante 'evoluzione nutrizionale' dei prodotti, in alcuni casi con risultati migliorativi particolarmente lusinghieri. Giunti a questo importante traguardo, è possibile tracciare una sorta di 'mappa evolutiva', che prenda in considerazione i diversi passaggi che hanno veicolato tali cambiamenti portando al prodotto attuale. La presentazione dei nuovi valori nutrizionali dei salumi italiani, unitamente al confronto diretto di questi con i dati precedenti, saprà essere indicativa del nuovo ruolo nutrizionale che i salumi possono ricoprire all'interno di una corretta alimentazione.

Qualità della materia prima, ricetta e tecnologia applicata sono alla base del cambiamento nella composizione di ogni prodotto.



UN TREND DI CONTINUO MIGLIORAMENTO NUTRIZIONALE

I salumi forniscono al nostro organismo **pressappoco gli stessi nutrienti della carne**, potendo rappresentare, pertanto, una valida alternativa ad essa, prevalentemente come secondo piatto. A livello di macronutrienti, la loro **composizione** è, quindi, fondamentalmente **proteica e variabilmente lipidica**, a seconda del tipo di salume preso in considerazione. Per la loro differente composizione, soprattutto dal punto di vista dei grassi, è possibile fare alcune distinzioni, infatti, tra salumi prodotti a partire da impasti (generalmente insaccati) e salumi prodotti a partire da frazioni muscolari intere. In particolare, questi ultimi possono essere **più o meno grassi a seconda della materia prima costituente**, intesa sia come esemplare di partenza, sia come taglio di macellazione impiegato. Tali grassi sono caratterizzati, però, dal loro essere facilmente separabili dalla frazione muscolare in quanto ben visibili, rilevabili in genere nella parte più esterna dei prodotti o come venature o nodi all'interno della massa muscolare. Questi grassi, funzionali alla buona riuscita del prodotto durante le fasi di produzione e importanti per conferirgli i caratteri organolettici tipici, possono essere considerati, quindi, di assunzione

discrezionale, in quanto è **facilmente possibile eliminarne buona parte durante il pasto**. Non è possibile, invece, fare lo stesso discorso per altri tipi di salumi, costituiti da un impasto di muscoli e parti grasse sminuzzati o tritati a grana variabile a seconda della tipologia, per i quali è impensabile una separazione della parte muscolare da quella lipidica durante il loro consumo.

Per ciò che concerne i micronutrienti, sono **rilevanti i contenuti in vitamine**, in particolare del gruppo B, e in sali minerali quali il ferro, lo zinco e il dibattuto sodio.

Come accennato, **la composizione bromatologica dei salumi è estremamente variabile per tipologia** di prodotto preso in considerazione, per cui un ruolo fondamentale è ricoperto dalla **ricetta del prodotto** e dalla **tecnologia applicata durante la produzione**, aspetti già considerati e descritti in precedenza; va inoltre riconosciuto un contributo importante anche alla **materia prima di partenza**. È proprio per merito del diverso peso che ricoprono questi tre fattori che è possibile osservare diverse fasi di evoluzione nella composizione dei salumi.

I dati analitici che hanno evidenziato l'**evoluzione della materia prima** derivano dagli studi condotti nei primi anni '90 sulla composizione della carne suina (i quali hanno dato origine anche ai valori nutrizionali dei salumi noti fino a questo momento). Questi mostrano, rispetto a quanto divulgato in precedenza, un netto **miglioramento del profilo lipidico**. È soprattutto **grazie all'evoluzione delle tecniche di allevamento**, e quindi all'intervento umano sull'alimentazione e sul livello di sedentarietà dell'animale, che si realizza tale cambiamento. È necessario sottolineare che la quota di grassi presente nei salumi del passato, più elevata dell'attuale, ai tempi era necessaria e funzionale. In primo luogo, perché i derivati della macellazione dovevano essere conservabili il più a lungo possibile: un'elevata copertura adiposa, ricca di grassi saturi, forniva protezione dall'ossidazione e dall'irrancidimento. I fabbisogni energetici e lipidici dei fruitori dell'epoca erano senz'altro decisamente più elevati rispetto al consumatore moderno, in quanto essi effettivamente consumavano molte più calorie a causa del lavoro manuale, degli spostamenti spesso a piedi e della permanenza in ambienti freddi, particolarmente nei periodi invernali (ovvero della quasi totale assenza dei più comuni comfort a cui oggi siamo abituati). **Il cambiamento di stile di vita che si è registrato a partire dagli ultimi decenni, unito alle evidenze scientifiche di un eccessivo introito calorico e lipidico della popolazione generale, con le note conseguenze per la salute che ne derivano, ha fornito la giusta spinta verso il cambiamento.** In tal modo, l'intervento sulla composizione della carne e dei suoi derivati (come di tutti i prodotti alimentari), realizzando, di concerto, degli orientamenti per un consumo appropriato dal punto di vista sia qualitativo che quantitativo, ha fornito un notevole contributo per fronteggiare i sempre più gravosi problemi collegati all'incremento globale di sovrappeso, obesità e disordini metabolici.

