

PROSCIUTTO COTTO: OLTRE I LUOGHI COMUNI

Quello che la scienza dice davvero
su uno degli alimenti più amati dagli italiani



INTRODUZIONE

Il prosciutto cotto è uno degli alimenti più presenti nelle abitudini alimentari degli italiani. Da sempre accompagna momenti diversi della quotidianità, grazie alla sua praticità, versatilità e al suo ruolo nella tradizione gastronomica del nostro Paese.

Negli ultimi anni, tuttavia, il dibattito pubblico sull'alimentazione è diventato sempre più complesso. Accanto a una crescente attenzione verso salute e nutrizione, si assiste infatti alla diffusione di informazioni che, pur partendo da basi scientifiche, vengono spesso riproposte senza il necessario contesto o semplificate fino a generare **interpretazioni fuorvianti**.

È quanto accaduto recentemente con il ritorno all'attenzione mediatica della classificazione pubblicata dallo IARC nel 2015 sulle carni lavorate: una valutazione scientifica nota da oltre dieci anni, ripresa come se rappresentasse una novità e spesso raccontata senza distinguere tra identificazione di un potenziale pericolo e valutazione del rischio reale nelle normali condizioni di consumo. Episodi come questo dimostrano quanto sia importante affiancare all'informazione scientifica una corretta attività di contestualizzazione.

Quando si parla di alimentazione, infatti, nessun alimento può essere valutato isolatamente. Le evidenze scientifiche indicano con chiarezza che **ciò che conta è il modello alimentare nel suo complesso**, insieme allo stile di vita, alle quantità consumate, alla frequenza e agli abbinamenti con gli altri alimenti.



Nasce da questa esigenza **“Prosciutto cotto: oltre i luoghi comuni”**, un dossier realizzato per offrire informazioni affidabili, aggiornate e facilmente comprensibili. Con il supporto di esperti e attraverso la presentazione dei risultati di indagini demoscopiche mirate, il documento approfondisce le principali caratteristiche del prosciutto cotto, il suo profilo nutrizionale, il processo produttivo e i temi che più frequentemente alimentano dubbi e interrogativi tra i consumatori.

Pensato per una consultazione agile e immediata, questo dossier integra contenuti testuali e infografiche che facilitano la comprensione dei temi trattati, mantenendo al tempo stesso un linguaggio rigoroso.

L'obiettivo di questo documento non è promuovere un alimento né minimizzare le questioni che lo riguardano, ma contribuire a una comunicazione più equilibrata e basata sulle evidenze scientifiche. Uno strumento utile per orientarsi tra informazioni, opinioni e luoghi comuni.

Perché una scelta davvero consapevole nasce sempre da una corretta informazione.

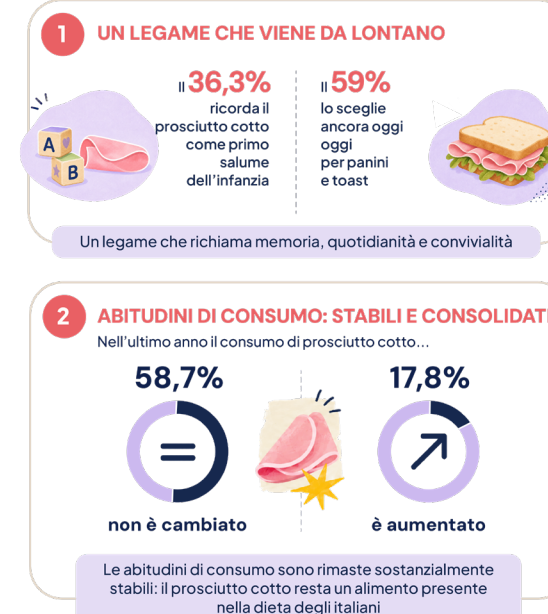
L'OSSERVATORIO SUI SALUMI ITALIANI

Comprendere come le persone percepiscano i salumi oggi è necessario per costruire una comunicazione davvero utile. Per questo l'**Istituto Valorizzazione Salumi Italiani (IVSI)** ha dato vita all'**Osservatorio sui salumi italiani**, un progetto di ascolto e analisi realizzato con il sostegno di **ASSICA**.

L'Osservatorio monitora l'evoluzione delle opinioni dei consumatori e delle conversazioni sui media, sul web e sui social network, per comprendere come informazioni frammentarie, decontestualizzate o prive di un adeguato supporto scientifico possano influenzare la percezione dei salumi italiani. L'attività di analisi consente di individuare i principali dubbi dei consumatori e i bisogni informativi emergenti, trasformando i dati raccolti in contenuti di divulgazione chiari, accessibili e fondati sulle evidenze scientifiche. A supporto di questo lavoro, l'Osservatorio si avvale di indagini dedicate, come quelle realizzate con enti di ricerca e società specializzate in data intelligence, analisi strategica del web e dei social media.

