

IL NUOVO VALORE NUTRIZIONALE DEI SALUMI

ASSUNTA SUSANNA BRAMANTE

I nuovi valori nutrizionali

Nuove analisi sui salumi italiani effettuate nel 2011 dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN, ora CREA, Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria), hanno permesso di evidenziare micronutrienti, macronutrienti, altre sostanze presenti e tutte le nuove caratteristiche, con lo scopo di aggiornare i dati rimasti al 1993 e di indagare sulla presenza di nuovi elementi di cui non eravamo a conoscenza.

Cosa mostrano le nuove analisi

Nel complesso, i valori mostrano un miglioramento generale, nella diminuzione di sale e grassi, con la comparsa di vitamine fondamentali. Questo grazie al miglioramento della filiera, nell'alimentazione dei suini e nelle tecniche di allevamento, ottenendo una carne suina con un profilo nutrizionale migliore, trasmesso poi ai salumi che ne derivano.



VALORI NUTRIZIONALI PER 100 g di carne di maiale cruda (fonte CREA-USDA)

	Bistecca	Coscio	Lombo	Spalla
Calorie	157 Kcal	110 Kcal	146 Kcal	133 Kcal
Proteine	21,3 g	20,2 g	20,7 g	19 g
Grassi	8 g	3,2 g	7 g	6,3 g
Monoinsaturi	33%	18%	37%	37%
Polinsaturi	20%	43%	29%	24%
Colesterolo	62 mg	64 mg	61 mg	67 mg
Calcio	8 mg	12 mg	7 mg	7 mg
Fosforo	160 mg	233 mg	150 mg	180 mg
Magnesio	17 mg	17 mg	23 mg	21 mg
Potassio	290 mg	370 mg	220 mg	210 mg
Sodio	56 mg	76 mg	73 mg	73 mg
Ferro	0,8 mg	1,6 mg	1,3 mg	1,2 mg
Zinco	1,6 mg	2,4 mg	1,8 mg	1,8 mg
Selenio	14 µg	14 µg	14 µg	14 µg
Vitamina B1	0,8 mg	1,35 mg	0,25 mg	0,26 mg
Vitamina B2	0,7 mg	0,2 mg	0,3 mg	0,35 mg
Vitamina B3	3 mg	4,5 mg	4 mg	3 mg
Vitamina B6	0,7 mg	0,6 mg	0,5 mg	0,4 mg
Vitamina B12	0,5 µg	0,71 µg	0,6 µg	0,8 µg



Novità dalla ricerca

[Foods](#). 2024 Jun; 13(12): 1905.

Published online 2024 Jun 17. doi: [10.3390/foods13121905](https://doi.org/10.3390/foods13121905)

PMCID: PMC11202857

PMID: [38928846](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38928846/)

Pork Meat Composition and Health: A Review of the Evidence

[Filipa Vicente](#)* and [Paula C. Pereira](#)

La carne suina svolge un ruolo essenziale nel ridurre la malnutrizione tra i bambini, adolescenti (2-18 anni) e gli adulti.

> [Nutrients](#). 2023 May 13;15(10):2293. doi: [10.3390/nu15102293](https://doi.org/10.3390/nu15102293).

Association of Pork (All Pork, Fresh Pork and Processed Pork) Consumption with Nutrient Intakes and Adequacy in US Children (Age 2–18 Years) and Adults (Age 19+ Years): NHANES 2011–2018 Analysis

[Sanjiv Agarwal](#)¹, [Victor L Fulgoni 3rd](#)²

La composizione nutrizionale della carne di maiale è linea con le raccomandazioni dell’American Heart Association. Il suo consumo regolare abbassa il colesterolo totale e il colesterolo cattivo LDL.

Comparative Study > [Nutr Res](#). 2011 Oct;31(10):776-83. doi: [10.1016/j.nutres.2011.09.006](https://doi.org/10.1016/j.nutres.2011.09.006).

Fresh and fresh lean pork are substantial sources of key nutrients when these products are consumed by adults in the United States

[Mary M Murphy](#)¹, [Judith H Spungen](#), [Xiaoyu Bi](#), [Leila M Barra](#)

Novità dalla ricerca

> Nat Med. 2022 Oct;28(10):2075-2082. doi: 10.1038/s41591-022-01968-z. Epub 2022 Oct 10.

