

INFORMAZIONE CARNE

1-2010


CARNE SVIZZERA

Il resto è contorno.

Sale, prevenzione e prodotti a base di carne

Troppo sale nei cibi può risultare dannoso per la salute. Oggi, tuttavia, il consumo quotidiano di sale della popolazione svizzera supera nettamente il valore limite raccomandato a livello internazionale. Nella sua Strategia sale 2008-2012, l'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP punta pertanto ad una riduzione a 8 g e, come obiettivo a lungo termine, ad una quantità inferiore a 5g pro capite al giorno.

Gli addetti alla lavorazione degli alimenti vengono quindi chiamati in causa, poiché i loro prodotti sono fonti «nascoste» di gran parte del sale assunto. In questo numero di *Informazione Carne* viene approfondita la questione di quale contributo possono prestare i prodotti a base di carne relativamente agli obiettivi di ridurre il consumo di sale e quali sono i limiti sulla base delle conoscenze odierne.

Il sale riveste un ruolo importante per il metabolismo del corpo umano. Da quando gli esseri viventi, milioni di anni fa, lasciarono il mare, il loro organismo dovette sviluppare strategie per immagazzinare



nel corpo il preziosissimo sale. I reni pertanto hanno sviluppato la spiccata proprietà di ritenere acqua e sodio. Ciò che è stato sensato per via dell'evoluzione, nei paesi industrializzati si trasforma in uno svantaggio perché qui le persone assumono giornalmente quantità di sale molto più elevate di quanto previsto dalla natura.

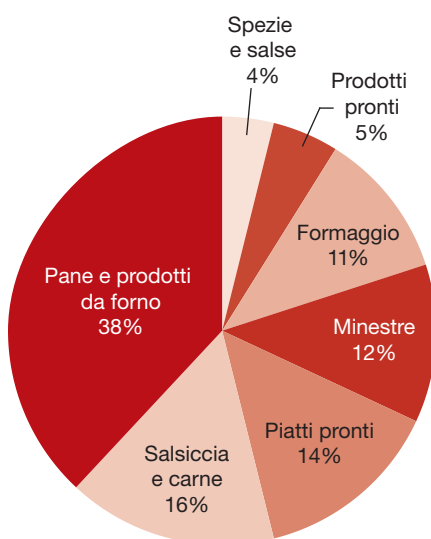
Questo comporta conseguenze per la salute. L'accumulo di sale e acqua aumenta la pressione sanguigna, favorendo così in tante persone l'ipertensione pericolosa a lungo termine. Sicuramente non è l'unica causa: infatti anche il sovrappeso, la mancanza di movimento ed un'alimentazione povera di potassio hanno la loro influenza a riguardo.

Troppo sale implica conseguenze

Come in tutte le società del benessere, il consumo di sale in Svizzera è oggi chiaramente troppo alto. In media è stimato tra 8-10 g al giorno, quantità ben lontana dal valore limite raccomandato a livello internazionale. L'OMS raccomanda un consumo di sale inferiore a 5 g al giorno ed anche il rapporto della Commissione federale per l'alimentazione del 2004 aderisce a questa sentenza.

Per la popolazione il danno risultante per la salute è notevole. Infatti si stima che una diminuzione generale dell'assunzione di sodio di 1 g (ovvero 2,5 g di sale da cucina) avrebbe molteplici effetti significativi:

- Una riduzione del 50% del numero degli individui che oggi devono essere trattati con terapia farmacologica contro l'ipertonia.
- Un abbassamento generale della pressione sanguigna di 10 mm Hg nel gruppo d'età dei 60-67enni.
- Il 22% di decessi in meno per colpo apoplettico.
- Il 16% di malattie cardiache coronariche in meno.



Gruppi di alimenti e relativo contributo (in %) al consumo quotidiano di sale (valori medi Svizzera), secondo AFSSA 2002b, p. 20-21, & Gibson et al., 2000

L'UFSP interviene

Poiché gran parte della popolazione svizzera è interessata da questo pericolo, l'UFSP si è attivato ed ha promosso la Strategia sale 2008-2012. Il suo obiettivo è ridurre il consumo di sale quotidiano medio.

Per l'UFSP, la Strategia sale è una componente della Strategia globale «Alimentazione e movimento», perché la riduzione di sale non avrebbe l'effetto auspicato senza l'adozione di altre misure. Entro il 2012 il consumo di sale dovrà essere ridotto del 16% (4% all'anno) per fissarsi a 8 g al giorno e a persona. A lungo termine si mira a raggiungere la quantità massima raccomandata di 5 g al giorno. Per conseguire l'obiettivo sono stati predisposti molteplici pacchetti di misure:

- **Promuovere le pubbliche relazioni** per sensibilizzare ed informare il pubblico specializzato e la popolazione.
- **Creare dati di base** che, a livello nazionale e rappresentativo, avvalorino scientificamente la relazione intercorrente tra la diffusione della pressione alta e la quantità di sale assunto.
- **Ridurre il contenuto di sale negli alimenti trasformati**, fatto salvo il mantenimento di qualità, sicurezza e gusto.
- **Promuovere la collaborazione nazionale e internazionale** per uno scambio di esperienze quanto più aperto possibile.

