

## Convegno

### ***“Carne suina e salumi nell'alimentazione moderna: aggiornamento dati nutrizionali e sicurezza”***

## ***“La carne suina non è più quella di una volta... ... è migliore.”***

La qualità delle carni evolve nel tempo sotto la spinta di numerosi fattori di origine genetica, ambientale e alimentare. Il consumatore, oggi più che mai attore di qualità, condiziona i processi produttivi che devono rispecchiare le necessità e le esigenze della nutrizione moderna. Si sono così ottenute, tanto con l'allevamento estensivo quanto con quello convenzionale, **carni sempre più sicure, magre e comunque dotate di elevate proprietà nutrizionali e dietetiche.**

Oggi, grazie alla selezione e alle ricerche nel campo della nutrizione animale che hanno portato all'impiego di mangimi a base di mais, orzo e soia, è possibile migliorare ancora di più il profilo nutrizionale della carne suina rendendola un alimento sempre più adeguato a rispondere alle esigenze degli stili di vita moderni.

Ne deriva che è vero che la carne attualmente reperibile sul mercato *... non è più quella di una volta ... è migliore!*

### **LO STUDIO**

I nuovi profili nutrizionali della carne suina emergono da uno **studio effettuato dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (ex-INRAN, ora CRA) e dalla Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari (SSICA)** che hanno analizzato cinque tagli commerciali di suino tradizionale italiano: filetto, lonza, braciola, coppa e salsiccia.

I campioni sono stati forniti da quattro tra i principali macelli che hanno selezionato i tagli da due diversi allevamenti. Le analisi sui campioni forniti hanno quindi individuato le attuali composizioni chimiche e i valori energetici della carne suina determinando, per ogni taglio di carne fresca, i dati medi dei principali macro e micronutrienti in riferimento ad un pool medio dei 12 campioni iniziali.

### **I RISULTATI DELLE ANALISI IN SINTESI**

**La carne possiede un alto valore nutritivo sia per l'elevato contenuto in proteine nobili sia perché risulta essere l'unico alimento in grado di fornire il ferro in una forma altamente assorbibile dall'organismo.** Difatti, il ferro contenuto nella carne viene assorbito per circa il 20-30% mentre quello contenuto nei vegetali per circa il 2-5%. Oltre al ferro, **la carne è una fonte importante di elementi in traccia per il nostro organismo come lo zinco e il selenio e di vitamine, con particolare riferimento a quelle appartenenti al gruppo B (B1, B2, B3 e B12),** vitamine che proteggono il sistema nervoso e favoriscono la rigenerazione dei tessuti.

Le analisi di alcuni prodotti - con riferimento in particolare ad un taglio magro come la lonza e ad un prodotto come la salsiccia che per composizione intrinseca risulta meno magro - se comparate con analisi effettuate nel 1993, dimostrano che oggi **il contenuto lipidico è diminuito**

## Convegno

### *“Carne suina e salumi nell'alimentazione moderna: aggiornamento dati nutrizionali e sicurezza”*

sensibilmente ottenendo anche un miglior equilibrio tra il contenuto di acidi grassi saturi ed insaturi.

		<b>FILETTO</b>	<b>LONZA</b>	<b>COPPA</b>	<b>BRACIOLA</b>	<b>SALSICCIA</b>
<b>UMIDITÀ</b>	g	75,1	71,3	63	69,7	58,7
<b>CENERI</b>	g	1,2	1,1	0,9	1	2,2
<b>PROTEINE</b>	g	21,7	23	17,3	21,1	15,6
<b>GRASSI</b>	g	1,8	4,2	17,5	7,7	22,2
➤ saturi	g	0,6	1,6	6,9	3	8,4
➤ monoinsaturi	g	0,7	2,1	8	3,6	10,7
➤ polinsaturi	g	0,5	0,5	2,6	1,1	3,1
<b>COLESTEROLO</b>	mg	63	57	73	53	68
<b>SODIO</b>	mg	41	39	45	40	697
<b>CARBOIDRATI</b>	g	0	0	0	0	0,2
<b>ENERGIA</b>	Kcal	103	130	227	154	263
	Kj	431	543	949	643	1.100

Tab. 1: Composizione chimica e valore energetico per 100g di prodotto fresco

L'aumento degli acidi grassi “buoni” nella carne, come ad esempio gli omega-3 (acidi grassi polinsaturi) che svolgono un'azione protettiva nei confronti di patologie cardiache ed articolari, è possibile grazie all'introduzione nella dieta animale di alcune sostanze come i semi di lino e gli olii di pesce.

