

DIETA PER ALLERGIA AL NICHEL

Il nichel (o nichel) è un metallo presente un po' ovunque: nel terreno, nell'aria, nell'acqua. È in gran parte utilizzato per la produzione di acciaio inox dal quale ne derivano apparecchiature varie, tegami e porte ecc. Presente anche nei coloranti per oggetti di vetro, in tinture per capelli e cosmetici. Molti cibi contengono nichel, sia perché alcuni ne sono particolarmente ricchi sia perché viene trasmesso dai contenitori in cui sono conservati. L'introito medio con la dieta è di 300-600 µg al giorno. Il fabbisogno giornaliero sembrerebbe essere intorno ai 25-35µg ma il ruolo del nichel nelle funzioni biochimiche non è chiaro. Il contenuto di nichel nei vegetali è quattro volte superiore a quello dei prodotti animali ed è fortemente influenzato dalle concentrazioni del metallo nel terreno, varia da luogo a luogo con un aumento della concentrazione in primavera e in autunno. L'assunzione dietetica giornaliera pertanto cambia a seconda della quantità del consumo di vegetali e alimenti di origine animale. Il nichel è la causa più frequente di allergia ai metalli; produce dermatite allergica da contatto. Le mani sono le sedi più comunemente colpite per la dermatite nichel sistemica. Tuttavia, altre zone del corpo possono essere interessate. Più sensibili le donne (circa il 10%) rispetto agli uomini. Sono colpite tutte le fasce di età ed è più presente in alcuni ambiti professionali fra cui i parrucchieri in cui il tasso di prevalenza si aggira intorno al 27-38%. Sono stati condotti studi sugli apparecchi ortodontici ma la misura in cui possono causare allergie da contatto dovuta al rilascio di nichel è ancora controversa, si può presumere che gli apparecchi ortodontici non rilascino valori significativi di nichel tali da essere un fattore di rischio per la salute del paziente. Il grado e il modello di allergia al nichel varia:

- Alcune persone presentano dermatiti anche dopo brevi contatti con oggetti contenenti nichel, mentre altre sviluppano allergia solo dopo molti anni di contatto.
- Alcune persone sviluppano eczema, spesso molti anni dopo la sensibilizzazione primaria. Può essere dovuto al contatto continuo con detersivi, monete e altri oggetti che contengono nichel.

Del nichel ingerito con la dieta solo un 1-10% viene assorbito. Non è significativamente accumulato in nessuna parte del corpo anche se Tiroide e Surreni hanno concentrazioni di nichel particolarmente elevate rispetto ad altri organi. L'accurata selezione di prodotti alimentari con una concentrazione di nichel relativamente bassa, può comportarne la riduzione della assunzione dietetica giornaliera e pertanto, una buona conoscenza della presenza di nichel negli alimenti è utile per la gestione di allergia a questo oligoelemento.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Ridurre al minimo gli alimenti contenenti nichel
- Valutare con il medico curante la necessità di supplementazioni vitaminiche

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione e quelli consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

QUALI ALIMENTI SCEGLIERE

Allo scopo di evitare carenze nutrizionali, è opportuno che venga valutata con il medico la tollerabilità individuale e l'effettiva necessità di eliminare dalla dieta gli alimenti sottoelencati. Per la re-introduzione degli alimenti chiedere supporto ad uno specialista.

Alimenti ricchi in nichel

- Cacao e cioccolato
- Semi di soia
- Farina d'avena, farina di mais, farina integrale
- Noci, mandorle
- Legumi freschi e secchi
- Rabarbaro, cipolle, spinaci, asparagi, pomodori
- Margarina
- Pere
- Lievito in polvere
- Liquirizia
- Cibo in scatola
- Bevande contenenti nichel (controllare l'etichetta)
- Integratori contenenti nichel (controllare l'etichetta)
- Pesci quali tonno, aringhe, salmone, sgombro
- Crostacei

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Cavolfiore, cavolo, lattuga, carote

- Riso raffinato, farina bianca
- Marmellata
- Vino, birra
- Caffè
- Frutta fresca (escluse le pere)
- Alimenti aciduli in genere perché possono portare alla dissociazione del nickel dagli utensili e possono aumentare il contenuto di nickel del cibo.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Carne e pollame scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile.
- Uova
- Pesci freschi o surgelati ad eccezione di quelli precedentemente citati.
- Formaggi freschi e stagionati come ad esempio il Grana Padano, un alimento che aiuta a completare il fabbisogno di nutrienti essenziali perché ricco di **proteine ad alto valore biologico**, di **calcio** e altri importanti minerali, **vitamine** come quelle del gruppo **B** e la **B12**, antiossidanti come la vitamina A totalmente biodisponibili.
- Latte e i suoi derivati (ricotta, yogurt).
- Verdura. Ad esclusione di quella precedentemente citata
- Cereali. Ad esclusione di quelli precedentemente citati. Anche le patate sono consentite e rappresentano valida alternativa al primo piatto
- Olio extravergine di oliva a crudo nella giusta quantità per condire gli alimenti.
- Acqua, almeno 2 Litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale)

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Uso di pentole smaltate, in vetro, alluminio, vetroceramica.
- Chi soffre di dermatiti da contatto deve evitare di indossare indumenti o gioielli che contengono nickel e deve porre particolare attenzione alla bigiotteria, usare quella esente da nickel (bracciali, orecchini, collane, orologi, occhiali...)
- Evitare il contatto della pelle con le parti metalliche degli indumenti come cerniere, bottoni.
- Attenzione alle tinture per capelli "fai da te" e agli smalti, spesso contenenti nickel
- Leggere le etichette dei prodotti come creme e saponi: alcune linee specifiche hanno eliminato il nickel dal ciclo produttivo. Tuttavia, quando si prova un prodotto nuovo è sempre meglio fare un piccolo test in una zona poco esposta per essere sicuri.
- Maneggiare le monete per lo stretto necessario
- Non fumare: fumando, il nickel viene a contatto della bocca, ma anche dell'apparato respiratorio e in breve tempo di tutto il circolo sanguigno.
- Abbandona la sedentarietà, abituati a [camminare](#) o [pedalare](#) tutti i giorni per almeno 40 minuti al dì. L'attività fisica migliora l'umore, dà vantaggi alla salute oltre che alla forma fisica.

CONSIGLI PRATICI

- Si può verificare un accumulo di nickel nelle tubature dell'acqua durante la notte; pertanto la prima acqua che esce dal rubinetto la mattina non deve essere bevuta o usata per cucinare.

Ricette consigliate

[Crema ricotta alle erbe](#)

[Merluzzo in crosta di patate](#)

[Tagliatelle verdi con zucca](#)

[Filetto di merluzzo impanato con erbe aromatiche e Grana Padano DOP](#)

[Branzino al sale in salsa di rosmarino](#)

[Riso integrale mantecato con succo di barbabietola e Grana Padano DOP](#)

[Tortellini in brodo](#)

[Sformatini di melanzane e lonza di maiale](#)

[Spaghetti piccanti tonno e timo](#)

[Torta ricotta e zucchine](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale

Autore

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

Pubblicazioni