Alimenti trasformati nel mirino

La particolare attenzione prestata dall'UFSP nei confronti degli alimenti trasformati è motivata, poiché il 70-80% del consumo di sale è a carico di tali prodotti. La percentuale restante spetta al naturale contenuto di sale degli alimenti e alla quota individuale utilizzata per la cottura, che risulta inferiore al 20%.

Pertanto, nel caso degli alimenti trasformati, l'UFSP adotta un approccio concentrato in punti chiave e cerca la collaborazione con economia e gastronomia. Insieme si dovrebbero definire le possibilità di una riduzione e stabilirle in obiettivi. Il tutto senza diminuire la qualità del prodotto e la sicurezza alimentare.

Gli alimenti trasformati con un contenuto di sale superiore a 1 g di sale da cucina/100g vengono considerati ricchi di sale da cucina. Questo vale per pane e prodotti da forno, preparati ed alimenti a base di carne, la maggior parte delle qualità di formaggi, prodotti e piatti pronti, così come salatini. Per la loro quota sul consumo di sale non conta solo il rispettivo contenuto, ma anche la quantità che viene consumata durante il pasto. Pertanto l'influenza del pane è anche molto maggiore di quella esercitata, ad esempio, dalla carne o dal formaggio.

Oltre ai tradizionali prodotti contenenti sale, ovvero pane, prodotti a base di carne e formaggio, negli ultimi anni è aumentato soprattutto il consumo di piatti pronti e snack. I prodotti convenienza rappresentano un mercato in forte crescita e lo «junk food» (cibo spazzatura), solitamente salato, rientra nello stile di vita di tanti giovani.

Il sale nella carne

Il contenuto di sale nella carne fresca è irrilevante e può essere paragonato alla presenza naturale esistente in tutti gli altri prodotti freschi. Invece, negli altri prodotti a base di carne, il sale viene aggiunto nel processo di trasformazione per molteplici ragioni, cosa che ha la sua importanza. Il rapporto del consumo carne fresca-prodotti a base di carne nei nuclei familiari svizzeri si attesta al 60% risp. al 40%.

Le salsicce da lessare contribuiscono ad un apporto quotidiano di sale pro capite di circa 0,7 g, i prodotti salmistrati crudi ca. 0,3 g, i prodotti salmistrati cotti e le salsicce crude ca. 0,24 g ciascuno.

Il ruolo nel processo di trasformazione

Il sale è probabilmente l'aggiunta più importante nella trasformazione della carne perché dispone di proprietà rilevanti:

- **Conservazione.** Il sale è il metodo più antico per conservare la carne facilmente deperibile. È in grado di eliminare l'acqua libera, il che arresta la crescita di microrganismi (ad es. i Clostridium). Inoltre il nitrito arresta la produzione della tossina botulinica.
- **Consistenza.** Nella produzione delle salsicce da lessare, il sale, oltre alle sue proprietà conservanti, è respon-



Nel cutter: impasto per salsiccia da lessare compatto, prodotto con l'ausilio di sale da cucina.

sabile dell'aumento della solubilità delle proteine miofibrillari actina e miosina. Queste proteine sale-solubili rappresentano la base per un impasto equilibrato in cui vengono legati grasso e acqua.

- **Colore.** Sotto forma di sale nitrato per salamoia, nella colorazione rossa, aiuta a conferire un colore appetitoso a prosciutti e carne secca.
- **Gusto.** Il sale da cucina partecipa notevolmente alla formazione del gusto.
- **Altre proprietà.** Il sale da cucina ha un'azione pro-ossidativa, il che blocca l'ossidazione di grassi (rancidezza) e la formazione di ossidi del colesterolo.

Contenuto di sale e progressi tecnologici

Gli addetti alla trasformazione della carne s'impegnano per ridurre il contenuto di sale nei loro prodotti. Lo fanno non solo dall'entrata in vigore della Strategia

sale dell'UFSP, ma già dalla metà degli anni '80. In questo lasso di tempo si è riusciti continuamente a ridurre il contenuto medio di sale di 2,5-3% a 1,8-2%.

I risparmi maggiori sono stati registrati con il raffreddamento. Gli alimenti che ne traggono più vantaggio sono le salsicce da lessare, perché restano in una catena del freddo chiusa fino al momento della vendita. Le tecniche di riscaldamento e l'affumicatura supportano ulteriormente la conservazione, pertanto il loro contenuto di sale dell'1,8% è oggi il più basso di tutti i prodotti a base di carne.