Prosciutto cotto: cosa raccontano i dati

Uno sguardo sulle abitudini, le percezioni e le conversazioni degli italiani a cura dell'**Osservatorio IVSI sui salumi italiani**



IL PUNTO DA RICORDARE

Il prosciutto cotto continua a godere di un elevato livello di fiducia. Per rispondere ai dubbi che emergono nel dibattito pubblico è fondamentale una comunicazione chiara, trasparente e basata su evidenze scientifiche



Le indagini dell'Osservatorio IVSI

L'indagine condotta da **AstraRicerche** ha coinvolto oltre 1.200 italiani tra i 18 e i 70 anni nel mese di giugno 2026, mentre **Extreme** ha analizzato oltre 10.000 contenuti pubblicati online tra novembre 2025 e maggio 2026

Oltre **1.200** italiani intervistati (18-70 anni)

Oltre **10.000** contenuti analizzati online (novembre 2025 - maggio 2026)

DALLA STORIA ALLA TAVOLA

COME NASCE IL PROSCIUTTO COTTO

Per arrivare fino alle nostre tavole così come lo conosciamo oggi, il prosciutto cotto ha attraversato secoli di storia. Le sue origini affondano infatti nell'antichità: già nel II secolo a.C. Catone il Censore descriveva la pratica della lavorazione della carne suina, mentre altri autori latini, tra cui Apicio e Ovidio, testimoniano quanto i salumi fossero diffusi nella cultura alimentare romana.

L'antenato del moderno prosciutto cotto sembra però risalire alle popolazioni della Gallia Cisalpina, nell'area dell'attuale Pianura Padana, dove le cosce di suino venivano sottoposte a una doppia cottura: prima in un brodo aromatizzato e poi in crosta con il miele. Una preparazione che conquistò anche i Romani e che rappresenta una delle prime testimonianze storiche di un prosciutto ottenuto attraverso la cottura.

Nel corso dei secoli, tecniche di lavorazione, ricette e metodi di conservazione si sono progressivamente evoluti fino a dare origine al prosciutto cotto che oggi troviamo sulle nostre tavole.

La sua produzione segue processi rigorosi e standard qualitativi definiti dalla normativa italiana, che distingue tre categorie di prosciutto cotto in base a specifiche caratteristiche.



IDENTIKIT DEL PROSCIUTTO COTTO

Il prosciutto cotto si presenta con una forma stondata e il caratteristico colore rosa chiaro all'interno. La sottile bordatura di grasso contribuisce alla pienezza del suo sapore, delicato ma tipico, come il profumo che lo caratterizza. Ne esistono anche versioni particolari, come ad esempio quella "arrosto" o "alle erbe".

In Italia sono commercializzate e regolamentate per legge* tre tipologie di prodotto - rigorosamente ottenute dalla coscia del suino, eventualmente disossata, sgrassata, sezionata e privata dei tendini e della cotenna - che si differenziano principalmente per i valori di UPSD (Umidità del Prodotto Sgrassato e Deaddittivato), parametro chimico che di fatto rappresenta il tasso di umidità della parte muscolare del prodotto finito: minore è il contenuto di acqua, migliore è la qualità del prosciutto cotto.

PROSCIUTTO COTTO

Il tasso di umidità deve essere inferiore o uguale all'**82%**

PROSCIUTTO COTTO SCELTO

Devono essere identificabili almeno 3 dei 4 muscoli principali della coscia del suino. Il tasso di umidità deve essere inferiore o uguale al **79,5%**

PROSCIUTTO COTTO DI ALTA QUALITÀ

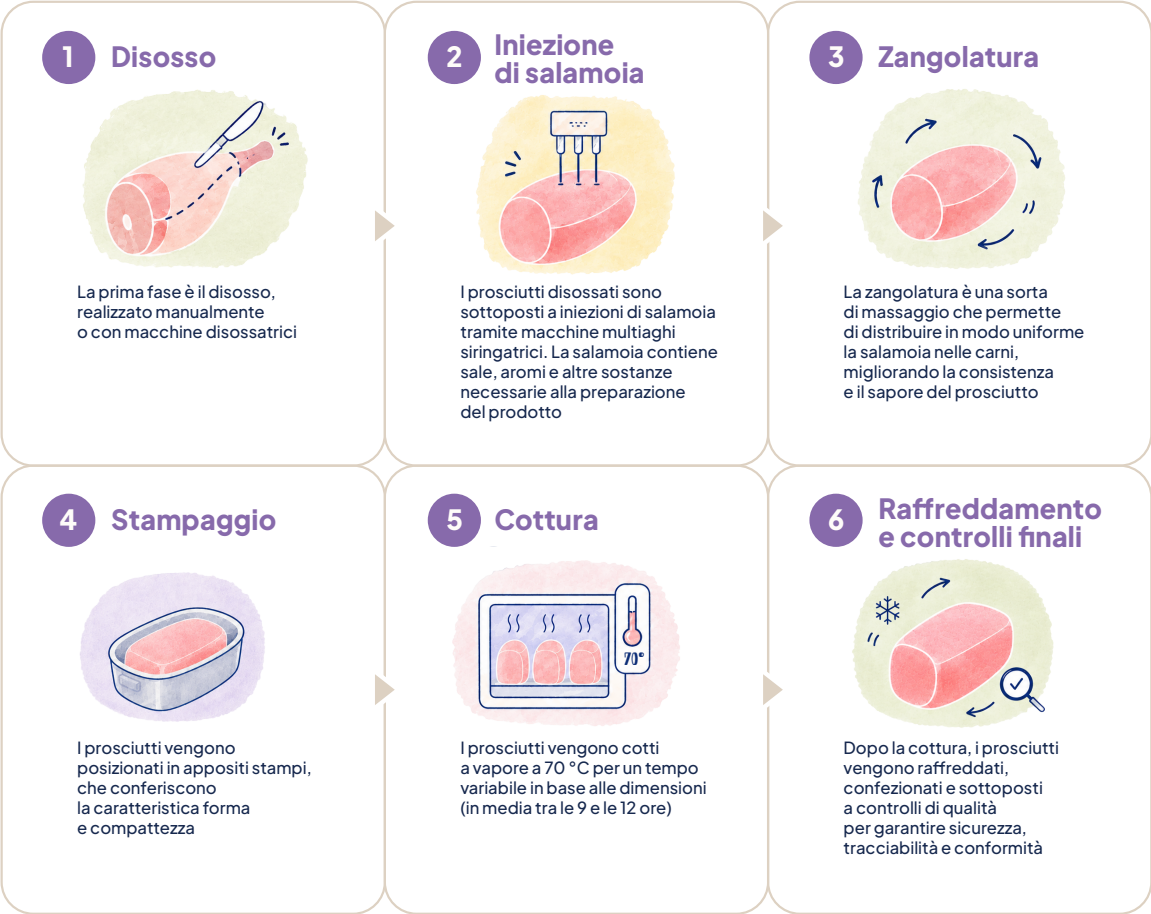
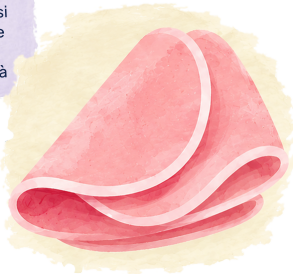
Devono essere identificabili almeno 3 dei 4 muscoli principali della coscia del suino. Il tasso di umidità deve essere inferiore o uguale al **76,5%**

