



# L'OMS Salva il Prosciutto Cotto: Via Libera al Panino (con Moderazione)

**Autore:** Francesco Zinghini | **Data:** 20 Gennaio 2026

---

È il risveglio che tutti gli amanti della buona tavola aspettavano. Dopo anni di timori, titoli allarmistici e sensi di colpa di fronte a un toast fumante, arriva finalmente una ventata di ottimismo direttamente dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il trend di ricerca "oms prosciutto cotto", schizzato a oltre 2000 interrogazioni nelle ultime ore, non mente: gli italiani si sono svegliati con una domanda cruciale e, per una volta, la risposta sembra essere quella che speravamo. Secondo le ultime indiscrezioni riportate dalle principali testate nazionali come *la Repubblica* e *ANSA*, l'OMS ha fornito importanti chiarimenti che ridimensionano il "terrore" gastronomico legato ai salumi cotti, restituendo dignità a uno dei pilastri della nostra alimentazione quotidiana.

Non si tratta di un "liberi tutti" indiscriminato, ma di una precisazione fondamentale che ha il sapore di una vittoria per il Made in Italy. L'allarme rosso che aveva inserito le carni lavorate nel famigerato Gruppo 1 sembra aver trovato la sua giusta chiave di lettura: la moderazione e, soprattutto, la qualità. Un sospiro di sollievo collettivo attraversa la penisola, dalle cucine stellate ai bar di quartiere, dove il classico panino col cotto torna a essere protagonista senza l'ombra di un'etichetta minacciosa. È il momento di riscoprire il piacere della convivialità e della tradizione, forti di una nuova consapevolezza che premia l'eccellenza produttiva italiana.

## La Svolta: Qualità e Moderazione Vincono sulla Paura

Secondo quanto riportato da *Il Fatto Quotidiano*, il cuore della notizia risiede in una distinzione netta che l'OMS ha voluto sottolineare: non tutti i prosciutti sono uguali. L'ente internazionale ha posto l'accento sull'importanza dei metodi di lavorazione, evidenziando come i prodotti di alta qualità, tipici della tradizione norcina italiana, presentino profili di rischio decisamente inferiori rispetto alle carni ultra-processate industriali di bassa lega. La riduzione dei conservanti, come nitriti e nitrati, e l'utilizzo di materie prime selezionate fanno la differenza.

Questa precisazione è musica per le orecchie dei nostri produttori e dei consumatori. Il messaggio è chiaro: un prosciutto cotto artigianale o di alta filiera, consumato all'interno di una dieta varia ed equilibrata come quella Mediterranea, non è il nemico. L'entusiasmo è palpabile tra gli addetti ai lavori; nutrizionisti e tecnologi alimentari stanno accogliendo con favore questo approccio più sfumato e realistico, che smette di demonizzare un'intera categoria merceologica per concentrarsi sulle reali abitudini di consumo e sulla qualità intrinseca del prodotto.

## Chef e Food Blogger in Festa: Il Ritorno delle Ricette Cult

La reazione del mondo **gastronomico** non si è fatta attendere. Sui social network è già partita la corsa alla ricetta celebrativa. **Food blogger** e influencer stanno inondando i feed di Instagram e TikTok con immagini succulente di mousse di prosciutto, involtini sfiziosi e, naturalmente, la regina delle merende: la pizza bianca con il cotto. C'è un'aria di festa, una voglia di

riappropriarsi di sapori che sanno di infanzia e di casa, ora legittimati anche dalla scienza (seppur con le dovute cautele).

Anche i grandi **chef** della **cucina italiana** sorridono. Molti di loro non avevano mai smesso di utilizzare il prosciutto cotto nelle loro creazioni, puntando tutto sull'eccellenza della materia prima, ma questa "riabilitazione" mediatica offre l'assist perfetto per proporre nuovi piatti. Immaginiamo già nei menu dei **ristoranti** più in voga il ritorno trionfale di classici rivisitati, dove il prosciutto cotto viene esaltato non più come ingrediente "povero" o "rischioso", ma come prelibatezza delicata, capace di regalare note dolci e aromatiche uniche.

## Conclusioni

In definitiva, la notizia di oggi segna un punto di svolta nel nostro rapporto con la tavola. L'OMS non ha cancellato i suoi studi, ma ci ha regalato le istruzioni per l'uso corretto, permettendoci di scacciare i fantasmi con la forza del buon senso. Possiamo tornare a guardare quel vassoio di affettati con occhi diversi, più sereni e, perché no, più affamati. La **cucina italiana** ne esce rafforzata, confermando che la qualità è sempre la miglior forma di prevenzione. Quindi, bando agli allarmismi eccessivi: oggi, con un pizzico di moderazione e tanta ricerca del gusto, il panino col prosciutto cotto è più buono che mai.

## Domande frequenti

### Cosa ha dichiarato l'OMS riguardo al consumo di prosciutto cotto?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha ridimensionato l'allarme relativo ai salumi cotti, specificando che il consumo non deve essere necessariamente eliminato. L'ente internazionale sottolinea l'importanza della moderazione e della qualità del prodotto. Non si tratta di un liberi tutti, ma di una presa di

coscienza che distingue le eccellenze produttive con pochi conservanti dalle carni ultra-processate di bassa qualità.

### **Quale tipo di prosciutto cotto è considerato più sicuro per la salute?**

Secondo le nuove indicazioni, i prodotti da preferire sono quelli di alta qualità e di filiera controllata, tipici della tradizione norcina italiana. Questi alimenti presentano profili di rischio inferiori perché utilizzano materie prime selezionate e riducono l'impiego di conservanti come nitriti e nitrati, differenziandosi nettamente dalle carni industriali ultra-processate.

### **È possibile mangiare il panino con il prosciutto cotto senza rischi?**

Sì, è possibile tornare a consumare il classico panino con il cotto con maggiore serenità, a patto di seguire la regola del buon senso. La chiave di lettura fornita dagli esperti è la moderazione all'interno di una dieta varia ed equilibrata come quella Mediterranea. Il rischio è legato all'abuso e alla scarsa qualità, non al consumo occasionale di un prodotto d'eccellenza.

### **Perché la qualità del prosciutto è fondamentale secondo gli esperti?**

La qualità è determinante perché incide direttamente sulla composizione chimica del prodotto finale. I prosciutti cotti artigianali o di alta gamma contengono meno additivi chimici potenzialmente dannosi rispetto alle varianti economiche industriali. Nutrizionisti e tecnologi alimentari accolgono con favore questo approccio che smette di demonizzare l'intera categoria per concentrarsi sulle reali caratteristiche nutrizionali.

### **Come hanno reagito nutrizionisti e chef alla notizia dell'OMS?**

La reazione è stata di grande entusiasmo. Chef, food blogger e nutrizionisti hanno accolto la notizia come una vittoria per il Made in Italy e per la cultura gastronomica. Si assiste a un ritorno delle ricette tradizionali e a una

riabilitazione del prosciutto cotto nei menu, non più visto come ingrediente rischioso ma come prelibatezza da valorizzare con creatività e consapevolezza.