

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

Una miniera di micronutrienti: le vitamine del Gruppo B

Rispetto ai valori ricavati dalle analisi del 1993, riferite a prodotti che già allora risultavano a contenuto significativo di diverse vitamine e sali minerali necessari per l'organismo, il trend risultante dai nuovi valori nutrizionali non smentisce quanto rilevato in passato, ma anzi, ne esalta e completa il quadro.

Le vitamine

Relativamente al contenuto vitaminico, i dati divulgati nel 1993 evidenziavano un importante contenuto in **vitamine del gruppo B**, e in particolare delle vitamine B1, B2 e B3 (ovvero tiamina, riboflavina e niacina, o PP), importanti rispettivamente per lo stato di nutrizione dei tessuti nervosi e per il metabolismo dei carboidrati, per lo stato di nutrizione della pelle e delle mucose, per la respirazione cellulare e la sintesi e demolizione di amminoacidi, acidi grassi e colesterolo. Oggi, tali vitamine sono **presenti in modo talvolta significativo** superando, con una sola porzione, anche il 30% della razione giornaliera raccomandata per un adulto, nel caso della B1 (come accade, ad esempio, per il prosciutto cotto e i prosciutti crudi DOP).

Dalle nuove analisi emerge, per alcuni salumi, anche una **presenza significativa di vitamina B6** (o piridossina), precursore di un enzima importante nel metabolismo dei composti azotati e capace di influenzare, quindi, l'utilizzo delle proteine da parte dell'organismo, ma anche la sintesi dell'emoglobina e il metabolismo dei carboidrati e dei lipidi. Essendo derivati dalla carne, inoltre, i salumi sono noti come fonte di **vitamina B12**: finora non erano disponibili, però, dati analitici a supporto di tale affermazione e i valori sperimentali di cui si era a conoscenza risalgono alle analisi microbiologiche condotte negli anni '50.

Salumi a maggior contenuto di vitamina B6	% della RDA/ porzione da 50 g
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato	43%
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato	42%
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	39%
Prosciutto di San Daniele DOP	37%
Prosciutto di Modena DOP	36%
Prosciutto crudo nazionale	36%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	31%
Bresaola della Valtellina IGP	19%
Speck dell'Alto Adige IGP	17%
Prosciutto cotto, sgrassato	14-17%
Prosciutto cotto	13-16%
Mortadella Bologna IGP	9%

	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%



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

La vitamina B12 svolge numerose importantissime funzioni, intervenendo nella maturazione dei globuli rossi, nella funzione nervosa e nella biosintesi delle emoproteine: la sua carenza può, infatti, causare disturbi a carico del sistema nervoso e della produzione delle cellule del sangue, fino a una forma di anemia definita 'perniciosa'; la carenza di vitamina B12 può causare, anche, una carenza di acido folico, con ulteriore rischio di anemia. È inoltre coinvolta nel metabolismo degli acidi grassi, degli amminoacidi e degli acidi nucleici. Il valore dietetico di riferimento per l'assunzione di questa vitamina da parte della popolazione adulta risulta essere di 2,5 microgrammi al giorno. Occorre tener presente che essa resiste alla cottura e che gli alimenti di origine animale ne sono le fonti esclusive. È per questo motivo che le diete vegetariane sono ad alto rischio di carenza di vitamina B12 e che, in caso di gravidanza (quando i fabbisogni sono aumentati), è

sconsigliata una dieta vegana per evitare il rischio di danni neurologici irreversibili al nascituro, soprattutto nel caso in cui si abbia intenzione di allattare con latte materno. Molti salumi italiani contengono quantità rilevanti di questa preziosa vitamina: addirittura, **la bresaola ne fornisce una quantità per porzione in grado di coprire il 15% dei fabbisogni della popolazione adulta.** Il controllo operato negli ultimi anni sull'alimentazione del suino ha permesso, inoltre, di ottenere carni contenenti vitamina E, un antiossidante naturale che si degrada facilmente alla luce e in presenza di calore, importante perché contribuisce al mantenimento dell'integrità cellulare. Una carenza di vitamina E, generalmente associata a malnutrizione, comporta difetti generali dello sviluppo, compresi disturbi al sistema nervoso e al metabolismo generale. Il valore dietetico di assunzione raccomandato per l'adulto sano si aggira sui 12 mg al giorno.

Vitamina B12 nei salumi italiani	% della RDA/ porzione da 50 g
Bresaola della Valtellina IGP	15%
Coppa	14%
Salame Milano	11%
Cotechino Modena IGP, cotto	10%
Salame ungherese	10%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	10%
Pancetta arrotolata	10%
Prosciutto di San Daniele DOP	9%
Zampone Modena IGP, cotto	9%
Salame Napoli	9%
Prosciutto crudo nazionale	8%
Prosciutto di Modena DOP	7%
Speck dell'Alto Adige IGP	7%
Mortadella Bologna IGP	6%
Prosciutto cotto	2-3%

