

[da: <http://www.repubblica.it/salute>]

Salumi e salute: 10 cose da sapere

Chi consuma troppi insaccati o carne lavorata in generale ha un rischio maggiore di morte per problemi cardiovascolari o tumori. Lo afferma uno studio coordinato dall'università di Zurigo e condotto su cinquecentomila persone in 10 paesi europei. Gli italiani non sono fra i popoli più a rischio anche se prosciutti e mortadelle sono tra i piatti nazionali. Elisabetta Bernardi, biologa nutrizionista specializzata in Scienza dell'alimentazione, spiega com'è cambiato il profilo nutrizionale di questi alimenti e in quali dosi non minacciano la salute
a cura di IRMA D'ARIA

SALUMI E SALUTE: LA RICERCA

Un recente studio pubblicato sulla rivista BMC Medicine e condotto in 10 paesi europei e coordinato dall'Università di Zurigo, ha dimostrato che i più grandi consumatori di insaccati avevano una probabilità maggiore del 44% di morire prematuramente rispetto a chi ne mangiava meno. Alti livelli di consumi aumentano il rischio di morte per problemi cardiaci del 72% e quella per tumori dell' 11% , con il rischio totale che aumenta del 18% ogni 50 grammi consumati in più. Secondo i ricercatori, se tutti si limitassero a 20 grammi al giorno di salumi, il 3% di tutte le morti premature potrebbe essere evitato. Questo rischio, comunque, sembra non riguardare l'Italia che è il paese - dopo la Grecia - in cui si consuma la minore quantità di carni trasformate. Lo studio di Zurigo, invece, ha visto tale incidenza per consumi veramente alti, dell'ordine di 160 grammi di carni trasformate al giorno. Valori che non sono comuni nella popolazione italiana: stando ai dati dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione in media consumiamo intorno ai 30 grammi al giorno.

IL NUOVO PROFILO NUTRIZIONALE DEI SALUMI

Grazie ai continui progressi delle tecniche di allevamento e delle tecnologie di produzione, oggi i salumi hanno un profilo nutrizionale migliore rispetto a 10-20 anni fa: grassi, colesterolo, sale e conservanti in calo e proteine, vitamine, minerali e acidi grassi essenziali in aumento. Il miglioramento nutrizionale è stato possibile soprattutto grazie all'evoluzione delle tecniche di allevamento, e quindi all'intervento umano sull'alimentazione e sulla selezione delle razze. Il suino viene, infatti, alimentato con una dieta a base di mais-orzo-soia, integrata con vitamine e sali minerali, che insieme a metodi di allevamento innovativi ha permesso di modificare il contenuto lipidico, aumentare quello di vitamine e minerali, ma anche rendere la carne suina un vero e proprio alimento funzionale, grazie all'arricchimento con sostanze a potente azione salutistica. In particolare questo gruppo di alimenti fornisce proteine ad alto potere biologico, quindi complete per quanto riguarda la composizione aminoacidica. Inoltre, apporta ferro altamente assimilabile come del resto lo zinco e vitamine di cui carne e derivati sono le principali fonti come la vitamina B12. Infine, c'è stata una significativa riduzione del contenuto di sale. Si è arrivati così a percentuali che, a seconda del prodotto, sono diminuite dal 4 a oltre il 45 per cento.



PROSCIUTTO CRUDO

Si prepara con la coscia di suino che viene salata e condita con spezie varie per poi essere essiccata e dopo circa sei mesi essere pronta per il consumo. È molto adatto a chi segue un regime ipocalorico grazie alla possibilità di rimuovere il grasso visibile. Le calorie per **100 grammi** sono circa **220**, le proteine circa **26,9 grammi**, i grassi **12,9 grammi**.

