

Nichel solfato: un nemico in agguato

Autori: Dr.ssa Silvia **BORNIA**

**Biologa Nutrizionista*

Presso Centro Linea nutrizione

Corso Colombo 34/4

Rapallo (GE tel 0185 233503)

Piazza Dunant 4

(stadio piscine di Albaro 30)

tel 010.3626841

DERMATITI, PRURITI, PANCIA GONFIA, INFIAMMAZIONI BOCCALI...

Il Nichel ne è spesso la causa

Il nichel è un metallo presente in molti oggetti di uso comune e per questo è difficile evitarne il contatto nella vita quotidiana.

Tuttavia può essere talvolta responsabile di alcune patologie, prevalentemente da contatto.

Inoltre può essere presente come contaminante nelle acque di acquedotto e benché questa contaminazione sia pressoché irrilevante da un punto di vista tossicologico, può però arrecare qualche disturbo alle persone particolarmente sensibili alla sostanza.

Negli ultimi anni, le allergie e **le intolleranze al nichel stanno aumentando di frequenza**. Anche se molti ritengono che siano prodotte unicamente dal contatto con le leghe metalliche che lo contengono, secondo studi recenti un buon numero di queste patologie guarisce o migliora seguendo una

dieta di rotazione sui cibi ad elevato contenuto di nichel solfato.

CIBI AD ELEVATO CONTENUTO DI NICHEL

- * **Spinaci, funghi, kiwi, cacao, pomodoro, pera, asparagi, rabarbaro.**
- * **Avena** (risulta uno dei cereali che ne contiene in misura maggiore).
- * **Uva passa, prugne.**
- * **Lenticchie:** sono le leguminose con il massimo contenuto di nichel. I fagioli e i piselli (in ordine decrescente) ne contengono meno.
- * **Mais, cipolla.**
- * **Aringhe, ostriche, cibi in scatola.**
- * **Lattuga.**
- * **Margarine e grassi vegetali (idrogenati o non).**

Esempi comuni di prodotti che ne contengono e vanno quindi eliminati o ruotati nella dieta sono tutti i prodotti in sacchetto (cracker, biscotti, grissini, patatine fritte, arachidi e noccioline tostate), i pani speciali (come quelli conditi, all'olio, numerosi pani integrali, le fette da toast, le focacce, i crostini), cioccolato, gelati, caramelle, tutta la pasticceria e la biscotteria industriale (merendine, biscotti, brioches, pasticcini e tutti gli snack), i dadi da brodo, alcune marmellate, il fast food, i cibi fritti, la frutta secca e i semi oleosi.



LA DIAGNOSI PER L' INTOLLERANZA AL NICHEL

La diagnosi di intolleranza al nichel si effettua con un **test su sangue IgG ELISA TEST**, test immunoenzimatico che consente il dosaggio di anticorpi di tipo Ig G presenti nel siero del paziente con il relativo grado di intolleranza : LIEVE MEDIO FORTE.

SINTOMI DA INTOLLERANZA A NICHEL

- * Dermatiti e pruriti
- * Infiammazioni boccali e gengivali (afte, fistole...)
- * Gonfiori addominali
- * Senso di pesantezza e stanchezza
- * Malessere generale diffuso
- * Senso di nausea e mal di testa

DERMATITE DA CONTATTO E ALLERGIA AL NICHEL.

L' **allergia al nichel** di solito si manifesta con prurito diffuso, piccole vescicole, orticaria e desquamazione, tutti **sintomi tipici della dermatite da contatto** causata dal nichel, una forma allergica piuttosto diffusa. Le **zone più colpite** sono le mani, il volto, le braccia e le gambe. Ma la dermatite non è l' unica manifestazione dell' allergia al nichel: in alcuni casi si presenta con sintomi respiratori tra cui l'asma, e disturbi a carico dell' apparato gastroenterico come gastriti e coliti croniche.

I sintomi dell' allergia al nichel si accentuano durante la stagione estiva e nei climi caldo-umidi perché la



sudorazione favorisce il rilascio di questo metallo nella pelle.

La particolare insidiosità di questa forma allergica è dovuta al fatto che **il nichel è presente praticamente ovunque**: oggetti metallici presenti nell' abbigliamento come cerniere e bottoni, bigiotteria, orologi, chiavi, accendini, occhiali, monete, targhette, manici degli ombrelli, utensili da cucina, lavelli, aghi, forbici e ditali, fermacarte, sedie di metallo, maniglie delle porte, tinture per capelli e liquidi per la permanente.

