



Cofinanziato
dall'Unione europea

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.



CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DELLO SPECK ALTO ADIGE IGP

Speck Alto Adige IGP: composizione nutrizionale

(Tabella adattata da www.salumi-italiani.it)

Valori nutrizionali medi	U.M.	(100g)	Per porzione raccomandata (50g)	GDA* per porzione
Energia	Kcal Kj	300 1254	150 627	7%
Proteine	g	30,7	15,4%	31%
Carboidrati	g	1,2	0,6%	0%
Lipidi	g	19,1	9,6%	14%
Saturi totali	g	6,6	3,3%	17%

*Quantità giornaliere indicative sulla base di una dieta da 2000 kcal. I fabbisogni individuali variano in funzione dell'età, del sesso, dell'attività fisica e del peso (calcoli basati sui Valori Nutritivi di Riferimento VNR, Allegato XIII del Regolamento 1169 (UE).



Speck Alto Adige IGP: composizione nutrizionale

(Tabella adattata da www.salumi-italiani.it)

Valori nutrizionali medi	U.M.	(100g)	Per porzione raccomandata (50g)	GDA* per porzione
Sodio	mg	1493	746,6	31%
				RDA* per porzione
Potassio	mg	658	328,9	16%
Fosforo	mg	272	136,2	19%
Ferro	mg	1,4	0,7	5%
Zinco	mg	2,5	1,2	12%
Vitamina B1 (Tiamina)	mg	0,4	0,2	19%
Vitamina B3 (Niacina)	mg	4,1	2,1	13%
Vitamina B6	mg	0,5	0,2	17%

*Quantità giornaliere indicative sulla base di una dieta da 2000 kcal. I fabbisogni individuali variano in funzione dell'età, del sesso, dell'attività fisica e del peso (calcoli basati sui Valori Nutritivi di Riferimento VNR, Allegato XIII del Regolamento 1169 (UE).

Consorzio Tutela Speck Alto Adige

Via dei Portici 71
I-39100 Bolzano
Tel. +39 0471 300 381
info@speck.it
www.speck.it



Cofinanziato
dall'Unione europea

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.



Con le sue **150 kcal a porzione** (50 g), lo Speck Alto Adige IGP può essere agevolmente integrato in uno dei pasti principali, sia in primi che in secondi piatti, e può essere utilizzato in alcune occasioni – in quantità più misurata – nella preparazione di uno spuntino.

Lo Speck Alto Adige IGP può sia essere utilizzato come ingrediente a crudo, sia seguire la preparazione della ricetta anche nella sua fase di cottura. Nel primo caso restano intatte tutte le sue proprietà sensoriali, dalla texture all'intera gamma delle note aromatiche.

Una porzione standard contiene circa **15 g di proteine** e **10 g di lipidi**, mentre è minimo il contributo da parte dei carboidrati, inferiori al grammo.

Il contenuto di **grassi** nello speck è andato diminuendo tempo, grazie agli avanzamenti nelle tecniche di allevamento. E' cambiata inoltre la proporzione tra **grassi saturi** e **grassi insaturi**, con diminuzione dei primi a favore dei secondi. A oggi, i lipidi totali si assestano intorno al 19%, con la porzione dei grassi insaturi (65% del totale) che risulta quasi doppia rispetto a quella dei grassi saturi (35%).

Una porzione (50 g) di Speck Alto Adige IGP fornisce quindi circa 3,3 g di grassi saturi e 9,6 g di grassi totali. Prendendo come riferimento un regime alimentare di 2.000 kcal al giorno, queste quantità rappresentano circa il 14% e il 12% rispettivamente dei relativi limiti giornalieri secondo le raccomandazioni ufficiali.

Il **contenuto proteico** dello Speck Alto Adige IGP è quantitativamente superiore, a parità di peso, rispetto a quello della carne fresca, della quale risulta anche maggiormente digeribile grazie a delle modifiche cui le proteine vanno incontro durante il processo di stagionatura.

Come nella carne di partenza, si tratta di proteine a **elevato valore biologico**, grazie alla presenza di tutti gli **amminoacidi essenziali** in proporzioni adeguate. Tre di questi, detti per la loro struttura "**amminoacidi ramificati**" (leucina, isoleucina e valina), contribuiscono in modo particolare allo sviluppo dei muscoli e alla prevenzione della loro diminuzione; il loro contenuto nello speck è, come per le proteine in generale, più concentrato rispetto a quello nelle baffe di partenza, rendendo il prodotto interessante anche da questo punto di vista.

