

SALUMI, LA MAGGIORANZA DEGLI ITALIANI LI CONSIDERA COMPATIBILI CON UNA DIETA EQUILIBRATA, MA È FORTE LA RICHIESTA DI INFORMAZIONI CHIARE

NASCE L'OSSERVATORIO IVSI, AL CENTRO DELLA CAMPAGNA INFORMATIVA "BUONI A SAPERSI", PER COMBATTERE LA DISINFORMAZIONE

Presentati i risultati della ricerca nazionale sulle percezioni dei consumatori, anche online. Disinformazione, bisogno di chiarezza e fiducia nelle fonti autorevoli al centro del dibattito

Milano, 25 giugno 2026 – In un contesto caratterizzato da una crescente attenzione verso alimentazione e salute, ma anche dalla diffusione di informazioni spesso parziali o semplificate, **IVSI** – Istituto Valorizzazione Salumi Italiani, con il sostegno di **ASSICA** – Associazione Industriali delle Carni e dei Salumi, annuncia l'avvio della campagna informativa **Buoni a Sapersi**, al cui centro trova spazio l'**Osservatorio di IVSI**, un progetto dedicato al monitoraggio delle percezioni dei consumatori e delle conversazioni online sui salumi, con l'obiettivo di promuovere una corretta informazione scientifica e contrastare eccessive semplificazioni e allarmismi, in un panorama informativo molto spesso impreciso e frammentato.

L'Osservatorio nasce da una doppia attività di indagine realizzata con il supporto dell'ente di ricerca **AstraRicerche**, che ha coinvolto oltre 1.200 italiani tra i 18 e i 70 anni nel mese di giugno, e di **Extreme**, società specializzata nell'analisi strategica delle conversazioni web e social e nella data intelligence, che ha analizzato oltre 10.000 contenuti pubblicati online tra novembre 2025 e maggio 2026.

Alla campagna **Buoni a Sapersi** sarà inoltre dedicato un sito web – www.salumi-buoniasapersi.it – che ospiterà i dati dell'Osservatorio e offrirà approfondimenti e informazioni utili su salumi e nutrizione, oltre a contenuti finalizzati a **sfatare falsi miti ed eccessive semplificazioni** che ancora persistono sui prodotti di questo settore. La campagna coinvolgerà anche i social media e vedrà il coinvolgimento di alcuni professionisti e creator specializzati in nutrizione e divulgazione scientifica.

Un consumatore sempre più attento, ma ancora poco informato

I risultati evidenziano un quadro chiaro: gli italiani continuano a consumare i salumi, ma desiderano informazioni più approfondite e verificabili sul loro profilo nutrizionale e sul loro impatto sulla salute.

Oltre il 60% degli intervistati dichiara di consumare salumi almeno una volta alla settimana, mentre solo il 4,8% non li consuma mai. Il consumo quotidiano resta invece marginale (2,3%), confermando che questi prodotti rappresentano una presenza stabile, ma generalmente moderata, nelle abitudini alimentari del Paese.

Nonostante ciò, **il 38,1% degli italiani afferma di sentirsi poco o per nulla informato** sui valori nutrizionali dei salumi, mentre appena il 7,8% si considera molto informato. Vi sono poi diversi fattori che impensieriscono gli italiani: le principali preoccupazioni riguardano la presenza di conservanti e additivi (40,1%), l'impatto sulla salute (37,3%) e la provenienza della carne (26,2%).

"I dati suindicati sono molto significativi: indicano un bisogno concreto di orientamento. Gli italiani continuano a consumare salumi, ma vogliono capire meglio che cosa portano in tavola, come leggere l'etichetta, quali differenze esistono tra i prodotti e come inserirli correttamente nella dieta. È un dato che richiama una responsabilità importante per chi si occupa di nutrizione: fornire informazioni semplici, verificabili e contestualizzate, senza ridurre il tema a rassicurazioni o allarmi. Le principali preoccupazioni emerse dall'indagine sono molto chiare: il consumatore vuole sapere non solo se un prodotto è buono, ma anche se è sicuro, da dove proviene, come è stato prodotto e quale ruolo può avere nella sua alimentazione. A queste domande non bisogna rispondere con semplificazioni, ma con trasparenza: spiegando le funzioni

degli ingredienti, la regolamentazione dei processi, la qualità della filiera e soprattutto il concetto di porzione, frequenza e contesto alimentare. Bisogna fornire risposte che spieghino che gli additivi presenti nella lista ingredienti hanno funzioni precise e che i processi produttivi sono sottoposti a norme e controlli. Sale, spezie, eventuali ulteriori conservanti o antiossidanti vanno letti come componenti che possono contribuire alla conservazione, alla sicurezza microbiologica, alla stabilità e alla qualità sensoriale del prodotto, sempre nel rispetto della normativa e con dichiarazione in etichetta. Allo stesso tempo, per una corretta informazione nutrizionale, è essenziale parlare di porzione, frequenza e contesto: un salume consumato in quantità moderate, non quotidianamente, e inserito in un pasto ricco di verdure, frutta, cereali integrali o legumi ha un significato molto diverso da un consumo frequente, abbondante e isolato”, afferma la dottoressa Elisabetta Bernardi, specialista in Scienza dell’Alimentazione, biologa e nutrizionista.

Fake news ed eccessive semplificazioni alimentano dubbi e confusione

Uno dei dati più significativi emersi riguarda la **percezione della disinformazione**: secondo quanto rilevato dall’indagine condotta da AstraRicerche, diverse convinzioni vengono indicate come eccessive da quote rilevanti di intervistati. In particolare, il 36,2% considera esagerata l’affermazione secondo cui i salumi sarebbero tutti ricchi di conservanti, il 31,2% ritiene eccessiva l’idea che possano provocare il cancro, mentre il 26,6% non condivide la convinzione che non possano far parte di una dieta sana ed equilibrata.

Solo il 15,3% degli italiani ritiene che sul tema dei salumi in realtà non esistano semplificazioni eccessive o fake news.

Anche di fronte a una delle affermazioni più radicali – *“i salumi sono cancerogeni e andrebbero evitati completamente”*, che estremizza l’inserimento dei salumi nel Gruppo 1 della classificazione OMS/IARC – quasi **il 60% degli intervistati si dichiara in disaccordo, segnale di un approccio generalmente equilibrato e meno incline agli estremismi**; d’accordo con questa posizione è il 31,9% degli intervistati. È importante sottolineare come **il termine “cancerogeno” venga spesso percepito dall’opinione pubblica come sinonimo di pericolo assoluto, mentre in ambito scientifico indica semplicemente la presenza di evidenze che collegano un determinato fattore a un aumento del rischio di sviluppare alcune forme di tumore**. Nel caso dei salumi e, più in generale, delle carni lavorate, le evidenze scientifiche disponibili indicano che un consumo frequente ed elevato possa essere associato a un **aumento del rischio relativo** di alcune patologie oncologiche. Tuttavia, questo dato deve essere interpretato all’interno di un quadro più ampio che comprende quantità consumate, frequenza di assunzione, stile di vita, attività fisica e qualità complessiva della dieta. Per questo motivo, **le raccomandazioni nutrizionali non prevedono l’eliminazione totale dei salumi, bensì un consumo moderato e coerente con una dieta varia ed equilibrata**.

L’elemento centrale è dunque la moderazione, che non significa rinuncia: favorire l’equilibrio, la varietà e la convivialità a tavola resta il modo più efficace per costruire abitudini sane e durature.

Un ulteriore dato significativo emerso dall’indagine realizzata da AstraRicerche riguarda infatti il **rapporto tra salumi e alimentazione equilibrata**. Nonostante il dibattito sia spesso polarizzato, **il 65,5% degli italiani considera i salumi compatibili con una dieta sana ed equilibrata**.

Anche dalle conversazioni online analizzate da Extreme emerge una **visione sempre più orientata al concetto di equilibrio**: gli utenti non si interrogano tanto sul singolo alimento, quanto sulle modalità e sulla frequenza di consumo. Le domande più ricorrenti riguardano infatti il corretto inserimento dei salumi all’interno di uno stile alimentare equilibrato, gli abbinamenti consigliati e le quantità appropriate.

Commenta la dottoressa Bernardi: *“Il dato secondo cui il 36,2% degli intervistati considera esagerata l’idea che tutti i salumi siano ricchi di conservanti evidenzia una crescente capacità dei consumatori di distinguere tra informazioni corrette e generalizzazioni. Non tutti i salumi hanno le stesse caratteristiche e, quando*

presenti, conservanti e additivi sono regolamentati, dichiarati in etichetta e utilizzati con specifiche funzioni di sicurezza e conservazione. Anche sul tema del rischio oncologico emerge una visione più equilibrata: il 31,2% ritiene eccessiva l'affermazione che i salumi possano provocare il cancro e quasi il 60% non condivide l'idea che siano alimenti da evitare completamente. Questo riflette una maggiore attenzione alle evidenze scientifiche, che associano l'aumento del rischio soprattutto a consumi elevati e abituali di carni lavorate. La prevenzione nutrizionale, tuttavia, non consiste soltanto nel ridurre alcuni alimenti, ma nel costruire un modello alimentare complessivamente equilibrato. Nel caso del tumore del colon-retto, ad esempio, oltre a limitare gli eccessi è importante garantire un adeguato apporto di fibra attraverso verdura, frutta, legumi e cereali integrali, alimenti che favoriscono la salute intestinale e contribuiscono alla qualità della dieta. Anche il consumo adeguato di latte, yogurt e derivati può svolgere un ruolo favorevole grazie all'apporto di calcio. Il messaggio più corretto, quindi, non è semplicemente 'ridurre', ma 'costruire meglio il 'piatto'".

Salute e salumi: il tema è tra i protagonisti del dibattito online

L'analisi condotta da Extreme conferma che il rapporto tra salumi e salute rappresenta oggi uno dei principali driver della conversazione digitale sul tema. Se **al primo posto si collocano i contenuti gastronomici** – ricette, utilizzo in cucina e convivialità, che pesano per il **37,1% delle conversazioni** – il tema **"Salute e Salumi"** si posiziona al **secondo posto con il 14,8% di Share of Voice e oltre 237 milioni di visualizzazioni potenziali**. Pur con un volume inferiore rispetto ai contenuti gastronomici, le conversazioni legate alla salute generano un volume di messaggi particolarmente elevato e incidono in modo significativo sulla percezione complessiva della categoria.

Nel dettaglio, i temi più discussi riguardano frequenza di consumo, compatibilità con una dieta equilibrata, presenza di additivi, nitriti e nitrati, sicurezza alimentare e interpretazione della classificazione OMS/IARC delle carni lavorate.

Tra i principali fattori "negativi", online emergono le preoccupazioni relative alla sicurezza alimentare e alle possibili contaminazioni (12,7%), insieme ai temi della cancerogenicità e del rischio tumori (11,9%), spesso però affrontati con semplificazioni o toni allarmistici.

Così la dottoressa Bernardi: "Il dato digitale è molto interessante: le ricette e l'uso gastronomico dei salumi rappresentano il 37,1% delle conversazioni, ma 'Salute e Salumi' è il secondo tema, con il 14,8% di Share of Voice e oltre 237 milioni di visualizzazioni potenziali. Questo significa che il consumatore continua a vivere i salumi come alimenti di gusto, tradizione e convivialità, ma chiede anche criteri chiari per inserirli correttamente nella dieta.

Le preoccupazioni per sicurezza alimentare e contaminazioni, pari al 12,7%, e quelle per cancerogenicità e rischio tumori, pari all'11,9%, vanno distinte e spiegate. La sicurezza microbiologica riguarda filiera, controlli, tecnologie produttive, conservazione e confezionamento; il rischio oncologico riguarda invece soprattutto consumi elevati e abituali nel tempo. Anche nitriti e nitrati, quando presenti, vanno comunicati in modo equilibrato: hanno funzioni tecnologiche e di sicurezza, ma sono regolamentati, controllati e dichiarati in etichetta. Il messaggio nutrizionale più corretto non è isolare il singolo alimento, ma guardare al modello complessivo. La prevenzione non si costruisce solo riducendo alcuni consumi, ma anche aumentando alimenti protettivi, come fibra da verdura, frutta, legumi e cereali integrali, e un adeguato apporto di calcio da latte, yogurt e derivati."

Fiducia nelle fonti autorevoli e richiesta di chiarezza

Tuttavia, in un ecosistema informativo sempre più frammentato, gli italiani continuano a riconoscere il valore delle fonti scientifiche qualificate.

Per il 54,4% degli intervistati, medici e nutrizionisti rappresentano il principale punto di riferimento per informarsi correttamente sui temi dell'alimentazione, confermando la necessità di mettere a disposizione contenuti chiari, accessibili e basati su evidenze scientifiche.

È proprio da questa esigenza che **nasce l'Osservatorio**: uno strumento permanente di ascolto, monitoraggio e divulgazione, pensato per **raccogliere dubbi e domande dei consumatori** e **offrire risposte fondate sui dati**, favorendo un confronto trasparente tra cittadini, professionisti della salute, media e mondo produttivo.

“I dati emersi evidenziano la fiducia degli italiani nelle competenze qualificate in un contesto informativo sempre più frammentato. I consumatori cercano indicazioni autorevoli, comprensibili e applicabili alla vita quotidiana. Questo è particolarmente rilevante per i salumi, rispetto ai quali gli italiani desiderano informazioni chiare su ingredienti, sicurezza, modalità di consumo e inserimento in una dieta equilibrata. Il ruolo dei professionisti della salute è tradurre le evidenze scientifiche, a volte complesse, in consigli pratici, evitando sia allarmismi sia semplificazioni. Per questo è importante promuovere una comunicazione basata sulla competenza alimentare: la moderazione non è un concetto astratto, ma implica porzioni adeguate, consumo non quotidiano, varietà delle fonti proteiche, abbinamento con alimenti ricchi di fibra e uno stile di vita attivo. In questo senso, l'Osservatorio può contribuire a trasformare i dubbi dei consumatori in opportunità di educazione alimentare, aiutandoli a distinguere tra rischio reale e percepito e a compiere scelte più consapevoli. La salute dipende infatti dalla qualità complessiva del modello alimentare, non dal singolo alimento”, prosegue la nutrizionista.

Prosciutto cotto: il “salume rassicurante” che resiste agli allarmismi

Versatile e profondamente radicato nelle abitudini alimentari degli italiani, il prosciutto cotto ha un legame con i consumatori che va ben oltre il semplice impiego di oggi: è una presenza familiare che affonda le proprie radici nell'infanzia. Per oltre un terzo del campione intervistato (36,3%), infatti, il prosciutto cotto è **il primo salume a riaffiorare nei ricordi**, mentre per il 59% rappresenta ancora oggi il protagonista di panini e toast. Un legame che va oltre il semplice consumo e che richiama memoria, quotidianità e convivialità. Nonostante il ritorno nel dibattito pubblico di temi legati alla salute e alla già citata classificazione OMS/IARC delle carni lavorate, le abitudini di consumo sono rimaste sostanzialmente stabili: **il 58,7% degli italiani dichiara infatti di non aver modificato il proprio consumo di prosciutto cotto nell'ultimo anno, mentre il 17,8% lo ha aumentato.**

La percezione del prodotto rimane prevalentemente positiva. Per il 58,7% degli intervistati il prosciutto cotto è un alimento generalmente sano, al pari degli altri salumi, mentre il 31,6% lo considera addirittura più salutare rispetto ad altri. Solo il 9,7% lo giudica meno sano.

Tra gli aspetti maggiormente apprezzati emergono la sua **adattabilità a tutta la famiglia (49,5%)**, la **compatibilità con una dieta equilibrata (42,2%)**, la **digeribilità (31,7%)** e l'**apporto proteico (31,2%)**.

L'analisi delle conversazioni online conferma questa immagine: i principali elementi positivi associati al prosciutto cotto riguardano la familiarità domestica (30%), la praticità e versatilità d'uso (22%), la percezione di leggerezza (18%) e il suo inserimento in pasti equilibrati (12%).

Il prosciutto cotto è dunque un alimento che continua a godere di un elevato livello di fiducia presso i consumatori, ma che richiede una comunicazione sempre più chiara, trasparente e basata su evidenze scientifiche per rispondere ai dubbi che emergono nel dibattito pubblico.

“Il prosciutto cotto mantiene un forte valore non solo nutrizionale, ma anche affettivo e culturale per gli italiani: il 36,3% lo associa ai propri ricordi e il 59% lo consuma ancora oggi soprattutto in panini e toast, a conferma della sua familiarità nella quotidianità. Questo aspetto è rilevante perché le raccomandazioni nutrizionali devono tenere conto anche delle abitudini reali delle persone. Il fatto che il 58,7% degli italiani non abbia modificato il consumo di prosciutto cotto nell'ultimo anno, nonostante il dibattito spesso allarmistico sui salumi, suggerisce un rapporto stabile e consolidato con questo alimento. Una fiducia che deve però essere accompagnata da informazioni corrette e trasparenti. La percezione del prodotto è generalmente positiva: il 58,7% lo considera sano, il 31,6% più salutare rispetto ad altri salumi e solo il 9,7%

meno sano. I consumatori ne apprezzano soprattutto la praticità, la versatilità, la digeribilità e l'apporto di proteine di qualità, vitamina B12, ferro e zinco. Per questo viene percepito come adatto a tutta la famiglia e utile in diverse fasi della vita, dai bambini agli anziani fino a chi pratica attività sportiva. Resta però fondamentale il contesto di consumo: il valore nutrizionale dipende da come viene costruito il pasto. Inserito in preparazioni equilibrate, insieme a cereali integrali, verdure e frutta, il prosciutto cotto può contribuire a un modello alimentare coerente con la dieta mediterranea. Anche le conversazioni online ne confermano l'immagine di alimento pratico, familiare e facilmente integrabile in pasti bilanciati. Proprio per il capitale di fiducia di cui gode, è importante promuoverne un consumo consapevole, basato su porzioni adeguate, frequenza moderata e corretti abbinamenti alimentari”, conclude la dottoressa Bernardi.

L'Osservatorio come risposta al bisogno di conoscenza

I risultati delle ricerche delineano un consumatore più consapevole, più informato rispetto al passato ma ancora alla ricerca di punti di riferimento affidabili. L'Osservatorio di IVSI nasce per rispondere a questa esigenza, monitorando in modo continuativo opinioni, percezioni e conversazioni online e promuovendo una cultura alimentare basata su dati, evidenze scientifiche e corretta contestualizzazione delle informazioni.

In un dibattito spesso dominato da semplificazioni e polarizzazioni, gli italiani chiedono più conoscenza, più trasparenza e meno allarmismi.

Monica Malavasi, Direttrice di IVSI: “I dati rilevati dalle ricerche condotte ci restituiscono l'immagine di un consumatore attento, consapevole e desideroso di comprendere meglio il rapporto tra alimentazione e salute, ma mostrano chiaramente che sul tema dei salumi esistono ancora dubbi, percezioni distorte e informazioni spesso semplificate o decontestualizzate. Per questo abbiamo deciso di dare vita all'Osservatorio di IVSI: uno strumento permanente di ascolto e monitoraggio che ci consentirà di intercettare le domande dei consumatori e contribuire a un dibattito pubblico fondato sui dati e sulle evidenze scientifiche. Il nostro obiettivo è affrontare le questioni che vengono sollevate con trasparenza, rigore e responsabilità, offrendo informazioni corrette e verificabili su prodotti che fanno parte della tradizione alimentare italiana e che, se consumati con equilibrio, trovano spazio all'interno di uno stile di vita sano”.

IVSI – ISTITUTO VALORIZZAZIONE SALUMI ITALIANI

Strada 4, palazzo Q8 - Milanofiori
20089 Rozzano (MI)
Tel: 028925901
Mail: ivsi@ivsi.it