

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

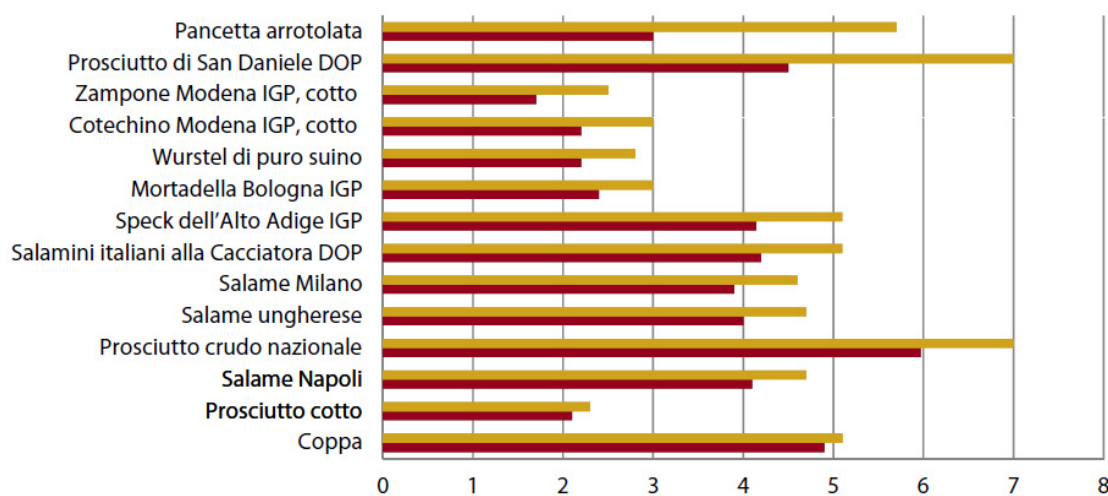
Sale e salumi. Cosa è cambiato?

Il contenuto di sale nei Salumi Italiani risulta notevolmente ridotto, in una percentuale che va dal 4% circa fino a oltre il 45% a seconda del prodotto.

Per la loro produzione e conservazione, i salumi richiedono un trattamento con il sale. L'importanza dell'ingrediente conservante più antico e utilizzato al mondo per i processi di stagionatura e per la realizzazione di prodotti di salumeria, il cui gusto è universalmente noto, emerge già analizzando la radice del termine: la parola 'salume' deriva da sale. Il sodio, diffuso in natura in molti alimenti, è parte costituente del comune sale da cucina. Sebbene **le quantità di sodio necessarie** al nostro organismo siano **assicurate dal contenuto naturalmente**

presente nei cibi, per soddisfare il palato tendiamo ad aggiungerne sia in cucina che a tavola. Comunemente, anche i prodotti di trasformazione industriale e i pasti fuori casa ne possono essere ricchi. Nonostante sia un minerale **indispensabile al corretto funzionamento dell'organismo** (regola l'osmosi, partecipa alla creazione del gradiente di concentrazione ed elettrico insieme al potassio, interviene nella trasmissione nervosa e nella contrazione muscolare), un livello eccessivo di sodio nel sangue aumenta il rischio per alcune malattie cardiovascolari e renali, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa, sia indipendentemente da questo meccanismo.

Contenuto di sale a confronto: dal 1993 al 2011



	Pancetta arrotolata	Prosciutto di San Daniele DOP	Zampone Modena IGP, cotto	Cotechino Modena IGP, cotto	Wurstel di puro suino	Mortadella Bologna IGP	Speck dell'Alto Adige IGP	Salamini italiani alla Cacciatora DOP	Salame Milano	Salame ungherese	Prosciutto crudo nazionale	Salame Napoli	Prosciutto cotto	Coppa
■ 1993	5,7	7,0	2,5	3,0	2,8	3,0	5,1	5,1	4,6	4,7	7,0	4,7	2,3	5,1
■ 2011	3,0	4,5	1,7	2,2	2,2	2,4	4,1	4,2	3,9	4,0	6,0	4,1	2,1	4,9
Variazione %	-47%	-36%	-32%	-27%	-21%	-20%	-19%	-18%	-15%	-15%	-15%	-13%	-9%	-4%



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

La riduzione degli apporti alimentari di sale può essere, quindi, un'importante misura sia preventiva che curativa per molte persone.

Grazie all'intensa attenzione mediatica alle tematiche che correlano il sale e la salute, in molti prodotti alimentari i contenuti di questo ingrediente vanno riducendosi, spesso sotto l'egida delle istituzioni che stipulano dei protocolli d'intesa con le associazioni di categoria o con le singole aziende. Nel caso dei salumi, **l'industria di trasformazione**, da sempre attenta alle esigenze dei suoi consumatori, si è attivata indipendentemente negli ultimi anni per trovare **soluzioni in grado di minimizzare l'utilizzo del sale**, pur rispettando le prescrizioni dei vari disciplinari di produzione. In questo modo, anche se con incidenza variabile nei diversi prodotti, **il contenuto di sale** (e di conseguenza, di sodio) **nei salumi italiani si è notevolmente ridotto**, come evidente dai nuovi valori analitici disponibili in merito.

Come si può evincere, **il trend di miglioramento è generale** e consiste in una riduzione di sale che **va dal 4% circa fino a oltre il 45% a seconda del prodotto**. La variabilità del cambiamento della variazione tra i vari prodotti è dettata da diversi fattori, tra cui il contenuto iniziale, l'impatto delle tecniche di produzione sul prodotto (che consentono in differente misura di poter operare

delle modifiche), nonché la tutela delle stesse ricette.

Ad ogni modo, tenendo conto delle porzioni e delle quantità effettivamente consumate settimanalmente, alla luce dei dati sopra riportati derivanti dalle nuove analisi, è possibile affermare, a maggior ragione oggi rispetto al passato, che **i salumi non sono la più importante fonte di sale nell'alimentazione**, rappresentata, invece, da altri prodotti alimentari consumati quotidianamente e in maggior misura (come i derivati dei cereali). In aggiunta al sale, alcuni altri ingredienti a scopi **conservanti** sono consentiti per legge nella formulazione di diversi salumi, sebbene in **quantità limitata**. Si tratta in particolare di nitrati e talvolta nitriti, additivi molto impiegati in passato, quando non erano disponibili i metodi di refrigerazione artificiale diffusi oggi e anche gli ambienti di lavorazione non erano sottoposti ai rigorosi controlli attuali. Grazie all'impiego del frigorifero e alle 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 oggi possibile produrre salumi sempre sicuri come in passato dal punto di vista sanitario, ma con migliori proprietà organolettiche e pochi conservanti**.

