

l'Ora della Salute



Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
 Direttore UOC Cardiologia ed UTIC Ospedale Castrovillari

Mangiare salumi non è peccato!!!



Salumi che non contengono nitriti sono reperibili in commercio. D'altra parte i prodotti artigianali sono preparati in Calabria senza l'uso di nitriti e nitrati e non ci sono evidenze di sviluppo in essi di batteri nocivi o tossine dannose

alla salute. Presumibilmente, il fattore determinante è costituito dalla qualità della carne e dalla situazione igienica della matrice utilizzata per la produzione dei salumi.

I salumi e la dieta

La produzione di salumi, intesa come provvista alimentare, costituisce ancora, una ritualità che si ripete ogni anno in molte famiglie della Calabria, durante i mesi freddi, secondo regole dettate dalla tradizione.

Oggi, tuttavia, la preparazione dei salumi è anche una consolidata pratica industriale e adotta tecnologie che consentono la diffusione dei prodotti anche al di fuori dei confini nazionali. I prodotti industriali, che solitamente derivano dall'adozione di tecnologie produttive innovative, mimano nelle fattezze e nelle qualità organolettiche i prodotti fatti in casa e quelli artigianali.

I salumi sono un alimento molto popolare per le loro caratteristiche di appetibilità e gradevolezza e rappresentano una quota importante e diversificata dell'alimentazione italiana. Essi, tuttavia, sono taciuti, seppure consumati da sempre e con regolarità, come componenti importanti della dieta delle popolazioni mediterranee.

Il valore nutrizionale dei salumi si correla con il contenuto e la qualità delle proteine e dei grassi e con il contenuto in vitamine e sali minerali.

I grassi

Il contenuto di grassi nelle carni suine, e quindi nei salumi, è fortemente diminuito negli ultimi decenni. Il miglioramento genetico dei suini ha selezionato specie adatte a fornire carni con basso contenuto di grassi (25%).

L'alimentazione dei suini, particolarmente studiata e opportunamente integrata, ha reso, inoltre, disponibili carni con un contenuto di grassi di notevole valore biologico. Le scelte adottate a livello di allevamento dei suini hanno, poi, consentito anche una riduzione del colesterolo nei salumi: 100 grammi di un salume contengono 60-80 mg di colesterolo a fronte di un consumo giornaliero consigliato di 250-300 mg. Il tenore in colesterolo dei salumi appare, tra l'altro, molto contenuto se si confronta con quello di altri alimenti di uso frequente come uova (540 mg/100 grammi), formaggi (125 mg/100 grammi), crostacei (195 mg/100 grammi) e burro (215 mg/100 grammi).

I grassi contenuti nei salumi sono, inoltre, di elevato valore biologico. Questi, infatti, sono caratterizzati da una netta prevalenza di acidi grassi insaturi (60-70% acido oleico e acido linoleico). Gli acidi grassi saturi quali il palmitico (18%) e lo stearico (11%) sono, invece, molto ridotti.

Il profilo dei grassi nei salumi si avvicina a quello dell'olio di oliva in cui il contenuto di acido oleico è del 70-80%. I grassi insaturi (ricchi di questo acido) favoriscono la ridu-

Volete buoni salumi? Mettete a dieta il vostro maiale



zione

nel sangue di colesterolo LDL, importante fattore di rischio per il sistema circolatorio. I grassi caratterizzati dalla presenza di acido linoleico, invece, sono costituenti fondamentali della membrana cellulare e devono essere apportati necessariamente con la dieta.

La presenza di questi grassi insaturi nelle carni è correlabile all'alimentazione del maiale. È curioso notare come l'alimentazione tradizionale dei suini, generalmente adottata in passato nella nostra regione, sia caratterizzata da un elevato apporto di grassi insaturi contenenti acido oleico e linoleico (ghiaie, castagne, fichi e soprattutto crusca).