* Decreto interministeriale 8 agosto 2025 e precedenti

Come si produce il prosciutto cotto

Un processo controllato in ogni fase, che unisce esperienza, tecnologia e qualità delle materie prime

SICUREZZA E QUALITÀ
Ogni fase della produzione è sottoposta a rigorosi controlli per garantire un prodotto sicuro, tracciabile e di qualità



UN PROCESSO CHE FA LA DIFFERENZA

ESPERIENZA

Tradizione e know-how salumiero italiano da generazioni

TECNOLOGIA

Impianti avanzati per garantire efficienza, sicurezza e qualità

CONTROLLI

Rigorosi controlli in ogni fase della produzione e sulla materia prima

QUALITÀ

Solo cosce selezionate, ingredienti controllati e ricette bilanciate

PER TUTTA LA FAMIGLIA

Un alimento buono, pratico e versatile, ogni giorno

Il risultato: **PRODOTTO DI QUALITÀ**, sicuro e dal gusto morbido e delicato

COSA DICE LA SCIENZA

IL CONTRIBUTO DELLA DOTT.SSA ELISABETTA BERNARDI

Specialista in Scienza dell'Alimentazione, biologa e nutrizionista

Perché parlare oggi di prosciutto cotto?

Il prosciutto cotto è uno dei salumi più presenti nelle abitudini alimentari degli italiani. È un alimento familiare, spesso associato all'infanzia, ai panini, ai toast, alla pausa pranzo, alla merenda e alla cucina quotidiana. Proprio per questa sua presenza così trasversale, è anche un prodotto intorno al quale si concentrano domande, dubbi e semplificazioni.

Parlarne oggi significa quindi fare chiarezza: non per trasformarlo in un alimento da consumare senza limiti, ma per ben **inserirlo nelle proprie abitudini alimentari**. Il prosciutto cotto non va infatti valutato

come elemento isolato, ma dentro il modello alimentare complessivo: quanto se ne consuma, con quale frequenza, con quali abbinamenti e all'interno di quale stile di vita.

Una comunicazione corretta deve evitare quindi i due errori opposti: da un lato l'**allarmismo**, che porta a eliminare alimenti della tradizione e nutrizionalmente validi sulla base di messaggi parziali; dall'altro la **banalizzazione**, che fa dimenticare il ruolo di porzioni, frequenze e varietà. La salute non si costruisce con la paura del singolo alimento, ma con la qualità delle scelte quotidiane.

IL PROSCIUTTO COTTO NEL MODELLO DELLA DIETA EQUILIBRATA¹

Una dieta equilibrata non è una lista di divieti. È un modello alimentare costruito su varietà, misura, qualità degli alimenti e corretti abbinamenti. L'obiettivo primario è comporre il puzzle di nutrienti di cui abbiamo necessità quotidiana, chiamati per l'appunto nutrienti essenziali. In questo quadro, grazie alle le sue caratteristiche di gusto e nutrizionali, il prosciutto cotto trova spazio se consumato nelle giuste quantità, con frequenza moderata e alternato ad altre fonti proteiche come pesce, uova, legumi, latticini e carni fresche.

Il punto non è chiedersi se un alimento sia "buono" o "cattivo" in assoluto, ma quale ruolo abbia nel pasto e nella settimana alimentare, considerando che **la dieta non è solo nutrimento**, ma anche gusto, piacere e convivialità. Un consumo frequente, abbondante e isolato di un alimento ha un significato diverso rispetto a una porzione inserita in un pasto che segue i principi di una dieta varia ed equilibrata, come quella mediterranea.