Nella produzione di salsicce crude e prodotti salmistrati crudi vengono utilizzati circa 20-25g di sale da cucina, risp. sale nitrato per salmistrare al chilo. Queste specialità ottengono la loro peculiarità ed il loro gusto speciale attraverso l'affumicatura e/o l'essiccazione all'aria.

Prodotti a base di carne	Quota (%)
<i>Salumi da lessare</i>	
Affettato misto	6,2
Fleischkäse (pasticcio di carne)	6,4
Salsiccia viennese	5,5
Cervelats/Klöpfer (salsicciotti)	12
Altre salsicce da lessare	23,9
<i>Prodotti salmistrati cotti</i>	
Prosciutto cotto	14,6
<i>Prodotti salmistrati crudi</i>	
Carne secca	6
Lardo	3,3
<i>Salumi crudi</i>	
Salame/salametti	6,7
Altre salsicce crude	7,6
<i>Varie</i>	
Altri salumi	7,8

Quota media di prodotti a base di carne e salumi sul consumo totale dei prodotti a base di carne nei nuclei familiari (indagine 2004). Cifre dell'Istituto di ricerche di mercato, Hergiswil.

Ulteriori informazioni
Proviande, Carne Svizzera www.carnesvizzera.ch
Indicazioni delle fonti
Centro di formazione per l'economia della carne svizzera (www.abzspiez.ch)
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP (www.bag.admin.ch) – Strategia sale 2008-2012 – Consumo di sale e ipertensione (Schweiz Med Forum 2008;8(50):968–972)
Stazione federale di ricerca Agroscope Liebefeld-Posieux ALP (www.agroscope.admin.ch) – ALP science 490 e 491
Food Standards Agency, UK (www.food.gov.uk/healthiereating/salt/saltreduction) – Salt reduction targets
Patronato
Proviande, Carne Svizzera Casella postale 8162, 3001 Berna
Responsabile
Informazione Carne Erich Schlumpf Telefono: 031 309 41 11 E-mail: kommunikation@proviande.ch
Edizione maggio 2010

Limiti e ricerca

In linea generale nella produzione si osserva che, con le possibilità tecnologiche attuali, sia stato raggiunto un limite inferiore di salatura. Al momento, un altro potenziale di risparmio è insito solo nel raffinamento dei processi ed è marginale.

A differenza dei piatti pronti, le zuppe pronte e gli snack, l'aggiunta di sale nei prodotti tradizionali, come prodotti a base di carne e formaggi, non è solo una questione di gusto, bensì ha un'influenza decisiva sulla loro conservazione e la consistenza. In questo caso è pressoché impensabile sostituire il «naturale» sale da cucina con sostanze chimiche e additivi batteriostatici.

In Svizzera, nel corso del tempo, la salatura tradizionale ha dato vita ad una grande varietà di popolari prodotti a base di carne, che sono diventati parte della nostra cultura. Spesso si tratta di specialità regionali che provengono da piccole aziende di produzione. I processi di produzione individuali sono molto più difficili da controllare rispetto a quelli impiegati nella grande produzione industriale, tecnologicamente perfezionata, di altri alimenti trasformati.

Tuttavia, nel confronto internazionale, il contenuto di sale dei prodotti svizzeri a base di carne si mette in luce. Soprattutto l'Inghilterra persegue una strategia di riduzione normativa ed gli «UK Salt reduction targets 2010/2012» dimostrano che i prodotti svizzeri si muovono su livelli simili.

Il settore carneo intende assumere in futuro un ruolo attivo e prestare il proprio contributo agli obiettivi dell'UFSP. Nella Stazione federale di ricerca Agroscope Liebefeld-Posieux ALP vengono sondati i limiti di una riduzione di sale relativamente alla sicurezza alimentare, la fattibilità tecnologica e l'accettazione sensoriale. Inoltre vengono condotti test con sostan-

ze sostitutive al sale da cucina. Attualmente sono in corso test per diverse categorie di prodotti. Poiché al momento non esistono ancora risultati garantiti, non è possibile occuparsi più in dettaglio dell'argomento.

Sulle condizioni quadro di tale ricerca, Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, il settore carneo e l'UFSP sono invece concordi: al primo posto c'è la sicurezza alimentare, seguita dalla trasponibilità tecnologica. Alla fine, però, risulta decisiva l'accettazione sensoriale tra le consumatrici ed i consumatori, che non si vuole perdere in nessun caso.

Conclusioni

Il settore carneo conosce la sua responsabilità e fa quanto è in suo potere per ridurre il contenuto di sale da cucina dei suoi prodotti. Vuole tuttavia conservare la varietà delle sue specialità, pertanto i limiti imposti per motivi tecnici di produzione sono più rigidi rispetto ad altre categorie di alimenti.

A livello di gusto, il fatto che ci sia meno sale nei prodotti a base di carne dipende dall'accettazione dei consumatori. La riduzione del contenuto di sale in tutti gli alimenti può avere successo solo se il palato della popolazione viene abituato gradatamente.