Alla lista vanno però aggiunti **anche molti alimenti di uso comune** che, contenendo piccole quantità di nichel, possono scatenare o aggravare ulteriormente una forma allergica cutanea in atto. **Tra i cibi sotto accusa ci sono cacao, liquirizia, lenticchie, nocciole e fagioli** che ne contengono dosi maggiori rispetto ad altri alimenti dove il nichel è presente solo in tracce.

ASTENSIONE AL NICHEL / SOLFATO DI NICHEL:

- Pomodoro
- Cacao in polvere, cioccolata fondente e al latte
- Noci, nocciole, noccioline, noci Pekan
- Arachidi, mandorle
- Liquirizia
- The nero
- Uova e prodotti che ne contengono
- Mais in chicchi (prodotti da farina di mais con moderazione)
- Soja e derivati, semi di girasole, grano saraceno
- Pane integrale di frumento
- Avena in chicchi, fiocchi d'avena
- Birra chiara
- Fegato di manzo
- Aringhe affumicate
- Cozze, ostriche e tutti i crostacei
- Kiwi, pere, prugne, uva e uva passa
- Piselli, lenticchie, lattuga, fagiolini bianchi
- Verza, asparagi, spinaci, carote
- Funghi
- Cibi di origine industriale che contengono "vegetali idrogenati" e cibi in scatola.

N.B. Evitare le tinte per i capelli, gli arriccianti, il contatto con metalli che contengono nichel (il più possibile); non lasciare cibi a lungo in pentole di acciaio inossidabile.

LA DIAGNOSI PER L'ALLERGIA AL NICHEL

La diagnosi di allergia al nichel si effettua con un **test cutaneo (patch test)** che consiste nell' apporre sulla cute (preferibilmente nella parte superiore del dorso o sulla parte superiore esterna del braccio) un cerotto contenente quantità calibrate di nichel a lento rilascio.

La risposta viene considerata positiva se, alla rimozione del cerotto, compare un' area arrossata con presenza di piccole vescicole pruriginose.

LA DIETA PER CHI SOFFRE DI ALLERGIA AL NICHEL

Come in tutte le forme allergiche, **ogni individuo ha una determinata sensibilità alla sostanza a cui è allergico**. I sintomi, in alcuni casi, possono comparire a contatto con dosi limitatissime di allergene, mentre in altri casi ne occorrono quantità più rilevanti. In tutti i casi, è sempre necessario **utilizzare per la cottura dei cibi solo pentole di alluminio, vetro e teflon, escludendo assolutamente l'acciaio inox**.

In presenza di dermatite da allergia al nichel sono **da evitare**:

- cibi in scatola e cibi cotti in pentole di acciaio inossidabile;
- asparagi, funghi, cipolle, spinaci, pomodori, legumi (fave, ceci, fagioli, lenticchie, piselli, soia);
- lattuga e carote;
- farina integrale e farina di mais;
- pere, prugne, uva passa;
- nocciole, mandorle e arachidi;
- tè e cacao;
- margarina;
- lievito chimico;
- aringhe e ostriche.

Sono consentiti, ma solo in piccola quantità:

- cavolfiore, cavolo, cetrioli;

- riso brillato, farina 00;
- frutta (eccetto pere, prugne e uva passa);
- marmellata (purché fatta in casa e cotta in pentole di alluminio);
- caffè;
- olio di oliva,
- uova.

Sono consentiti in quantità libere:

- tutte le carni;
- pesce (eccetto aringhe e ostriche);
- latte e derivati (burro, formaggi, yogurt);
- patate.

MENTRE PER L'ALLERGIA CONCLAMATA OCCORRE UNA ASTENSIONE TOTALE DAL METALLO, PER QUANTO RIGUARDA L'INTOLLERANZA ALIMENTARE SPESSO CON UNA DIETA DI ELIMINAZIONE PRIMA, SEGUITA DOPO DA UNA DIETA DI ROTAZIONE, SI ARRIVA GIÀ AD UN NETTO MIGLIORAMENTO DEI SINTOMI SOPRATTUTTO INFIAMMATORI (INFIAMMAZIONI BOCCALI O VAGINALI) E INTESTINALI (SENSO DI GONFIORE E PESANTEZZA).