Gli acidi grassi saturi, tuttavia, garantiscono una maggior conservabilità della carne in quanto resistono maggiormente ai fenomeni ossidativi e di irrancidimento. La loro diminuzione è stata compensata aumentando nei mangimi e quindi nelle carni, la quantità di vitamina E, antiossidante naturale.

## Convegno

### **“Carne suina e salumi nell'alimentazione moderna: aggiornamento dati nutrizionali e sicurezza”**

Anche se gli elevati livelli di colesterolemia nell'uomo non dipendono solamente dal colesterolo introdotto tramite l'alimentazione, la carne rossa è da sempre sotto accusa per via degli elevati contenuti di colesterolo. **Le ultime analisi effettuate hanno però mostrato che i valori di colesterolo sono diminuiti. Ad esempio, prendendo in esame i due tagli lonza e salsiccia, si è passati rispettivamente da 88 mg/100mg a 57mg/100mg e da 83mg/100g a 68mg/100mg** (vedi schede nel dettaglio). Tale diminuzione è resa possibile sia dalla selezione degli animali che da una dieta dei suini ricca di grassi insaturi e di rame.

	B1	B2	PP	B12	Ca	Cu	Fe	K	Mg	Zn
	mg/100g	mg/100g	mg/100g	µg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g	mg/100g
<b>FILETTO</b>	0,83	0,14	4,04	0,424	5,6	0,05	1	274	26,8	1,7
<b>LONZA</b>	0,70	0,08	2,82	0,397	4,7	0,03	0,5	275	28,2	1,5
<b>COPPA</b>	0,69	0,13	2,47	0,615	6,2	0,05	1,1	234	21,7	2,9
<b>BRACIOLA</b>	0,53	0,09	3,56	0,422	6,9	0,04	0,7	245	24,0	2,0
<b>SALSICCIA</b>	0,31	0,13	1,70	0,457	6,8	0,04	1	262	18,9	2,2

Tab. 3: Contenuto medio di vitamine idrosolubili e sali minerali nei tagli freschi

**Come per i salumi, anche il contenuto di sodio nei tagli di carne suina è diminuito.** Soprattutto le analisi sulla salsiccia, hanno evidenziato una drastica riduzione: si è passati, infatti, da 1100mg/100g nel 1993 a 697 mg/100g nel 2010.