PROSCIUTTO COTTO

Il prosciutto cotto ha un contenuto di sale meno elevato rispetto al crudo e negli ultimi 20 anni ha dimezzato il contenuto in grassi. Tra l'altro è uno dei primi alimenti inseriti nello svezzamento del bambino e il più adatto anche all'alimentazione dell'anziano per la tenerezza delle carni. Per bambini e ragazzi, i salumi non sono soltanto un ottimo secondo piatto, ma un piccolo panino con una fetta di prosciutto cotto, a scuola o a casa, può rappresentare una buona merenda che, se paragonata alla composizione di altri alimenti abitualmente utilizzati in tale occasione, appare ben più ricca dei nutrienti necessari: proteine nobili, sali minerali e vitamine, soprattutto la **B12**. Le calorie sono circa **215 per etto**, le proteine **19,8 grammi**, e i grassi **14,7 grammi**.

L'ABBINAMENTO PIÙ SANO

Il nutriente quasi del tutto assente nei salumi in generale è rappresentato dai carboidrati. È per questo che l'accostamento ideale è con il pane e i farinacei. Meglio ancora se si sceglie il pane nero di segale perché è ricco di fibre e di sali minerali che migliorano l'attività intestinale. Ottimo anche l'abbinamento con la verdura. L'intramontabile panino con la mortadella, meglio se arricchito con lattuga e/o pomodori, oppure una pizza con prosciutto o salame sono un buon compromesso tra un apporto equilibrato di nutrienti e la praticità di un pasto veloce, soprattutto se seguiti da un frutto o da un succo di frutta.

VERO E FALSO DEI SALUMI

Fanno venire l'acne?

Falso: L'acne viene per problemi ormonali e l'alimentazione non contribuisce in maniera rilevante.

Danneggiano il fegato?

Falso: è la dose che fa il veleno di tutti gli alimenti. Basta consumare i salumi nelle porzioni consigliate e con la giusta frequenza per non avere problemi di salute. Per esempio, se si tratta di un secondo piatto, come di consueto vengono utilizzati i salumi durante il pranzo o la cena, la porzione consigliata è di 50 grammi con una frequenza di 2-3 volte la settimana.

Sono ricchi di colesterolo?

Falso: quando bisogna ridurre il colesterolo nel sangue uno dei primi consigli che dà il medico è quello di aumentare il consumo di fibra sia solubile che insolubile, perché soprattutto la prima è in grado di ridurre il colesterolo serico. Ora ai suini viene data una dieta ricca di fibra che ha consentito di ridurre il quantitativo di colesterolo nelle loro carni di un 5% nei salami, per esempio. Inoltre, i salumi oggi oltre ad essere caratterizzati da un contenuto inferiore di grassi e da una migliore qualità, perché sono privilegiati gli insaturi che esercitano un'azione positiva sulla colesterolemia e sono diventati alimenti in grado di contribuire efficacemente all'assunzione giornaliera di acidi grassi essenziali omega-6 e omega-3.

1. Qui di seguito sono riportati alcuni verbi e sostantivi presi dal testo: scrivete accanto il sostantivo o il verbo corrispondente mancante.

| | |
|------------|------------|
| apportare | |
| arricchire | |
| consumare | |
| | aumento |
| indagare | |
| | danno |
| | assunzione |
| nutrire | |
| ridurre | |
| abbinare | |

2. Ecco un breve articolo che si basa sulla stessa ricerca dell'Università di Zurigo di cui abbiamo letto nell'articolo precedente. Completatelo con le parole mancanti.

L'abbondante _____ di salsicce, prosciutto, pancetta e altre carni lavorate _____ il rischio di morte precoce, _____ uno studio coordinato dall'Università di Zurigo e _____ sulla rivista scientifica BMC Medicine.

Dopo un' _____ fatta su 500mila europei in 10 paesi, il gruppo di esperti ha trovato una relazione tra le diete ad alto contenuto di carni _____ e le malattie cardiovascolari, il cancro e la morte _____.

