

SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

L'andamento dei grassi: tutto quello che c'è da sapere

Oggi, i Salumi presentano un'ulteriore riduzione del contenuto lipidico e un'ottimizzazione della qualità compositiva, in particolare nei prodotti insaccati cotti. Per questi alimenti, il contenuto in acidi grassi saturi si è ridotto fino a quasi il 40% e si è ottenuto un equilibrio tra contenuto in grassi saturi e insaturi. Questi ultimi sono passati dal 30% a oltre il 60% dei grassi totali.

Nell'ambito di una sana alimentazione è importante **assumere quotidianamente la giusta quota di lipidi, pari al 25-30% del totale delle calorie** consumate da un soggetto adulto sano che pratichi un'attività fisica moderata. Oltre a costituire un concentrato di energia (9 kcal/g), i lipidi apportano acidi grassi essenziali (così definiti poiché non vengono sintetizzati dall'organismo ma intervengono nella regolazione di numerosi processi fisiologici) della famiglia omega-3 e omega-6 e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi. Che siano visibili o nascosti nella matrice degli alimenti, liquidi o solidi, tutti i lipidi forniscono le stesse quantità di energia, ma possono essere diversi sul piano qualitativo e

avere effetti importanti sullo stato di salute dell'uomo a seconda della loro composizione in acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi o trans). Gli acidi grassi saturi hanno genericamente un aspetto solido a temperatura ambiente, conferito loro dall'assenza di doppi legami all'interno della molecola. Tali acidi grassi sono caratteristici dei prodotti di origine animale, nei quali si trovano anche quote variabili di colesterolo: per favorire la salute del cuore e delle arterie sarebbe opportuno evitare di seguire un'alimentazione troppo ricca di questa tipologia di grassi evitando di assumerne più di 20-30 g al giorno nell'ambito di un regime alimentare equilibrato da 2000 kcal, calcolato per i fabbisogni di un soggetto adulto sano (ovvero tra il 7 e il 10% della quota calorica giornaliera totale), anche nei casi in cui non si abbia la tendenza ad avere elevati valori di colesterolo nel sangue. Essendo derivati di origine animale, i salumi sono tra gli alimenti additati di apportare elevate quantità di grassi saturi e colesterolo alla dieta. In realtà, nella produzione salumiera attuale è **notevolmente diminuita la quantità di lipidi** e, grazie alle moderne tecniche di

	Lipidi (g/100 g)		Variazione %
	1993	2011	1993-2011
Prosciutto cotto	14,7	7,6	-48%
Cotechino Modena IGP, cotto	24,7	16,3	-34%
Zampone Modena IGP, cotto	25,9	17,5	-33%
Bresaola della Valtellina IGP	2,6	2,0	-24%
Prosciutto cotto, sgrassato	4,4	3,5	-21%
Prosciutto di San Daniele DOP	23,0	18,6	-19%
Mortadella Bologna IGP	28,1	25,0	-11%
Wurstel di puro suino	23,3	21,14	-9%
Speck dell'Alto Adige IGP	20,9	19,1	-8%
Coppa	33,5	31,6	-6%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	34,0	32,7	-4%



SCHEDA DI APPROFONDIMENTO

allevamento del suino, per cui sono impiegati mangimi a base di mais, orzo e soia, ne è **ottimizzata** al contempo la **qualità compositiva**.

In particolare, **tale miglioramento ha interessato tutti i prodotti insaccati cotti**, grazie a una maggiore possibilità di intervento da parte degli operatori della filiera. Grazie al contenuto 'tecnologico' di questa tipologia di salumi, essi hanno più facilmente, e in maggior misura, risentito dei processi di evoluzione e innovazione che coinvolgono l'industria di settore. Per **cotechino, prosciutto cotto e zampone**, quindi, si sono registrate delle

notevoli **riduzioni del contenuto in grassi saturi** fino a quasi il 40%; da rilevare anche il miglioramento di mortadella e prosciutto di San Daniele DOP. Conseguentemente alla **riduzione dei grassi saturi** in alcuni salumi e, in alcuni casi, all'**aumento del contenuto in grassi insaturi** (i quali possono avere effetti positivi sul cuore e sulla circolazione e potrebbero avere anche un ruolo nella prevenzione di alcuni tumori), si è verificata una **riduzione del rapporto tra acidi grassi saturi e insaturi**, che tende ora maggiormente verso i valori tipici degli oli vegetali o del pesce, rispetto ai dati precedenti.

	Ripartizione %	
	Grassi saturi	Grassi insaturi
Bresaola della Valtellina IGP	37%	63%
Coppa	37%	63%
Cotechino Modena IGP, cotto	31%	69%
Mortadella Bologna IGP	33%	67%
Pancetta arrotolata	33%	67%
Prosciutto cotto	39-44%	56-61%
Prosciutto cotto, sgrassato	37-42%	58-63%
Prosciutto crudo nazionale	35%	65%
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	34%	66%
Prosciutto di Modena DOP	35%	65%
Prosciutto di Modena DOP, sgrassato	33%	67%
Prosciutto di San Daniele DOP	35%	65%
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato	33%	67%
Salame Milano	35%	65%
Salame Napoli	37%	63%
Salame ungherese	30%	70%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	37%	63%
Speck dell'Alto Adige IGP	35%	65%
Wurstel di puro suino	35%	65%
Zampone Modena IGP, cotto	35%	65%