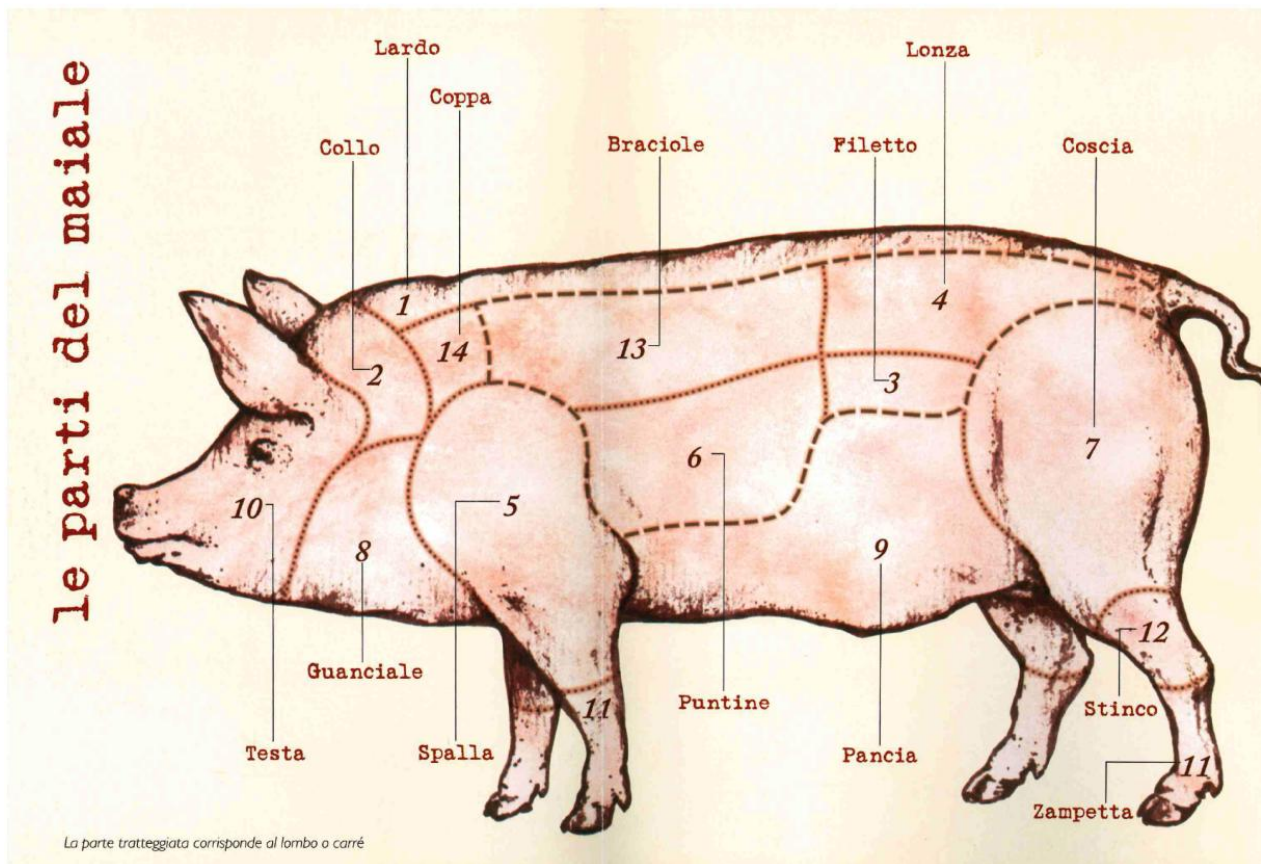
**La carne suina si presenta ad oggi come un alimento funzionale, cioè un alimento che, oltre alle ottime qualità nutrizionali, influisce positivamente su alcune funzioni fisiologiche.** Tra queste la sintesi di emoglobina, di mioglobina e di collagene, o la respirazione cellulare e il metabolismo degli acidi nucleici, processi attivati dal ferro emico, sostanza contenuta in alta percentuale nella carne. L'apporto di vitamina B12 – di cui la carne suina è ricca - aiuta a garantire il normale funzionamento del sistema nervoso e a mantenere il corretto tono muscolare dell'area gastrointestinale.

## Convegno

### *“Carne suina e salumi nell'alimentazione moderna: aggiornamento dati nutrizionali e sicurezza”*

#### NEL DETTAGLIO

Dal suino si ricavano differenti tagli che spesso hanno nomi diversi a seconda delle regioni. Nell'immagine vengono rappresentati schematicamente i tagli principali.



#### SCHEDA

Di seguito vengono riportate le schede con risultati delle indagini effettuate, un focus sui tagli di carne suina analizzati: filetto, braciola, coppa, lonza e salsiccia. Ove disponibili, vengono presentati anche i dati delle analisi effettuate nel 1993.

## Convegno

### *“Carne suina e salumi nell'alimentazione moderna: aggiornamento dati nutrizionali e sicurezza”*

## *Filetto*

E' un fascio muscolare con una forma allungata che si trova proprio sotto la lonza. E' un taglio molto tenero e magro.