Da qui, l'obiettivo di dover **modificare l'alimentazione, sia animale** (per poter migliorare il profilo nutrizionale dei relativi derivati), **sia umana**.

Al **suino** (appartenente a razze sapientemente selezionate

in base al rapporto tra proteine e grassi nelle sue carni), il quale si è dimostrato un animale estremamente duttile nel rispondere a tali esigenze umane, è stata **'prescritta una dieta' prevalentemente vegetale** sostanzialmente a base di mais-orzo-soia, integrata con vitamine e sali minerali. Il fattore alimentare, unito a quello zootecnico (sistemi di allevamento che permettono il deposito lipidico a livello prevalentemente adiposo piuttosto che muscolare), ha dato origine a una materia prima caratterizzata da alte concentrazioni di minerali e vitamine, nonché da un contenuto progressivamente ridotto di grassi (fig. 4), con un equilibrato contenuto di saturi e insaturi: questi ultimi sono passati dal 30% a oltre il 60% dei grassi totali.

Per quanto riguarda la **composizione fisica dei prodotti** (con riferimento alle diverse ricette e formulazioni), occorre ricordare che **i salumi sono soggetti, per loro natura, a vincoli sia normativi, sia tecnologici**.

Nel primo caso ci si riferisce alla **determinazione e fissazione delle ricette tradizionali** dei sempre più numerosi prodotti a marchio DOP e IGP, la cui composizione, stabilita da un preciso disciplinare di produzione, limita la possibilità di interventi mirati al miglioramento del profilo nutrizionale. I vincoli tecnologici di produzione riguardano, in primis, il fatto che il **sale è alla base della tecnica di conservazione** dei salumi stagionati: perciò, un intervento su questa sostanza naturale, sia conservante che insaporente, ma al contempo apportatrice di sodio, risulta più complessa e delicata.

Nonostante ciò, **i progressi nelle tecniche di produzione hanno portato a un generale miglioramento del profilo nutrizionale** di questi prodotti, seppur **nel totale rispetto della tradizione**, permettendo loro di continuare a rappresentare un pilastro della cultura alimentare italiana, apprezzato in tutto il mondo.