Per quanti riguarda **vitamine e minerali**, lo speck mantiene in generale i punti di interesse degli alimenti carnei per quanto riguarda in particolare alcune **vitamine del gruppo B**, alcuni minerali non ubiquitari, come lo **zinco**, e altri più diffusi, come potassio e fosforo. Un minerale particolarmente presente è naturalmente il sodio, in quanto la salagione costituisce la prima fase di trasformazione della carne fresca in speck e uno dei passaggi chiave dal punto di vista della sicurezza alimentare. Lo speck fornisce infine **ferro** - la cui carenza è il deficit nutrizionale più diffuso al mondo - nella sua forma maggiormente assimilabile.

Per le sue caratteristiche nutrizionali, lo speck è un alimento **adatto a tutti**, in assenza di specifici requisiti, nelle modalità di consumo previste dalle linee guida ufficiali (porzione standard di 50 g per un consumo occasionale).





Atleti e anziani – al netto di condizioni mediche specifiche - possono tuttavia beneficiare in maniera particolare delle proprietà che più caratterizzano questo alimento, ovvero il tenore **proteico** (valore biologico elevato; più digeribili della carne di partenza, grazie alla parziale pre-digestione a opera di enzimi e microflora durante la stagionatura; quantitativamente superiori alla carne di partenza a parità di peso), il contenuto di **minerali e vitamine** in grado - ad esempio - di ridurre stanchezza e affaticamento, la **consistenza** tipica, che risulta più facilmente masticabile rispetto alla carne fresca, e la sua **praticità** d'uso in termini di portabilità e di velocità di consumo.

Per quanto riguarda gli **atleti**, allenamenti frequenti, di buona durata e con un livello di impegno fisico elevato comportano un **fabbisogno proteico superiore** rispetto a quello della popolazione generale.

Si passa quindi dagli 0,9 g per kg di peso corporeo previsti per la popolazione generale a un valore che varia indicativamente tra gli 1,2 g e i 2,0 g in base a frequenza e intensità di allenamento, anni di attività, e quantità di carboidrati nella dieta: se adeguata, infatti, permette agli aminoacidi di non venire “sprecati” a scopi energetici e di potersi invece dedicare maggiormente alle funzioni strutturali legate al tessuto muscolare.

Di notevole rilevanza per l'atleta è l'alto tenore, nello speck, di **amminoacidi ramificati**, particolarmente importanti proprio per la sintesi proteica a livello del muscolo.

La presenza nel prodotto anche di micronutrienti che contribuiscono alla **riduzione di stanchezza e affaticamento** è senz'altro un valore aggiuntivo che lo speck può offrire in caso di persone con attività fisica continuativa e intensa.

Anche per quanto riguarda gli **anziani** l'aspetto muscolare ricopre grande importanza: con l'avanzare dell'età, infatti, si assiste a una fisiologica diminuzione della massa e della forza muscolare che, oltre una determinata soglia, possono portare a sarcopenia. Per prevenirla, dopo i 60 anni i livelli di assunzione proteica raccomandati su base giornaliera aumentano di circa il 20%, da 0,9 g a 1,1 g per kg di peso corporeo, con articolare attenzione a includere una quota adeguata di proteine di **alta qualità** nutrizionale.

Importante inoltre, per l'anziano, includere nella dieta alimenti contenenti **ferro** nella forma più assimilabile: già dopo i 50 anni, infatti, la prevalenza di anemia aumenta con l'età, per assestarsi intorno a 1 persona su 10 nella popolazione generale over 65 e a 1 su 5 negli over 85.

Per tutto quanto sopra, e al netto di condizioni specifiche come malattie renali o problemi pressori, lo **speck** può costituire un valido aiuto anche nell'alimentazione dell'anziano, cui offre inoltre aspetti pratici che acquistano importanza con l'avanzare dell'età, come una **masticabilità** superiore a quella delle carni fresche, apporti nutrizionali rilevanti a fronte di **volumi ridotti**, e la possibilità di essere **consumato direttamente**, senza necessità di cucinare - facendone eventualmente anche **scorta** grazie alla sua conservabilità.





Cofinanziato
dall'Unione europea

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.



Lo Speck: fonte di proteine per la dieta degli atleti	
Chi?	Un atleta di 70 kg con fabbisogno proteico ipotizzato di 2g/kg (140 g/die)*
Cosa mangia post allenamento?	Un panino allo Speck (60g pane + 40 g Speck)
Quante proteine assume?	16g di proteine di alta qualità derivate dallo Speck, che corrispondono all'11% circa della quota proteica giornaliera

*Quantità a scopo puramente illustrativo. Si consiglia a coloro che vogliono incrementare l'apporto proteico di consultare un nutrizionista o un dietologo prima di modificare la dieta.