		FILETTO
<i>UMIDITÀ</i>	<b>g</b>	75,1
<i>CENERI</i>	<b>g</b>	1,2
<i>PROTEINE</i>	<b>g</b>	21,7
<i>GRASSI</i>	<b>g</b>	1,8
<i>SATURI</i>	<b>g</b>	0,6
<i>MONOINSATURI</i>	<b>g</b>	0,7
<i>POLINSATURI</i>	<b>g</b>	0,5
<i>COLESTEROLO</i>	<b>mg</b>	63
<i>SODIO</i>	<b>mg</b>	41
<i>CARBOIDRATI</i>	<b>g</b>	0
<i>ENERGIA</i>	<b>kcal</b>	103
	<b>Kj</b>	431

Composizione chimica e valore energetico riferiti a 100g di prodotto edibile

## Convegno

### *“Carne suina e salumi nell'alimentazione moderna: aggiornamento dati nutrizionali e sicurezza”*

### *Braciola*

Le bracirole, ricavate dalla parte dorsale del carrè, hanno una parte ossea (la colonna vertebrale) e una parte muscolare. Si tratta di una carne particolarmente tenera e saporita, spesso impiegata in cucina per arrosti o grigliate.

		BRACIOLA
UMIDITÀ	g	69,7
CENERI	g	1
PROTEINE	g	21,1
GRASSI	g	7,7
SATURI	g	3
MONOINSATURI	g	3,6
POLINSATURI	g	1,1
COLESTEROLO	mg	53
SODIO	mg	40
CARBOIDRATI	g	0
ENERGIA	kcal	154
	Kj	643

Composizione chimica e valore energetico riferiti a 100g di prodotto edibile

## Convegno

### *“Carne suina e salumi nell'alimentazione moderna: aggiornamento dati nutrizionali e sicurezza”*

## *Coppa*

La coppa è ottenuta dalla parte muscolare a livello delle prime vertebre dorsali.

		COPPA
UMIDITÀ	g	63
CENERI	g	0,9
PROTEINE	g	17,3
GRASSI	g	17,5
SATURI	g	6,9
MONOINSATURI	g	8
POLINSATURI	g	2,6
COLESTEROLO	mg	73
SODIO	mg	45
CARBOIDRATI	g	0
ENERGIA	kcal	227
	Kj	949

Composizione chimica e valore energetico riferiti a 100g di prodotto edibile

## Convegno

### *“Carne suina e salumi nell'alimentazione moderna: aggiornamento dati nutrizionali e sicurezza”*

#### **Lonza**

E' una parte disossata del carrè che si presenta come un lungo fascio muscolare simile a un rettangolo. E' un taglio assai versatile in cucina.

		LONZA	LONZA
		2010	1993
UMIDITÀ	g	71,3	68,0
CENERI	g	1,1	---
PROTEINE	g	23	20,8
GRASSI	g	4,2	9,9
SATURI	g	1,6	3,5
MONOINSATURI	g	2,1	3,9
POLINSATURI	g	0,5	1,5
COLESTEROLO	mg	57	88
SODIO	mg	39	59
CARBOIDRATI	g	0	0
ENERGIA	kcal	130	172
	Kj	543	720

Composizione chimica e valore energetico riferiti a 100g di prodotto edibile



## Convegno

### *“Carne suina e salumi nell'alimentazione moderna: aggiornamento dati nutrizionali e sicurezza”*

## *Salsiccia*

Preparazione di carne fra le più note della tradizione può essere consumata cotta oppure stagionata. Solitamente la carne scelta per la preparazione della salsiccia di puro suino, proviene dalle spalle, dalle pancette, dalla rifilatura del prosciutto e da quella della coppa.

		SALSICCIA	SALSICCIA
		2010	1993
UMIDITÀ	g	58,7	53,6
CENERI	g	2,2	---
PROTEINE	g	15,6	15,4
GRASSI	g	22,2	26,7
SATURI	g	8,4	---
MONOINSATURI	g	10,7	---
POLINSATURI	g	3,1	---
COLESTEROLO	mg	68	(83 SPALLA)
SODIO	mg	697	1100
CARBOIDRATI	g	0,2	0,6
ENERGIA	kcal	263	304
	Kj	1.100	1.272

Composizione chimica e valore energetico riferiti a 100g di prodotto edibile