Le proteine

I salumi costituiscono una fonte di proteine molto importante, disponibile per l'alimentazione umana. Il contenuto in proteine dei salumi è tra il 30 ed il 40%. La qualità di queste proteine è elevata per la presenza degli aminoacidi essenziali, in quantità ed in rapporto soddisfacente. Durante il processo di maturazione le proteine si frammentano (circa il 30%) e si formano pezzi di dimensioni più piccole che corrispondono ai peptidi ed agli aminoacidi. Questi ultimi ancora possono degradare fornendo una gamma di sostanze che caratterizzano la tipologia, la qualità e l'aroma del salume. La maturazione, in definitiva, corrisponde ad un processo di predigestione delle proteine che rende i salumi più digeribili.

Vitamine e Sali Minerali

Nei salumi sono presenti vitamine del gruppo B. Il contenuto di Riboflavina e Tiamina varia in funzione del tipo di salume e quindi dei tagli utilizzati nel confezionamento dello stesso.

I salumi costituiscono anche una buona fonte di oligoelementi (sodio, potassio, calcio e magnesio). Il ferro e lo zinco sono presenti in forma biologicamente disponibile.

Gli Additivi

I salumi preparati nelle famiglie, seguendo le ricette della tradizione calabrese, contengono come additivi il sale da cucina e alcune spezie tipiche del territorio.

Il sale da cucina costituisce il conservante d'elezione, di uso generale, necessario per la conservazione di ogni tipo di salume. Il contenuto di sale è tuttavia critico perché limita il consumo dei salumi per il gruppo di popolazione che soffre di problemi ipertensivi. L'uso contenuto di sale, oggi praticato in alcune preparazioni industriali, potrà allargare il consumo di questi prodotti.

Le spezie sono utilizzate al fine di esaltare l'aroma del prodotto e sono caratteristiche di ciascun tipo di salume. Il pepe rosso, il pepe nero ed i semi di finocchio sono le spezie utilizzate nella formulazione di questi prodotti artigianali calabresi.

Le preparazioni industriali, sia in relazione alle tecnologie adottate che alle necessità connesse con la commercializzazione e la distribuzione dei prodotti, propongono salumi che nella loro preparazione sono stati addizionati anche di altri additivi.

Nitriti e nitrati

Tali composti sono presenti in molti vegetali destinati all'alimentazione umana (spinaci, lattuga, prezzemolo etc); essi sono presenti anche nelle acque potabili dove, però, la presenza dei nitriti non è tollerata. Nella preparazione dei salumi essi vengono utilizzati in quantità controllate perché ritenuti, in ogni caso, nocivi. La loro funzione è di impedire lo sviluppo di microrganismi tossici, quali il botulino ma, soprattutto, di mantenere nel salume il colore roseo delle carni.

Colture per la fermentazione

Colture batteriche specifiche sono addizionate alle carni nella preparazione di salumi industriali, allo scopo di regolare e controllare la fermentazione e la maturazione dei prodotti. L'esito è molto positivo perché la specificità della flora batterica impedisce lo sviluppo di altri batteri dannosi e, conseguentemente, impedisce la formazione di prodotti che possano modificare negativamente l'aroma o che siano nocivi alla salute del consumatore. Nella preparazione dei prodotti artigianali, la fermentazione è dovuta alla presenza di batteri naturalmente presenti nelle carni.

Conclusioni

La presenza di proteine di alto valore biologico e la loro predigestione che avviene nel processo di maturazione del salume, rendono questi alimenti una fonte di proteine e aminoacidi utili nella dieta di quanti hanno necessità di un apporto proteico elevato (anziani e bambini).

La riduzione dei grassi nelle carni di maiale, intervenuta per effetto delle selezioni genetiche e per l'introduzione di sistemi di alimentazione scientificamente predisposti, **rendono i salumi fruibili dalla gran parte della popolazione.**

L'elevato contenuto di grassi insaturi, che si contrappone ad un ridotto contenuto di quelli saturi, caratterizza il valore biologico di questi alimenti e ne giustifica la presenza reale nella dieta mediterranea.

Un consumo equilibrato dei salumi si può consigliare in via generale. Eventuali limitazioni riguardano gruppi di popolazione, affetti da patologie che richiedano una bassa assunzione di sale o di grassi.



Angelo Liguori
 Professore ordinario di Chimica Organica presso la Facoltà di Farmacia dell'Unical