

Porzione accettabile di salume

Dipende dallo stile di vita (sedentaria, attiva, ecc.) e dalla qualità dei salumi. Per i salumi più magri come il crudo, lo speck e la bresaola, basteranno **50-60g** (pari a 3-4 fette medie) per fornire un'accettabile quota proteica come secondo piatto.

I salumi più grassi andranno valutati volta per volta, in relazione agli equilibri giornalieri piuttosto che a quelli del singolo menù.

Il contenuto calorico dipende dal tipo di salume che si mangia, dalla porzione e soprattutto dalla percentuale di grasso contenuta.

I tagli magri e sgrassati di prosciutto cotto e crudo o di speck magro dal punto di vista calorico possono competere (tenendo conto delle porzioni d'uso che in genere sono di circa 50g rispetto ai 100-120g di una porzione di carne) ad armi quasi pari con fettine magre di petto di pollo o di tacchino. Per alcuni salumi ricchi in grasso (pancetta, coppa, zampone, lardo) la differenza, invece, può essere consistente.

I salumi contengono molto sale?



Una volta l'aggiunta di sale da cucina (cloruro di sodio) avveniva in misura anche cospicua, oggi è in progressiva diminuzione.

ALIMENTO	mg di sodio per 100 g di prodotto	g di sale per 100mg di prodotto	g di sale per porzione (50 g)
Prosciutto crudo	2378 mg	5,94 g	2,97 g
Salame di suino	1850 mg	4,62 g	2,31 g
Speck	2752 mg	6,88 g	3,44 g
Mortadella	1054 mg	2,64 g	1,32 g
Prosciutto cotto	1390 mg	3,48 g	1,74 g
Wurstel	1916 mg	4,79 g	2,40 g

IEO - Istituto Europeo Oncologico
Banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici in Italia, 1998

Chi deve stare attento all'apporto di sale ricordi che il contenuto, in un secondo a base di salumi, può essere equilibrato evitando di salare gli altri cibi (verdure o primi piatti) e ricordandosi che nell'arco della giornata devono essere consumati cibi ricchi in potassio come verdura e frutta.

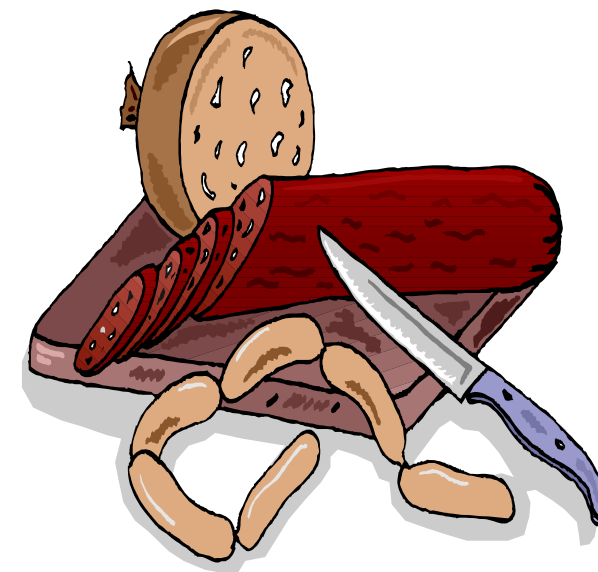
Bibliografia

- www.inran.it
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - Roma
- www.gedeone-e-coop.it
- www.salumi-italiani.it



MIGLIORA LO STILE DI VITA PER
MANTENERTI IN SALUTE

I SALUMI



Luglio 2013

Dipartimento di Prevenzione

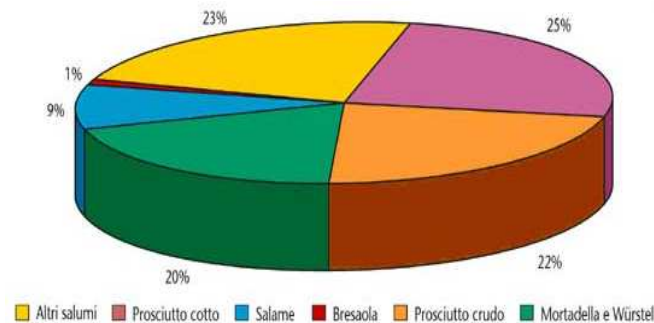
Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione

DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 /5133921- Fax 041/5133506
siandolo@ulss13mirano.ven.it

I salumi

In Italia si ha una ricchezza di tipologie incredibilmente vasta di salumi: dai prodotti industriali a quelli di nicchia, dai prodotti che hanno ottenuto il riconoscimento di **DOP** (Denominazione di Origine Protetta) o di **IGP** (Indicazione Geografica Protetta) a quelli riconosciuti come prodotti tradizionali.

Secondo un recente studio dell'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) i principali salumi italiani risultano essere attualmente meno grassi e più in linea con le richieste nutrizionali dell'uomo di oggi. Questo grazie ai cambiamenti introdotti nelle tecniche di allevamento dei maiali e alle modifiche nei processi di lavorazione allo scopo di ottenere salumi più leggeri ma immutati nelle caratteristiche organolettiche. Nel grafico sottostante si riportano le percentuali del consumo di salumi in Italia nell'anno 2005.



Caratteristiche nutrizionali

La carne suina, e di conseguenza i salumi, apportano una buona quantità di **proteine** ad alto valore biologico cioè contengono gli aminoacidi essenziali che il corpo non è in grado di sintetizzare da solo ma deve ricevere attraverso l'alimentazione quotidiana.

Nel complesso la media dei **grassi** nei salumi si assesta intorno ad un 30% (30g di grassi ogni 100g di prodotto): il prosciutto crudo ne contiene il 12% ed il cotto il 15%. Eliminando il grasso esterno, i valori scendono addirittura sotto il 5%.

Ma altrettanto importante è il cambiamento della **qualità dei grassi**: infatti, l'equilibrio tra gli acidi grassi saturi (che vanno consumati con moderazione perché favoriscono l'arteriosclerosi) e quelli polinsaturi e monounsaturi (cosiddetti "buoni") è ora a favore di questi ultimi.

I salumi contengono buone quantità di **ferro** e **zinco**. Particolarmente presenti sono le **vitamine del complesso B**.

Il controllo della qualità dei mangimi (la dieta dei maiali) ha fatto sì che il **colesterolo** delle carni di maiale sia sceso. A ciò ha anche contribuito la selezione di razze particolari.

Una porzione media (50g) di prosciutto crudo, cotto, pancetta magra, mortadella e wurstel contiene fino a 35 mg di colesterolo, gli altri salumi sono intorno ai 40-50 mg per porzione: si tratta di una quantità ragionevole, in rapporto all'introduzione di colesterolo consigliato che è di 250-300 mg al giorno.

Come comportarsi

Anche se il contenuto di grassi e colesterolo è ridotto nei salumi oggi prodotti, va sottolineato che la frequenza di consumo utile è di **1-2 volte per settimana**, comunque da armonizzarsi all'interno del gruppo delle carni. Quando perciò si dice "la sera non mangio carne" e poi si consumano salumi, in realtà si deve sapere che si utilizza un alimento carneo dove le proteine ed i grassi sono presenti in quantità maggiore!