Health effects associated with consumption of unprocessed red meat: a Burden of Proof study

Haley Lescinsky¹, Ashkan Afshin^{1 2}, Charlie Ashbaugh¹, Catherine Bisignano¹, Michael Brauer^{1 2 3}, Giannina Ferrara¹, Simon I Hay^{1 2}, Jiawei He^{1 2}, Vincent Iannucci¹, Laurie B Marczak¹, Susan A McLaughlin¹, Erin C Mullany¹, Marie C Parent¹, Audrey L Serfes¹, Reed J D Sorensen¹, Aleksandr Y Aravkin^{1 2 4}, Peng Zheng^{1 2}, Christopher J L Murray^{5 6}

Effetto positivo sulla perdita di peso e di grasso corporeo, facilitando la sazietà e il dimagrimento.

Meta-Analysis > Am J Health Behav. 2020 Jul 1;44(4):513-525. doi: 10.5993/AJHB.44.4.12.

Pork Consumption in Relation to Body Weight and Composition: A Systematic Review and Meta-analysis

Ruopeng An¹, Jianxiu Liu², Ruidong Liu³

Il consiglio di ridurre il consumo di carne suina non trova un solido supporto.

Effetto nullo del consumo di carne suina sulle malattie cardiovascolari, diabete o sul rischio di cancro

Review > J Obes Metab Syndr. 2021 Mar 30;30(1):20-31. doi: 10.7570/jomes20065.

Optimal Diet Strategies for Weight Loss and Weight Loss Maintenance

Ju Young Kim¹

ACIDO LINOLEICO CONIUGATO (CLA)

questo acido grasso è stato collegato a diversi benefici per la salute nella **prevenzione** delle **patologie cardiovascolari**, del **diabete** e dell'**obesità** oltre ad alcune proprietà **antitumorali**.

L-CARNITINA

piccola molecola derivata dalla lisina che svolge un ruolo importante nel metabolismo degli acidi grassi, facilitando la loro penetrazione nei mitocondri e la loro conseguente ossidazione.

TAURINA

svolge un ruolo essenziale nella sintesi degli acidi biliari che derivano dal colesterolo e ne facilitano l'eliminazione. La bile è inoltre essenziale per l'**assorbimento delle vitamine liposolubili**. Insieme allo zinco, la taurina è importante anche per la **vista**.

GLUTATIONE

secondo molti autori sarebbe un potente **antiossidante endogeno**: all'interno della cellula, ha la capacità di inattivare radicali liberi proteggendo così la cellula da lipidi o proteine ossidate e **prevenire danni al DNA**.

COLINA

nutriente essenziale che svolge un ruolo critico nello **sviluppo del sistema nervoso centrale**. È importante in gravidanza perché è il periodo in cui le riserve si esauriscono e una carenza può avere effetti di lunga durata sulla **memoria del nascituro**.

ACIDO LIPOICO

è una **molecola antiossidante** che protegge sia le membrane sia gli organelli della cellula. Ha inoltre un **potere chelante** utile per rimuovere dal sangue eccessi di metalli tossici, come cadmio, piombo e Mercurio.

CREATINA

è un composto importante nel **metabolismo energetico dell'apparato muscolare** e negli sportivi contribuisce al miglioramento delle prestazioni. Non è presente nei vegetali.

CARNOSINA

proprietà **anti invecchiamento e antiossidante** delle cellule. Si trova nella carne e nel pesce, ma non nei vegetali.

COENZIMA Q10

antiossidante attivo a livello dei grassi, delle proteine e del DNA. La carne ne è una importante fonte, anche se cotture prolungate possono causarne una perdita fino al 30%.

PEPTIDI BIOATTIVI DELLA CARNE

nel valutare la qualità di una proteina, è fondamentale considerare la predisposizione a generare peptidi bioattivi durante la digestione. La carne contiene diverse proteine e peptidi con importanti attività fisiologiche.

I salumi non sono cibi ultraprocessati

In base alla classificazione NOVA, i cibi “processati” vengono realizzati semplicemente con due o tre ingredienti e hanno subito una lavorazione come cottura e conservazione. In questa categoria rientrano quindi i salumi, insieme alle verdure e legumi in scatola, il pane, la birra e il vino.

Sono ben distinti dalla categoria dei cibi “ultra-processati”, frutto di lunghe lavorazioni industriali e contengono più di 5 ingredienti, tra cui additivi come stabilizzanti e conservanti, con lo scopo di imitare le qualità sensoriali di altri alimenti o di mascherare sapori e odori non desiderati. Ne sono un esempio le finte bistecche di soia o i veg burger, gli hamburger vegani, quindi prodotti fake che tentano di imitare quelli veri.

