

Lâ??indagine, â??salumi nella dieta ma piÃ¹ informazioneâ??, al via Buoni a sapersi

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Gli italiani continuano a consumare i salumi, ma desiderano informazioni piÃ¹ approfondite e verificabili sul loro profilo nutrizionale e sul loro impatto sulla salute. Sono i risultati di una indagine diffusi per lâ??avvio della campagna informativa â??Buoni a sapersiâ??, da parte di Ivsiâ?? Istituto valorizzazione salumi italiani, con il sostegno di Assica â?? Associazione industriali delle carni e dei salumi. Al centro della campagna trova spazio lâ??Osservatorio di Ivsi, un progetto dedicato al monitoraggio delle percezioni dei consumatori e delle conversazioni online sui salumi, con lâ??obiettivo di promuovere una corretta informazione scientifica e contrastare eccessive semplificazioni e allarmismi, in un panorama informativo molto spesso impreciso e frammentato.

Lâ??Osservatorio â?? informa una nota â?? nasce da una doppia attivitÃ di indagine realizzata con il supporto dellâ??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, societÃ specializzata nellâ??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 sarÃ inoltre dedicato un sito web â?? salumi-buoniasapersi.it â?? che ospiterÃ i dati dellâ??Osservatorio e offrirÃ approfondimenti e informazioni utili su salumi e nutrizione, oltre a contenuti finalizzati a â??sfatare falsi miti ed eccessive semplificazioniâ?• che ancora persistono sui prodotti di questo settore. La campagna coinvolgerÃ anche i social media e vedrÃ 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 ciÃ² â?? riferisce la nota â?? 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%), lâ??impatto sulla salute (37,3%) e la provenienza della carne (26,2%).

â??Le principali preoccupazioni emerse dallâ??indagine sono molto chiare: il consumatore vuole sapere non solo se un prodotto Ã¨ buono, ma anche se Ã¨ sicuro, da dove proviene, come Ã¨ stato prodotto e quale ruolo puÃ² avere nella sua alimentazione â?? spiega Elisabetta Bernardi, specialista in Scienza dellâ??alimentazione, biologa e nutrizionista â?? A queste domande non bisogna rispondere con semplificazioni, ma con trasparenza: spiegando le funzioni degli ingredienti, la regolamentazione dei processi, la qualitÃ della filiera e soprattutto il concetto di porzione, frequenza e contesto alimentareâ?•.

Secondo lâ??esperta, â??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 stabilitÃ e alla qualitÃ sensoriale del prodotto, sempre nel rispetto della normativa e con dichiarazione in etichetta. Allo stesso tempo â?? chiarisce â?? per una corretta informazione nutrizionale, Ã¨ essenziale parlare di porzione, frequenza e contesto: un salume consumato in quantitÃ 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 isolatoâ?•.

default watermark

Uno dei dati piÃ¹ significativi emersi dalla survey riguarda la percezione della disinformazione: il 36,2% degli intervistati considera esagerata lâ??affermazione secondo cui i salumi sarebbero tutti ricchi di conservanti, il 31,2% ritiene eccessiva lâ??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 realtÃ non esistano semplificazioni eccessive o fake news. Di fronte a una delle affermazioni piÃ¹ radicali â?? â??i salumi sono cancerogeni e andrebbero evitati completamenteâ??, che estremizza lâ??inserimento dei salumi nel Gruppo 1 della classificazione Oms/Iarc â?? quasi il 60% degli intervistati â?? si legge nella nota â?? si dichiara in disaccordo, segnale di un approccio generalmente equilibrato e meno incline agli estremismi; dâ??accordo con questa posizione Ã¨ il 31,9% degli intervistati. â??Il termine â??cancerogenoâ??, spesso percepito dallâ??opinione pubblica come sinonimo di pericolo assoluto â?? riporta la nota â?? in ambito scientifico indica semplicemente la presenza di evidenze che collegano un determinato fattore a un aumento del rischio di sviluppare alcune forme di tumoreâ?•. Nel caso dei salumi e, piÃ¹ in generale, delle carni lavorate, le evidenze scientifiche disponibili indicano che â??un consumo frequente ed elevato possa essere associato a un aumento del rischio relativo di alcune patologie oncologiche. Tuttavia, questo dato deve essere interpretato allâ??interno di un quadro piÃ¹ ampio che comprende quantitÃ consumate, frequenza di assunzione, stile di vita, attivitÃ fisica e qualitÃ complessiva della dietaâ?•. Per questo motivo, â??le raccomandazioni nutrizionali non prevedono lâ??eliminazione totale dei salumi, bensÃ¬ un consumo moderato e coerente con una dieta varia ed equilibrataâ?•.