Secondo i _____, le sostanze chimiche e il sale che vengono utilizzati per mantenere questi prodotti possono _____ la salute.

Lo studio ha _____ che i rischi _____ ancora di più se le persone che mangiano tanta carne elaborata quotidianamente fumano, sono obese o hanno altri comportamenti dannosi alla _____.

Il gruppo di scienziati ha notato pure che la _____ di morte prematura aumenta a _____ della quantità di carne lavorata consumata.

I grandi consumatori di insaccati partecipanti allo studio hanno avuto una probabilità _____ del 44% di morire _____ rispetto agli altri.

L'abbondante _____ di salsicce, prosciutto, pancetta e altre carni lavorate aumenta il _____ di morte per problemi cardiaci del 72% e quella per tumori dell'11%, con il rischio totale che aumenta del 18% ogni 50 grammi di carne lavorata consumati in più.

Sabine Rohrmann, dell'Università di Zurigo (Svizzera), responsabile della ricerca, ha _____ che "_____ 3% delle morti premature annuali potrebbero essere _____ se le persone _____ meno di 20 grammi di carne elaborata _____".

3. Lavorate in coppia: riscrivete le seguenti frasi sforzandovi di modificare totalmente le parti sottolineate. (Potete, quando fornita, utilizzare la paroa data tra parentesi.)

a. Rispetto a 10-20 annia fa, oggi nei salumi grassi, colesterolo, sale e conservanti sono in calo. (riduzione)

.....

b. Oggi i salumi hanno un profilo nutrizionale migliore rispetto a 10-20 anni fa.

.....

- c. Alti livelli di consumi aumentano il rischio di morte per problemi cardiaci del 72%.
(assunzione)
- d. I più grandi consumatori di insaccati avevano una probabilità maggiore del 44% di morire prematuramente rispetto a chi ne mangiava meno. (rischiare)
.....
- e. Il suino viene, infatti, alimentato con una dieta a base di mais-orzo-soia, integrata con vitamine e sali minerali, che insieme a metodi di allevamento innovativi ha permesso di modificare il contenuto lipidico, aumentare quello di vitamine e minerali, ma anche rendere la carne suina un vero e proprio alimento funzionale, grazie all'arricchimento con sostanze a potente azione salutistica.
.....
.....

4. Completate con le preposizioni.

Lo studio sul congestionamento del traffico è stato condotto _____ 15 grandi città _____ 10 paesi europei.

Mi sono laureata _____ medicina generale e poi mi sono specializzata _____ endocrinologia.

Chi mangia più insaccati corre un maggiore rischio di morte prematura rispetto _____ chi ne mangia di meno.

I soccorritori hanno trovato il corpo esanime del giovane: si pensa che sia morto _____ assideramento.

Mi piace molto la pasta: ne consumo intorno _____ 200 grammi ogni giorno.

Rispetto al 1997, oggi il consumo di pizza in Spagna è diminuito _____ 34%. È invece aumentato il consumo di birra _____ 11%.

_____ il 2001 e il 2007 gli italiani hanno speso meno _____ birra e sigarette.

Il consumo di insaccati in Italia è il più basso _____ Europa.

Chi mangia più carni elaborate ha un rischio maggiore _____ 44% di morire prematuramente.

5. Leggete ad alta voce la tabella.

• LE CALORIE PER TIPO DI INSACCATO

| Tipo di insaccato | Energia Kcal Variazione % | | |
|-----------------------------|---------------------------|------|-----------|
| | 1993 | 2011 | 1993-2011 |
| Prosciutto Cotto | 215 | 139 | -36% |
| Prosciutto Cotto, sgrassato | 132 | 107 | -19% |
| Cotechino Modena IGP, cotto | 307 | 253 | -18% |
| Zampone Modena IGP, cotto | 319 | 262 | -18% |
| Prosciutto San Daniele DOP | 320 | 271 | -15% |
| Mortadella Bologna IGP | 317 | 288 | -9% |