I cibi ultraprocessati sono dannosi

JOURNAL ARTICLE

Ultra-processed food intake and all-cause and cause-specific mortality in individuals with cardiovascular disease: the Moli-sani Study ^{FREE}

Marialaura Bonaccio ✉, Simona Costanzo, Augusto Di Castelnuovo, Mariarosaria Persichillo, Sara Magnacca, Amalia De Curtis, Chiara Cerletti, Maria Benedetta Donati, Giovanni de Gaetano, Licia Iacoviello ... [Show more](#)

[Author Notes](#)

European Heart Journal, Volume 43, Issue 3, 14 January 2022, Pages 213–224,
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab783>

[Review](#) > [Crit Rev Food Sci Nutr](#). 2023;63(31):10836-10848.

doi: 10.1080/10408398.2022.2084359. Epub 2022 Jun 6.

Ultra-processed foods and health: a comprehensive review

Yin Zhang ¹, Edward L Giovannucci ^{1 2}

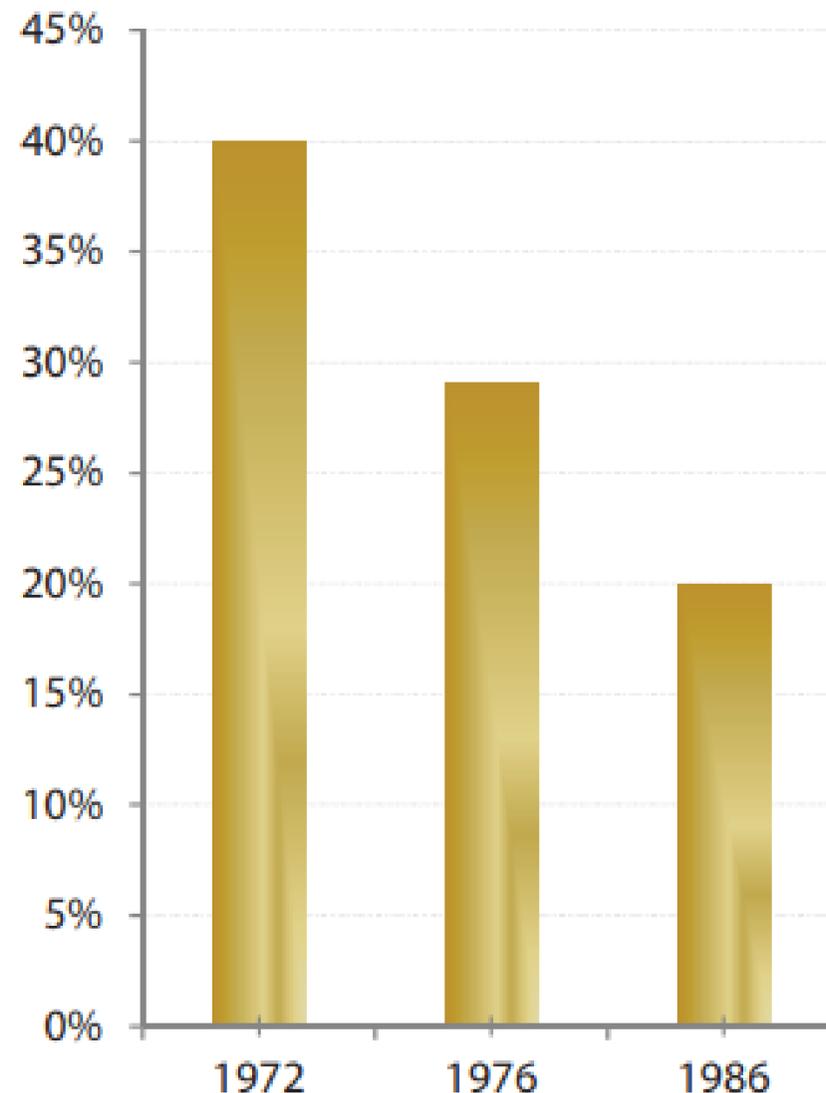
[Affiliations](#) + [expand](#)

PMID: 35658669 DOI: 10.1080/10408398.2022.2084359

Progressiva riduzione dei grassi

I grassi mostrano un equilibrato contenuto di saturi e insaturi: questi ultimi sono passati dal 30% a oltre il 60% dei grassi totali.