Lâ??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 piÃ¹ orientata al concetto di equilibrio: gli utenti non si interrogano tanto sul singolo alimento, quanto sulle modalitÃ e sulla frequenza di consumo.

â??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 â?? precisa Bernardi â?? I dati in tema di rischio oncologico riflettono una maggiore attenzione alle evidenze scientifiche, che associano lâ??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 Ã¨ importante garantire un adeguato apporto di fibra attraverso verdura, frutta, legumi e cereali integrali, alimenti che favoriscono la salute intestinale e contribuiscono alla qualitÃ della dieta. Anche il consumo adeguato di latte, yogurt e derivati puÃ² svolgere un ruolo favorevole grazie allâ??apporto di calcio. Il messaggio piÃ¹ corretto, quindi, non Ã¨ semplicemente ridurre, ma costruire meglio il piattoâ?•.

Lâ??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 â?? Contin la nota â?? si collocano i contenuti gastronomici â?? il 37,1% delle conversazioni â?? il tema â??salute e salumiâ?? si posiziona al secondo posto con il 14,8% di Share of Voice e oltre 237 milioni di visualizzazioni potenziali. Nel dettaglio, i temi piÃ¹ discussi riguardano frequenza di consumo, compatibilitÃ 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 â??negativiâ?•, online emergono le preoccupazioni relative alla sicurezza alimentare e alle possibili contaminazioni (12,7%), insieme ai temi della cancerogenicitÃ e del rischio tumori (11,9%), spesso perÃ² affrontati con semplificazioni o toni allarmistici. â??Il consumatore continua a vivere i salumi come alimenti di gusto, tradizione e convivialitÃ , ma chiede anche criteri chiari per inserirli correttamente nella dieta â?? osserva Bernardi â?? Le preoccupazioni per sicurezza alimentare e contaminazioni, pari al 12,7%, e quelle per cancerogenicitÃ e rischio tumori, pari allâ??11,9%, vanno distinte e spiegate. Il messaggio nutrizionale piÃ¹ corretto non Ã¨ 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 derivatiâ?•.

default watermark

In un ecosistema informativo sempre piÃ¹ 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 dellâ??alimentazione. Proprio per questo nasce lâ??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 giÃ citata classificazione Oms/Iarc delle carni lavorate, le abitudini di consumo sono rimaste sostanzialmente stabili. â??Il 58,7% degli italiani â?? precisa la nota â?? dichiara infatti di non aver modificato il proprio consumo di prosciutto cotto nellâ??ultimo anno, mentre il 17,8% lo ha aumentato. La percezione del prodotto rimane prevalentemente positivaâ?•. Tra gli aspetti maggiormente apprezzati emergono la sua adattabilitÃ a tutta la famiglia (49,5%), la compatibilitÃ con una dieta equilibrata (42,2%), la digeribilitÃ (31,7%) e lâ??apporto proteico (31,2%). Lâ??analisi delle conversazioni online conferma questa immagine. â??Il prosciutto cotto mantiene un forte valore non

solo nutrizionale, ma anche affettivo e culturale per gli italiani â?? sottolinea la nutrizionista â?? Il 36,3% lo associa ai propri ricordi e il 59% lo consuma ancora oggi soprattutto in panini e toast, a conferma della sua familiaritÃ nella quotidianitÃ . Questo aspetto Ã¨ rilevante perchÃ© 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 puÃ² contribuire a un modello alimentare coerente con la dieta mediterraneaâ?•.

I dati rilevati â??dalle ricerche condotte â?? riassume Monica Malavasi, direttrice Ivsi â?? ci restituiscono lâ??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 allâ??Osservatorio di Ivsi: uno strumento permanente di ascolto e monitoraggio che ci consentirÃ di intercettare le domande dei consumatori e contribuire a un dibattito pubblico fondato sui dati e sulle evidenze scientifiche. Il nostro obiettivo Ã¨ affrontare le questioni che vengono sollevate con trasparenza, rigore e responsabilitÃ , offrendo informazioni corrette e verificabili su prodotti che fanno parte della tradizione alimentare italiana e che, se consumati con equilibrio â?? conclude â?? trovano spazio allâ??interno di uno stile di vita sanoâ?•.

default watermark

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 25, 2026
Autore
redazione