Questo approccio è particolarmente importante perché molte mode alimentari contemporanee si basano sull'eliminazione: senza carne, senza salumi, senza carboidrati, senza glutine, senza latticini, spesso anche in assenza di una reale necessità clinica. Ma rinunciare a molti cibi non significa automaticamente mangiare meglio. Una dieta sana è il risultato di equilibrio, varietà e consapevolezza.

PROFILO NUTRIZIONALE: PROTEINE, MICRONUTRIENTI E... PRATICITÀ!²

Il prosciutto cotto apporta proteine di elevata qualità, complete degli aminoacidi essenziali che l'organismo non è in grado di produrre autonomamente. Questo significa che la sua componente proteica può contribuire al mantenimento dei tessuti, alla funzione muscolare e al raggiungimento dei fabbisogni proteici.

Accanto alle proteine, il prosciutto cotto può **contribuire all'apporto di micronutrienti** come vitamine del gruppo B, in particolare vitamina B12, e minerali come ferro e zinco. La vitamina B12 è naturalmente presente solo negli alimenti di origine animale ed è coinvolta nel normale funzionamento del sistema nervoso e nella formazione dei globuli rossi. Ferro e zinco partecipano a funzioni essenziali come il trasporto dell'ossigeno, il metabolismo energetico e il corretto funzionamento del sistema immunitario.

Il prosciutto cotto ha anche una caratteristica pratica non trascurabile: è morbido, facilmente masticabile, porzionabile, già pronto al consumo e adatto a preparazioni rapide. Questo non lo rende un alimento da consumare ogni giorno, ma lo rende utile quando serve costruire un pasto semplice, veloce e nutrizionalmente più completo di molte alternative improvvisate.

COME COSTRUIRE UN PASTO EQUILIBRATO CON IL PROSCIUTTO COTTO

Il valore nutrizionale di un pasto non dipende solo dal singolo ingrediente, ma dall'insieme degli alimenti che lo compongono. Per questo il prosciutto cotto va raccontato anche attraverso esempi pratici.

La differenza è nell'equilibrio

Stessi ingredienti, risultati diversi per il nostro benessere



Scegliere combinazioni equilibrate significa prendersi cura di sé ogni giorno, con **gusto** e **consapevolezza**.

¹ Bach-Faig et al., 2011, Public Health Nutrition - Fardet et al., 2015, Advances in Nutrition - Mozaffarian, 2016, Circulation - Estruch et al., 2018, New England Journal of Medicine
² Pereira et al., 2013, Meat Science, Lombardi-Boccia et al., 2004, Public Health Nutrition, Sharma et al., 2013, Journal of Human Nutrition and Dietetics e Bailey et al., 2020, The Journal of Nutrition

UN ALIMENTO PER OGNI ETÀ E FASE DELLA VITA

PROSCIUTTO COTTO, BAMBINI E ADOLESCENTI³

Nei bambini e negli adolescenti l'alimentazione deve sostenere crescita, sviluppo, attività fisica e apprendimento. Proteine di qualità, ferro, zinco, vitamina B12, calcio, frutta, verdura e cereali devono essere presenti in modo equilibrato.

Durante l'accrescimento è molto facile incorrere in una carenza di ferro: è la carenza alimentare più diffusa proprio in questa fascia di età. La carenza di ferro nell'organismo determina un funzionamento non idoneo di tutti gli organi, cervello compreso.

Una porzione di salumi contribuisce a coprire i **fabbisogni di proteine, ferro e zinco** in questa fase di accrescimento e il prosciutto cotto, per consistenza morbida, gusto delicato e praticità, può essere una scelta utile, per esempio in un panino ben costruito, in una colazione o merenda salata o in un pasto rapido.

Per bambini e ragazzi il messaggio corretto è di imparare a inserirlo con misura: porzioni adeguate all'età, alternanza con pesce, uova, legumi, latticini e carni fresche, e abbinamento con pane di qualità, verdure e frutta. È importante soprattutto evitare che la praticità diventi monotonia.



PROSCIUTTO COTTO E ANZIANI⁴

Nell'anziano il mantenimento della massa e della funzione muscolare è uno degli obiettivi nutrizionali più importanti. Con l'età possono ridursi appetito, forza muscolare, capacità di masticazione e autonomia nella preparazione dei pasti. In questo contesto, alimenti proteici pratici, morbidi e facilmente utilizzabili hanno un ruolo fondamentale.

Il prosciutto cotto è utile proprio per queste caratteristiche: è nutrizionalmente prezioso, è tenero, **facilmente masticabile, pronto all'uso** e può aiutare a rendere più semplice la preparazione di un pasto proteico. Può essere inserito, per esempio, in un piatto con patate, verdure cotte o crude, olio extravergine e una quota di frutta, secondo le esigenze individuali.

Va però ricordata l'attenzione al sale, soprattutto in presenza di ipertensione, patologie cardiovascolari, insufficienza renale o indicazioni mediche specifiche. Nell'anziano il messaggio deve quindi essere duplice: garantire proteine di qualità, ma scegliere con attenzione quantità e frequenza in base al contesto clinico.

PROSCIUTTO COTTO IN GRAVIDANZA⁵

In gravidanza la sicurezza alimentare è particolarmente importante. Il prosciutto cotto, essendo un prodotto sottoposto a cottura, è diverso dai salumi crudi a breve stagionatura dal punto di vista del rischio microbiologico. Può essere quindi tranquillamente inserito nella dieta della donna in gravidanza se correttamente conservato, consumato entro la data indicata e mantenuto nel rispetto della catena del freddo.

Non ci sono poi controindicazioni particolari riguardo al consumo di sale in gravidanza; i salumi sono quindi assolti per il loro contenuto in cloruro di sodio, specialmente i cotti che ne contengono in quantità inferiori rispetto ai crudi. Il prosciutto cotto può **contribuire alla varietà della dieta** se consumato con moderazione e se inserito in pasti equilibrati.

La raccomandazione pratica resta quella di prestare attenzione all'igiene, alla conservazione, alla freschezza del prodotto e alla qualità complessiva dell'alimentazione.



PROSCIUTTO COTTO, SPORT E RECUPERO⁶



Chi pratica attività fisica deve saper costruire un'alimentazione coerente con i propri fabbisogni: energia sufficiente, carboidrati e proteine di buona qualità e adeguati, idratazione, frutta, verdura e micronutrienti.

Dopo un allenamento intenso o prolungato, per esempio, è utile combinare carboidrati e proteine e l'uno faciliterà l'utilizzo dell'altro. I carboidrati aiutano a ripristinare le scorte di glicogeno muscolare; le proteine forniscono aminoacidi essenziali per la riparazione dei tessuti e la sintesi proteica muscolare. Tra questi aminoacidi, la leucina ha un ruolo particolarmente importante perché agisce come segnale nutrizionale per l'attivazione della sintesi proteica muscolare.

Il prosciutto cotto, essendo fonte di proteine animali complete, apporta anche aminoacidi essenziali, inclusa la leucina. Un panino con pane di qualità, prosciutto cotto, verdure e un frutto è quindi **una soluzione pratica dopo l'attività fisica**: il pane fornisce carboidrati, il prosciutto cotto proteine e aminoacidi essenziali, verdure e frutta aggiungono acqua, fibra, potassio e composti bioattivi.

La cosiddetta "finestra metabolica" secondo la quale è necessario introdurre carboidrati e proteine entro un'ora dalla fine dell'esercizio, non va interpretata in modo rigido, come se tutto si giocasse nei pochi minuti dopo l'allenamento. È più corretto dire che nelle prime ore successive all'esercizio il muscolo è più sensibile agli stimoli nutrizionali. Per questo è utile non saltare il pasto post-allenamento e fornire all'organismo una combinazione adeguata di carboidrati e proteine.

³ Fewtrell et al., 2017, Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition - Krebs et al., 2006, The Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition - Soliman et al., 2014, Acta Biomedica

⁴ Bauer et al., 2013, Journal of the American Medical Directors Association - Landi et al., 2016, Nutrients - Martone et al., 2017, BioMed Research International - Landi et al., 2017, JAMDA e Calvani et al., 2014, Frontiers in Aging Neuroscience

⁵ Asayama et al., 2018, Hypertension Research e Knuist et al., 1998, British Journal of Obstetrics and Gynaecology - Madjunkov et al., 2017 - Ricci et al., 2018, EFSA Journal

⁶ Fanelli et al., 2024, JSFA Reports - Jäger et al., 2017 e Kerksick et al., 2017, Journal of the International Society of Sports Nutrition



SICUREZZA ALIMENTARE E SALUTE

NITRITI E NITRATI: PERCHÉ SE NE PARLA E COSA BISOGNA SAPERE⁷

Nitriti e nitrati vengono utilizzati in alcuni salumi per ragioni tecnologiche e di sicurezza alimentare. Contribuiscono alla stabilità del prodotto, al mantenimento del colore, alla qualità sensoriale e al controllo della crescita di microrganismi potenzialmente pericolosi, tra cui *Clostridium botulinum*.

Il loro impiego non è lasciato alla discrezione dei produttori: è **regolamentato dalla normativa dell'Unione Europea**, che ne stabilisce ammissibilità, limiti quantitativi, condizioni d'uso e aggiornamenti progressivi orientati alla riduzione dell'esposizione del consumatore. La ricerca e l'industria lavorano da anni per ridurre l'impiego dove possibile, senza compromettere sicurezza, stabilità e qualità del prodotto.

Nitriti e nitrati sono quindi ingredienti “necessari”, per i quali esiste una legislazione per il controllo che ne fissa i limiti ben al di sotto dei possibili rischi per

la salute, anche in caso di consumo eccessivo. Nel 2025 la normativa dell'Unione Europea ha rivisto al ribasso sia le dosi massime di nitriti e nitrati aggiungibili a molte categorie di prodotti a base di carne (come per altre tipologie di alimenti), sia i livelli massimi di residuo ammessi nel prodotto commercializzato, con l'obiettivo di ridurre l'esposizione del consumatore senza compromettere la sicurezza microbiologica. Per quanto riguarda specificamente il prosciutto cotto, la normativa citata ha confermato il **divieto di utilizzo dei nitrati** nella sua formulazione (divieto in vigore già dal 2006 per tutti i prodotti a base di carne cotti), ha diminuito i quantitativi massimi di nitriti aggiunti e introdotto il parametro relativo ai residui massimi nel prodotto finito. Il punto è l'equilibrio tecnologico: ridurre dove possibile, controllare rigorosamente, dichiarare in etichetta e mantenere la sicurezza microbiologica come priorità.



IL TEMA DELLA CANCEROGENICITÀ: COSA DICE DAVVERO LA SCIENZA⁸

Uno dei temi che più spesso generano allarme è la classificazione IARC delle carni lavorate. È importante spiegarla bene. La classificazione delle carni lavorate nel Gruppo 1 delle sostanze cancerogene indica che esistono evidenze sufficienti di associazione con il tumore coloretale, in presenza di un consumo di una dose superiore a 50 gr al giorno delle stesse; questo non significa però che una porzione di prosciutto cotto (anche se assunto, ad esempio, 3 volte a settimana) determini automaticamente un danno, né che il rischio sia identico, per intensità, a quello di altre sostanze classificate come cancerogene presenti nello stesso gruppo (es. fumo di sigaretta, amianto, ecc.).

Qui è utile **distinguere tra rischio relativo e rischio assoluto**. Il rischio relativo - fattore enfatizzato in aumento dalla classificazione IARC nel caso di un consumo quotidiano di porzioni di oltre 50 gr. di carni lavorate - indica quanto aumenta o diminuisce un rischio rispetto a un gruppo di confronto. Il rischio assoluto, invece, indica quanto è probabile che un evento si verifichi davvero nella vita reale. Un aumento del rischio relativo (per il consumo di porzioni quotidiane di oltre 50 gr. di carni lavorate lo IARC riporta un aumento del 18% del rischio relativo di contrarre tumore al colon-retto rispetto a una popolazione che ne consuma meno o non ne consuma affatto) può sembrare

molto grande quando viene comunicato da solo, ma il suo significato concreto dipende sempre dal rischio di partenza, dalla quantità di alimento consumato, dalla frequenza del consumo e dalla relativa durata di esposizione, oltre che dallo stile di vita complessivo. Quindi il rischio relativo ci dice che un comportamento, per esempio un consumo elevato e abituale di carni lavorate secondo le quantità indicate sopra, può aumentare la probabilità di insorgenza di una malattia rispetto a chi ne consuma meno. Ma questo non significa che chi mangia salumi svilupperà automaticamente quella malattia. Il rischio assoluto, invece, ci aiuta a capire quanto quel rischio pesi davvero nella vita reale. È qui che il messaggio diventa più equilibrato: le evidenze scientifiche indicano prudenza nei consumi frequenti e abbondanti, ma non trasformano una porzione moderata di salumi, inserita in una dieta mediterranea ricca di fibra, verdura, frutta e cereali integrali, in un pericolo.

La **prevenzione** non si costruisce solo riducendo alcuni alimenti, ma anche aumentando quelli protettivi. Nel caso del tumore del colon-retto, un adeguato apporto di fibra e una dieta ricca di alimenti vegetali e ricchi di calcio sono elementi fondamentali. Il prosciutto cotto, quindi, non va letto da solo, ma dentro il piatto e dentro lo stile di vita.

⁷ Majou et al., 2018, Meat Science - Tompkin et al., 1978, Applied and Environmental Microbiology - Bonifacie et al., 2021, Food Chemistry - Shakil et al., 2022, Antioxidants e Kim et al., 2025, Foods

⁸ Bouvard et al., 2015, The Lancet Oncology - Turati et al., 2025, International Journal of Cancer - Aune et al., 2011, BMJ - Bodemer et al., 2014, Medical Decision Making - Noordzij et al., 2017, Nephrology Dialysis Transplantation - Gigerenzer et al., 2007, Psychological Science in the Public Interest - Gigerenzer & Edwards, 2003, "Simple tools for understanding risks" BMJ

IL PROSCIUTTO COTTO DI OGGI:
TRADIZIONE, INNOVAZIONE E TIPOLOGIE ⁹

Il prosciutto cotto di oggi, grazie alla **continua ricerca scientifica** in materia, continua senza sosta il suo percorso di miglioramento qualitativo. Negli anni sono migliorati selezione delle materie prime, tecniche di allevamento, tecnologie di produzione, controlli igienico-sanitari, confezionamento e attenzione al profilo nutrizionale. In diversi prodotti si è lavorato sulla riduzione di sale e grassi, mantenendo gusto, sicurezza e qualità.

Un aspetto utile per il consumatore è anche la distinzione tra le tre principali denominazioni di vendita, come previste dalla normativa nazionale in vigore: **prosciutto cotto**, **prosciutto cotto scelto** e **prosciutto cotto di alta qualità**.

Il **prosciutto cotto** è ottenuto dalla coscia del suino e deve rispettare **specifiche regole** produttive, ingredientistiche e organolettiche. Il **prosciutto cotto scelto** indica un prodotto in cui nella fetta sono chiaramente identificabili almeno tre dei quattro muscoli principali della coscia e che rispetta parametri più selettivi, anche in termini di tasso di umidità, calcolato sulla sola frazione muscolare. Il **prosciutto cotto di alta qualità** risponde a requisiti ancora più restrittivi: anche in questo caso devono essere riconoscibili almeno tre dei quattro muscoli principali della coscia, con un tasso di umidità più basso rispetto al prosciutto cotto scelto.

Queste denominazioni non vanno interpretate come slogan commerciali generici, ma come categorie definite da regole produttive. Per il consumatore rappresentano uno strumento in più per orientarsi nella scelta, leggere meglio l'etichetta e comprendere le differenze tra prodotti.

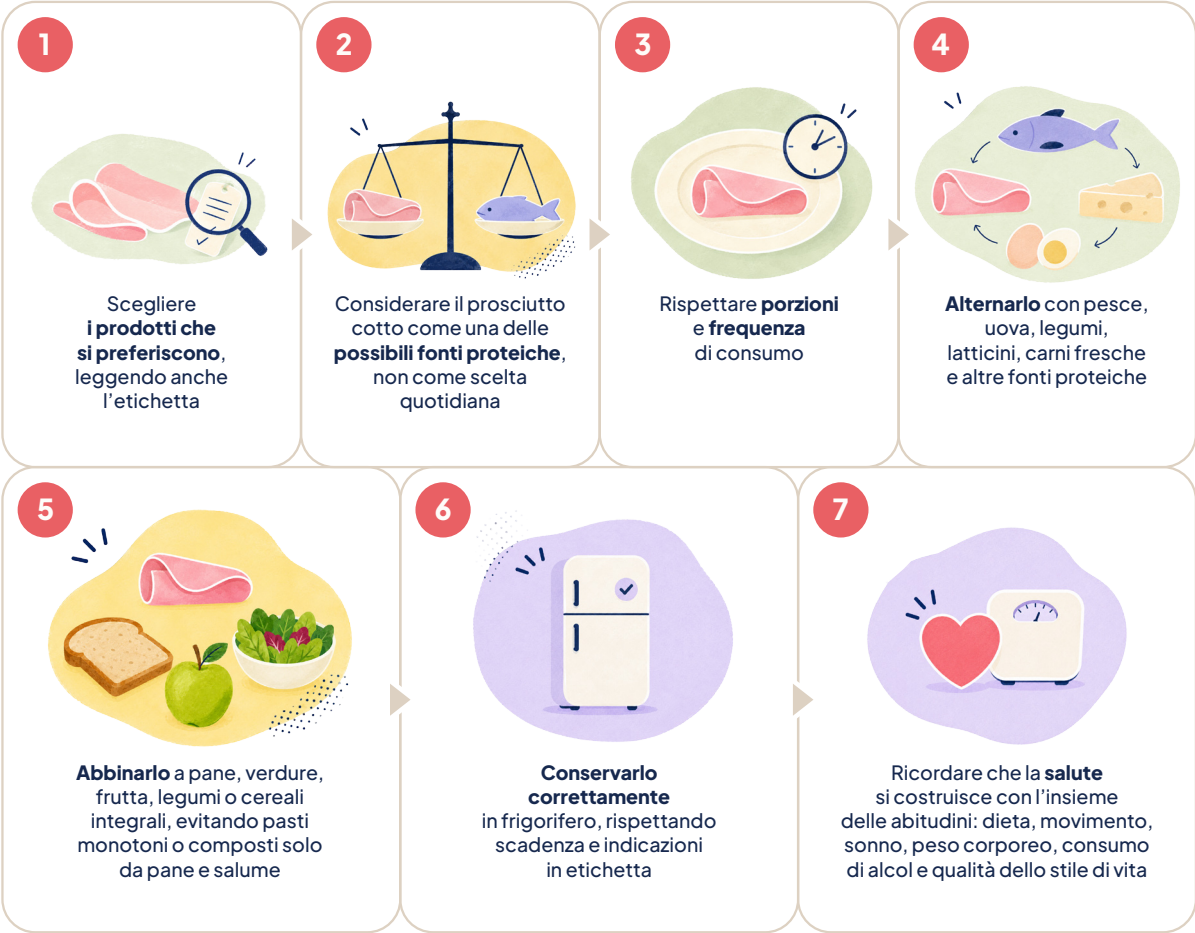
TENDENZE SOCIAL, BIOHACKING E DIETE “SENZA”:
COME ORIENTARSI ¹⁰

Negli ultimi anni sui social si sono diffuse molte tendenze alimentari che promettono risultati rapidi: diete “detox”, piani estremamente restrittivi, eliminazioni non motivate, digiuni improvvisati, biohacking alimentare, approcci “senza” presentati come scorciatoie universali per dimagrire, vivere più a lungo o “disinfiammarsi”.

Il problema non è interessarsi alla salute, ma affidarsi a **messaggi semplicistici**. Eliminare un alimento o un'intera categoria non migliora automaticamente la qualità della dieta e può far incorrere in carenze nutrizionali. In alcuni casi, infatti, può perfino impoverirla e la rende meno varia e più difficile da seguire nel tempo.

Una comunicazione nutrizionale seria deve aiutare il consumatore a distinguere tra evidenze scientifiche, mode digitali e opinioni personali. Il prosciutto cotto non deve essere eliminato ma deve essere valutato per quello che è: un alimento pratico, proteico e culturalmente radicato, da inserire con misura in una dieta varia e bilanciata.

Consigli pratici
per il consumatore



PICCOLI GESTI QUOTIDIANI FANNO LA DIFFERENZA

Un consumo consapevole del prosciutto cotto all'interno di una dieta equilibrata contribuisce al benessere di oggi e di domani

⁹ Desmond, 2006, Meat Science – Rodrigues et al., 2023, Foods – Wang et al., 2023, Greiff et al., 2015, PLOS ONE – Ayuso et al., 2025, Foods
¹⁰ Denniss et al., 2023, Public Health Nutrition – Segado-Fernández et al., 2025 Nutrición Hospitalaria – Klein & Kiat, 2015, Journal of Human Nutrition and Dietetics – Niland et al., 2018 – Díez-Sampedro et al., 2019

GLOSSARIO ESSENZIALE DELLA NUTRIZIONE



Proteine ad alto valore biologico
Sono proteine che contengono tutti gli aminoacidi essenziali in proporzioni utili all'organismo e che vengono utilizzate in modo più efficiente.

Aminoacidi essenziali
Sono i "mattoni" delle proteine che l'organismo non riesce a produrre da solo e che devono quindi essere introdotti con l'alimentazione.

Leucina
È un aminoacido essenziale particolarmente importante per la sintesi proteica muscolare. Agisce come uno dei segnali nutrizionali che stimolano il muscolo a utilizzare gli aminoacidi per costruire e riparare proteine.

Finestra metabolica
È il periodo successivo all'attività fisica in cui il muscolo può essere più sensibile agli stimoli nutrizionali. Non va intesa come un limite rigido di pochi minuti, ma come una fase in cui è utile fornire carboidrati e proteine adeguati.

Vitamina B12
Vitamina naturalmente presente esclusivamente negli alimenti di origine animale. Contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla formazione dei globuli rossi.

Ferro eme
Forma di ferro presente negli alimenti di origine animale, più biodisponibile rispetto al ferro non-eme degli alimenti vegetali.

Zinco
Minerale coinvolto in molte funzioni dell'organismo, tra cui sistema immunitario, sintesi proteica e metabolismo cellulare.

Nitriti e nitrati
Additivi utilizzati in alcuni prodotti per funzioni tecnologiche e di sicurezza alimentare. Il loro impiego è regolamentato e sottoposto a limiti, che l'industria di produzione rispetta rigorosamente.

Carni lavorate
Categoria che comprende carni trasformate mediante cottura, salatura, stagionatura, fermentazione, affumicatura o altri processi finalizzati a migliorare conservazione, gusto o sicurezza.

Rischio relativo
Indica quanto un rischio aumenta o diminuisce rispetto a un gruppo di confronto.

Rischio assoluto
Indica la probabilità concreta che un evento si verifichi in una popolazione o in un individuo, considerando il rischio di partenza.

Moderazione
Significa porzioni e frequenza di consumo corrette di un alimento e inserimento in una dieta varia.

Porzione standard
Quantità di riferimento utile per orientare il consumo e confrontare gli alimenti, senza trasformarla in un obbligo o in una raccomandazione a consumare. La porzione standard dei salumi corrisponde a 50 grammi.

Dieta mediterranea
Modello alimentare basato su varietà, prevalenza di alimenti vegetali, cereali, legumi, frutta, verdura, olio extravergine, adeguate fonti proteiche e convivialità.

Alimenti protettivi
Alimenti che, nel contesto di una dieta equilibrata, contribuiscono alla salute: verdura, frutta, legumi, cereali integrali, frutta secca, olio extravergine di oliva e adeguate fonti di calcio.

Fibra alimentare
Componente dei vegetali che favorisce la regolarità intestinale, sostiene il microbiota e contribuisce alla qualità complessiva della dieta.

OLTRE I PREGIUDIZI
INFORMARSI PER SCEGLIERE

Il prosciutto cotto accompagna da generazioni la tavola degli italiani. È un alimento familiare, semplice e versatile, che continua a occupare un posto nelle abitudini di consumo del nostro Paese. Come ogni alimento, però, non può essere raccontato attraverso giudizi assoluti.

La ricerca scientifica ci insegna che non esistono cibi da promuovere o da demonizzare a prescindere: ciò che conta è il modo in cui vengono inseriti nell'alimentazione quotidiana. Porzioni, frequenza di consumo, varietà delle scelte, presenza di frutta, verdura, cereali integrali e legumi, insieme a uno stile di vita attivo, sono gli elementi che contribuiscono realmente al benessere dell'individuo.

Guardare un alimento nel contesto del pasto e dell'intera dieta significa superare le semplificazioni e restituire il giusto valore alle evidenze scientifiche. È questo il presupposto per compiere scelte alimentari più consapevoli, equilibrate e sostenibili nel tempo.

Una scelta consapevole nasce da una corretta informazione.

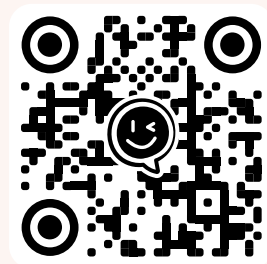




SALUMI ITALIANI: C'È PIÙ GUSTO A CONOSCKERLI

CONTINUA A INFORMARTI

Approfondimenti, dati e fonti scientifiche
sul prosciutto cotto e sui salumi italiani



salumi-buoniasapersi.it

Il dossier **"Prosciutto cotto: oltre i luoghi comuni"** è a cura di:

Coordinamento redazionale: Istituto Valorizzazione Salumi Italiani (IVSI), INC - Roma

Indagine: AstraRicerche, Extreme

Supervisione scientifica: Dott.ssa Elisabetta Bernardi

Progetto grafico e impaginazione: INC - Roma

Mese di pubblicazione settembre 2026