Riduzione dei grassi nei suini italiani



Nuovi Valori, Nuovo Valore

SUINO 	GRASSI (%)		RIDUZIONE
	1993	2011	
Prosciutto cotto	14,7	7,6	-49%
Prosciutto crudo - San Daniele IGP	23,0	18,6	-19%
Mortadella	28,1	25,0	-11%

SALUMI ITALIANI:

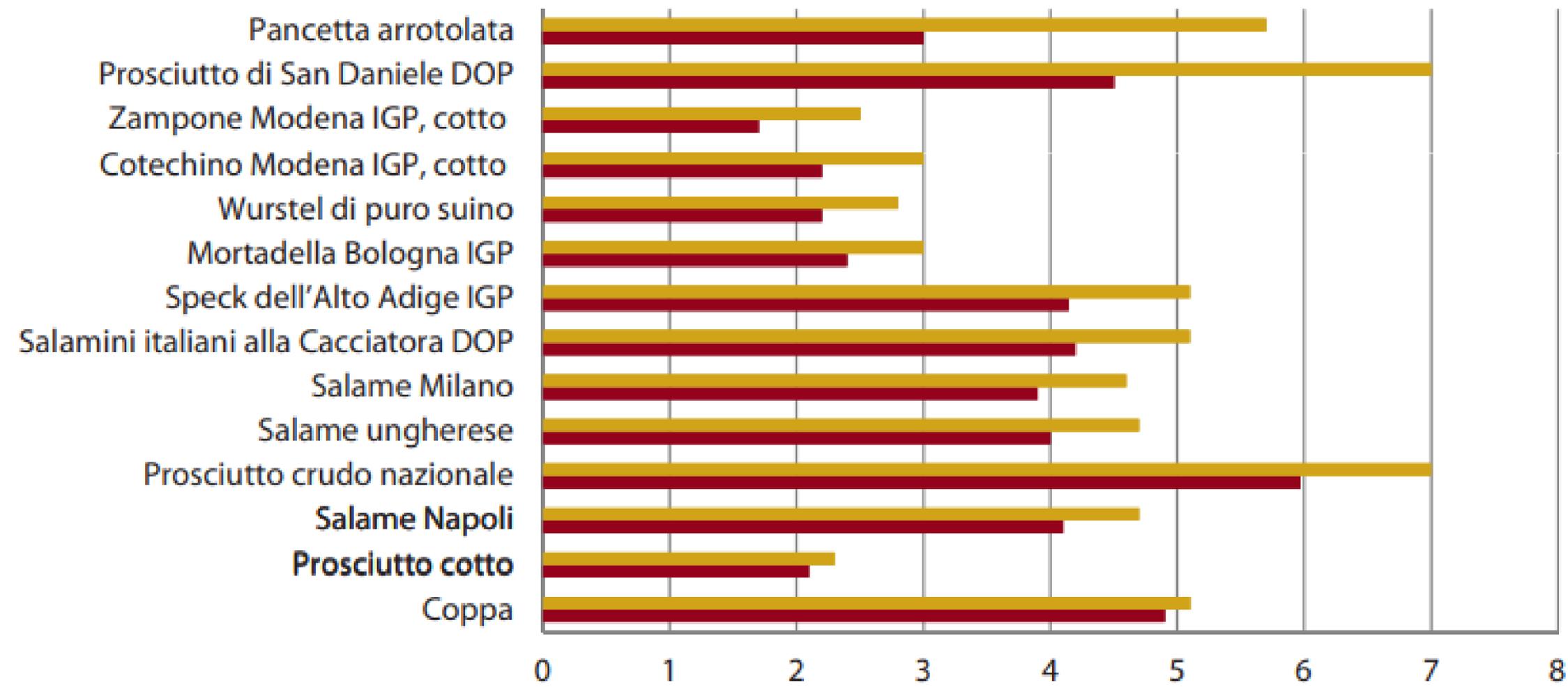
FONTE:

Nuovi Valori, Nuovo Valore

Aggiornamento dei dati nutrizionali e ruolo dei salumi italiani nell'alimentazione moderna

Riduzione del sale

Contenuto di sale a confronto: dal 1993 al 2011



Trend di riduzione del sale

	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%

	Vit B1	Vit B2	Vit B3
	% della RDA/ 50 g		

Bresaola della Valtellina IGP	19%	5%	9%
Coppa	28%	6%	19%
Cotechino Modena IGP, cotto	4%	3%	8%
Mortadella Bologna IGP	11%	4%	13%
Pancetta arrotolata	17%	2%	9%
Prosciutto cotto	30%	4%	14%
Prosciutto cotto, sgrassato	32%	5%	14%
Prosciutto crudo nazionale	26%	7%	17%
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	29%	8%	19%
Prosciutto di Modena DOP	27%	7%	17%
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato	32%	9%	21%
Prosciutto di San Daniele DOP	31%	7%	16%
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato	35%	8%	18%
Salame Milano	24%	6%	16%
Salame Napoli	23%	5%	16%
Salame ungherese	21%	6%	12%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	23%	5%	24%
Speck dell'Alto Adige IGP	19%	6%	13%
Zampone Modena IGP, cotto	3%	3%	8%

AlimentiPIÙ



Quine
EMPOWERING MINDS

Produzione & Igiene
Alimenti

I minerali dei salumi italiani

Ferro	Respirazione cellulare; metabolismo degli acidi nucleici; sintesi di collagene
Fosforo	Costruzione delle proteine; sfruttamento energetico degli alimenti
Magnesio	Costituzione dello scheletro; attività nervosa e muscolare; metabolismo dei grassi e sintesi proteica
Potassio	Eccitabilità neuromuscolare; equilibrio acido-base; ritenzione idrica; pressione osmotica
Rame	Pigmentazione di cute e capelli; mantenimento del tessuto osseo
Selenio	Metabolismo di alcuni ormoni tiroidei; influenza sul metabolismo energetico e sullo stress ossidativo
Zinco	Crescita; processi di cicatrizzazione; processi di percezione di gusto e olfatto

Salumi e cancro al colon-retto

Processed Meat and Colorectal Cancer Risk: A Pooled Analysis of Three Italian Case-Control Studies

Valentina Rosato, Alessandra Tavani, Eva Negri, Diego Serraino, Maurizio Montella, Adriano Decarli, ...show all

Pages 732-738 | Received 07 Jun 2016, Accepted 09 Mar 2017, Published online: 20 Apr 2017

Cite this article

<https://doi.org/10.1080/01635581.2017.1310259>



Ha analizzato 3 studi-caso controllo italiani, dal 1985 al 2010 su oltre 10.000 soggetti (3.745 casi e 6.804 controlli) per verificare l'associazione tra consumo quotidiano di salumi e il rischio di cancro del colon-retto.

Salumi e cancro al colon-retto

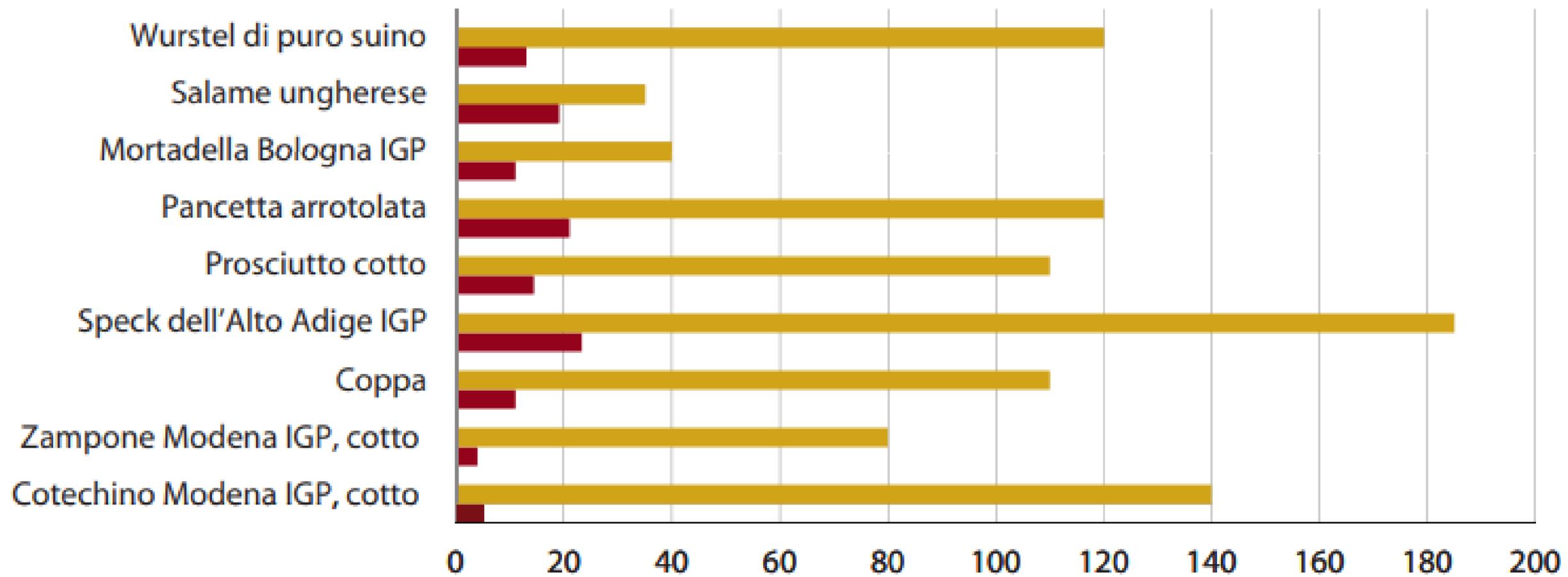
Non emerge un'associazione tra gli attuali consumi di salumi della popolazione generale italiana e il tumore al colon-retto, né tra chi consuma una quantità giornaliera di salumi più bassa (circa 15 g) né in chi ha un consumo giornaliero di >25 g.