Riduzione dei grassi nei suini italiani

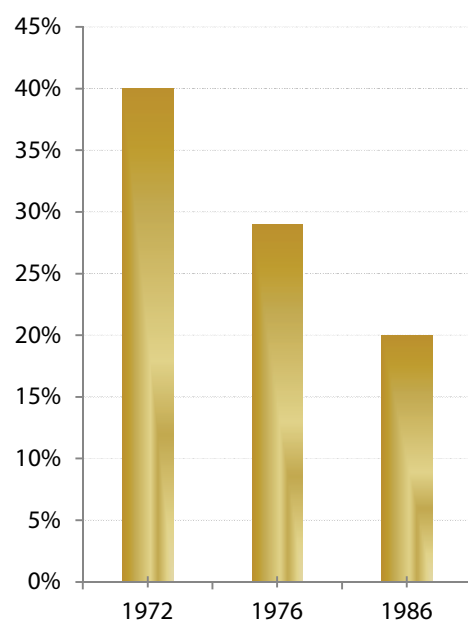
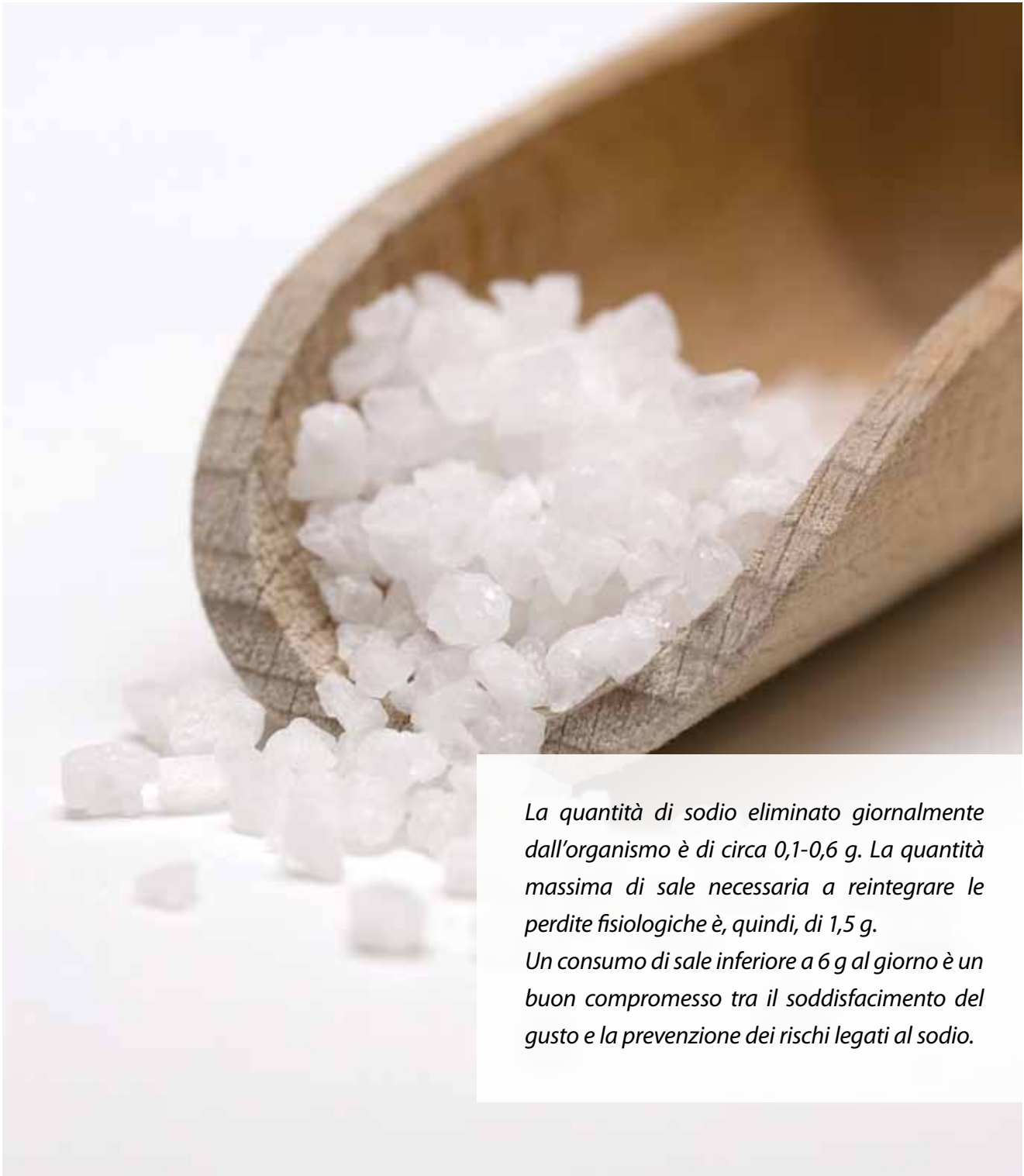


figura 4. PROGRESSIVA RIDUZIONE DEI LIVELLI DI GRASSI NEI SUINI ITALIANI

I NUTRIENTI DEI SALUMI, ANCORA IN EVOLUZIONE

Il **miglioramento nutrizionale** della materia prima, specialmente del **contenuto lipidico, vitaminico e minerale** è stato accompagnato, come appena indicato, ai continui progressi dell'industria alimentare di trasformazione. In particolare, l'evoluzione dei sistemi di produzione, il costante controllo dei periodi di asciugatura e stagionatura, la maggiore attenzione nella quantità e qualità delle spezie utilizzate, ha comportato una significativa **riduzione dei sali**, in primis del cloruro di sodio.

In relazione a quest'ultimo e ai limiti tecnologici a cui si faceva riferimento poc'anzi, dato che la prima funzione del sale, in questi casi, è quella conservante, risulta evidente che esso non sia eliminabile a piacere. **La ricerca sta proseguendo** in questa direzione e sono in fase di studio sistemi per rimpiazzare, anche parzialmente, il cloruro di sodio con possibili sostituti, come il cloruro di potassio in miscela con altri sali, senza modificare il tradizionale equilibrio organolettico dei salumi.



La quantità di sodio eliminato giornalmente dall'organismo è di circa 0,1-0,6 g. La quantità massima di sale necessaria a reintegrare le perdite fisiologiche è, quindi, di 1,5 g.

Un consumo di sale inferiore a 6 g al giorno è un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio.