



L'indagine, "salumi nella dieta ma più informazione", al via Buoni a sapersi

## Descrizione

Gli italiani continuano a consumare i salumi, ma desiderano informazioni più approfondite e verificabili sul loro profilo nutrizionale e sul loro impatto sulla salute. Sono i risultati di una indagine diffusa per l'avvio della campagna informativa "Buoni a sapersi", da parte di Isvi Istituto valorizzazione salumi italiani, con il sostegno di Assica Associazione industriali delle carni e dei salumi. Al centro della campagna trova spazio l'Osservatorio di Isvi, 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 informa una nota 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 10mila contenuti pubblicati online tra novembre 2025 e maggio 2026. Alla campagna Buoni a Sapersi sarà inoltre dedicato un sito web 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.

Nel dettaglio i risultati evidenziano che 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, si riferisce la nota 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%).

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 spiega Elisabetta Bernardi, specialista in Scienza dell'alimentazione, biologa e nutrizionista. 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.

Secondo l'esperta, 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 chiarisce 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.

Uno dei dati più significativi emersi dalla survey riguarda la percezione della disinformazione: il 36,2% degli intervistati 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. 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 legge nella nota si dichiara in disaccordo, segnale di un approccio generalmente equilibrato e meno incline agli estremismi; d'accordo con questa posizione il 31,9% degli intervistati. Il termine cancerogeno, spesso percepito dall'opinione pubblica come sinonimo di pericolo assoluto riporta la nota 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, 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'indagine mostra che 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.

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 precisa Bernardi. I dati in tema di rischio oncologico riflettono 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.

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 continua la nota si collocano i contenuti gastronomici 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. 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/larc 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 affrontati con semplificazioni o toni allarmistici. Il consumatore continua a vivere i salumi come alimenti di gusto, tradizione e convivialità, ma chiede anche criteri chiari per inserirli correttamente nella dieta osserva Bernardi. 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. 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.

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. Proprio per questo 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.

Nel caso del prosciutto cotto, nonostante il ritorno nel dibattito pubblico di temi legati alla salute e alla già citata classificazione Oms/larc delle carni lavorate, le abitudini di consumo sono rimaste sostanzialmente stabili. Il 58,7% degli italiani precisa la nota 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. 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. Il prosciutto cotto mantiene un forte valore non

solo nutrizionale, ma anche affettivo e culturale per gli italiani - sottolinea la nutrizionista - 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. 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.

I dati rilevati dalle ricerche condotte riassume Monica Malavasi, direttrice Ivsi 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.

?

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Giugno 25, 2026

## Autore

redazione