I salumi italiani hanno una qualità e dei valori nutrizionali migliori dei prodotti del Nord Europa o America e i consumi in Italia sono molto più limitati, con 2-3 porzioni da 50g di salumi a settimana, quantità che non comporta alcun rischio di tumore del colon-retto.



Riduzione dei nitrati

Nitrati (ppm) nei salumi e diminuzione % dal 1993 al 2011



Riduzione dei nitrati

	Wurstel di puro suino	Salame ungherese	Mortadella Bologna IGP	Pancetta arrotolata	Prosciutto cotto	Speck dell'Alto Adige IGP	Coppa	Zampone Modena IGP, cotto	Cotechino Modena IGP, cotto
■ 1993	120,0	35,0	40,0	120,0	110,0	185,0	110,0	80,0	140,0
■ 2011	13,0	19,0	11,0	21,0	14,4	23,3	11,0	4,0	5,0
Variazione %	-89%	-46%	-73%	-83%	-87%	-87%	-90%	-95%	-96%

Nitriti e nitrati fanno male?

Le normative europee permettono il loro utilizzo in quantità sicure per l'uomo, di 70 mg/Kg di nitriti (55 mg/Kg nei prodotti sterilizzati) e 90 mg/Kg di nitrati. Nelle verdure, come bietole, sedano, rape, spinaci, ravanelli, lattuga, finocchio, verza, zucchine ci sono valori 10 volte superiori, dell'ordine di 2000-7000 mg/Kg.

La vitamina C inibisce la formazione di nitrosammine e viene aggiunta in combinazione ai nitrati e nitriti negli insaccati industriali



Nitriti e nitrati fanno male?

[Antioxidants \(Basel\)](#). 2020 Mar; 9(3): 241.

PMCID: PMC7139399

Published online 2020 Mar 16. doi: [10.3390/antiox9030241](https://doi.org/10.3390/antiox9030241)

PMID: [32188080](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32188080/)

Nitrates/Nitrites in Food—Risk for Nitrosative Stress and Benefits

[Małgorzata Karwowska*](#) and [Anna Kononiuk](#)

Funzioni fisiologiche, come l'abbassamento della pressione sanguigna, attività antiossidante e antinfiammatoria, la guarigione delle ferite, il miglioramento dei livelli di glucosio nel sangue, la riduzione dei trigliceridi, la prevenzione della perdita della memoria e il miglioramento della salute cardiovascolare, allontanando il rischio di aterosclerosi, ischemia e infarti.

Salumi e frutta, binomio salutare

Salumi come salame, prosciutto cotto e mortadella possono spaziare ad esempio tra pesche, agrumi, ananas, frutti esotici, mele, pere e kiwi, mentre quelli come prosciutto crudo, bresaola e speck possono andare con fichi, mele, albicocche, cocomero, melone, fragole e frutti di bosco.



Grazie

ASSUNTA SUSANNA BRAMANTE

Instagram @susanna_bramante

Facebook Dottoressa Susanna Bramante