

ALIMENTAZIONE

## COSA MANGIARE CON L'ALLERGIA AL NICHEL



### Che cos'è l'allergia al nichel?

Il nichel è un metallo che si trova un po' dappertutto: nel terreno, nell'acqua, nell'aria, è utilizzato nella produzione dell'acciaio inox, delle monetine, della bigiotteria, delle tinture per capelli e dei cosmetici (creme, saponi, prodotti di bellezza in genere), ma si trova anche nelle **sigarette**, nelle pile e in tanti alimenti. L'**allergia** al nichel si manifesta quando il nostro sistema immunitario produce una reazione amplificata nei confronti di questo metallo.

### Sintomi e diagnosi dell'allergia al nichel

L'allergia al nichel è causa frequente di:

- **prurito**;
- **dermatiti** che si manifestano con **eczemi** ed **eritemi sulla pelle**, spesso localizzati sulle mani e sul viso;
- **infiammazioni della bocca**;
- **pancia gonfia**;
- **irregolarità della funzione intestinale (stipsi o diarrea)**;
- **mal di testa**;
- **stanchezza**;
- **stato di malessere** generale.

La diagnosi di tale condizione deve essere effettuata da un **medico allergologo** attraverso un esame dermatologico specifico chiamato **patch-test**.

### Alimentazione per allergia al nichel: linee guida generali

È fondamentale sottolineare che **sono tantissimi gli alimenti che contengono nichel**, sia perché alcuni di

essi ne sono particolarmente ricchi per natura, sia perché il metallo, partendo dai contenitori con cui sono confezionati i cibi, si deposita poi sugli alimenti **conservati**.

Il contenuto di nichel nei vegetali è **4 volte superiore** rispetto a quello presente negli alimenti di origine animale: la quantità che si trova nei vegetali dipende da quanto metallo c'è nel terreno, quantità che può variare da luogo a luogo con un aumento **in primavera e in autunno**. Pertanto, l'assunzione di nichel attraverso l'alimentazione quotidiana varia a seconda di quanti vegetali e alimenti di origine animale mangiamo ogni giorno. Scegliere alimenti che contengono una bassa concentrazione di nichel riduce l'assunzione dietetica quotidiana del metallo e può quindi portare a un miglioramento dei sintomi. Una buona conoscenza della presenza di nichel negli alimenti è assai utile per gestire l'allergia e condurre un miglior stile di vita.

### **Alimenti che contengono maggiori quantità di nichel**

- Cacao e **cioccolato**.
- Semi di soia.
- Legumi freschi e secchi, in particolare fagioli e piselli.
- Farina d'avena, farina di mais, farina **integrale** e farina bianca.
- Riso raffinato.
- **Noci**, mandorle e arachidi.
- Verdure quali **rabarbaro, cipolle, spinaci, asparagi, pomodori, funghi, cavolfiore, cavolo, lattuga e carote**.
- Frutta in generale, soprattutto **pere e prugne**.
- Margarine.
- Lievito in polvere.
- Liquirizia.
- Cibi in scatola.
- Prodotti confezionati e pasticceria industriale (es. biscotti, merendine, barrette, etc.).
- **Pesci** come tonno, aringhe, salmone e sgombro.
- Crostacei (in particolare l'aragosta).
- Marmellata.
- **Vino** e birra.
- Caffè.
- Bevande contenenti nichel (controllare l'**etichetta**).
- Integratori contenenti nichel (controllare l'**etichetta**).

### **Alimenti che contengono minori quantità di nichel**

- Carni (sia bianche che **rosse**) scelte nei tagli più magri e senza grasso visibile.
- Uova.
- Pesce (sia fresco che surgelato), ad eccezione delle specie citate nel capitolo precedente.
- Formaggi freschi e stagionati come il **Grana Padano DOP** che, oltre a contenere basse concentrazioni di nichel, è **naturalmente privo di lattosio** e può offrire tutti i buoni nutrienti del latte vaccino anche a chi ne è intollerante. Questo formaggio è inoltre molto **ricco di calcio, proteine** ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali e quelli ramificati), **vitamine** importantissime come la A e quelle del gruppo B (B2 e B12) e **minerali antiossidanti** come zinco e selenio. Il Grana Padano DOP può essere utilizzato anche **al posto del sale** per insaporire i primi piatti, le minestre e le verdure.
- Latte, **yogurt** e ricotta.
- Verdure, fatta eccezione per quelle citate nel capitolo precedente.
- Cereali, fatta eccezione per quelli citati nel capitolo precedente.
- Patate.
- **Olio extravergine di oliva**, da usare a crudo e dosandolo con il cucchiaino per non eccedere nelle quantità.
- **Acqua** (preferibilmente oligominerale naturale), berne almeno 2 litri al giorno.

### **Allergia al nichel: consigli pratici**

- Evitare di usare **pentole** smaltate, in vetro, alluminio e vetroceramica.
- Limitare **alimenti aciduli** in genere perché possono portare alla dissociazione del nichel dagli utensili e possono aumentare il contenuto di nichel del cibo.
- Evitare di indossare **indumenti o gioielli** che contengono nichel. Particolare attenzione va posta nei confronti della **bigiotteria**: usare solo quella esente da nichel (bracciali, orecchini, collane, orologi, occhiali, etc.), raccomandazione valida soprattutto per chi soffre di dermatiti da contatto.
- Evitare il contatto della pelle con le parti metalliche degli indumenti come **cerniere e bottoni**.
- Evitare le **tinture per capelli** “fai da te” e gli **smalti per le unghie**, in quanto molto spesso contengono nichel.
- Leggere sempre attentamente **le etichette** dei prodotti cosmetici come creme e saponi. Alcuni brand hanno eliminato il nichel dal ciclo produttivo ma, quando si prova un nuovo prodotto, è sempre meglio fare un piccolo test sulla pelle in una zona poco esposta per essere sicuri.
- Maneggiare le **monete** per lo stretto necessario.
- **Non fumare**. Con le sigarette il nichel viene a contatto con la bocca, entra nell’apparato respiratorio e in breve tempo va in circolo nel sangue.
- Durante la notte può verificarsi un accumulo di nichel nelle **tubature dell’acqua**, pertanto il primo getto che esce dal rubinetto la mattina non deve essere bevuto o usato per cucinare.
- Praticare almeno **40 minuti** di **attività fisica al giorno** (camminare, andare in bici, nuotare, ballare, etc.). L’attività fisica migliora l’umore, offre vantaggi alla salute e alla forma fisica.

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell’Alimentazione

### **Pubblicazioni**