

Ingrassi e non capisci perché. E se fosse l'allergia al nichel?!

Negli alimenti e nelle sostanze con cui veniamo a contatto vi sono delle insidie poco avvertibili ma che possono avere nel tempo conseguenze negative sul nostro organismo, come piccoli ma ostinati disturbi e anche un inspiegabile aumento di peso. Tra queste insidie c'è il nichel solfato, un metallo che bisogna conoscere e temere

di **Maria Cassano**

Negli ultimi anni vi è un notevole aumento di casi di intolleranza e di allergia al nichel. Fino a poco tempo fa, era valutata solo come allergia da contatto (che è la situazione più nota), tuttavia i cibi hanno una certa importanza nel determinare l'insorgere di tali problemi. Il nichel, infatti, è presente in moltissimi alimenti tra i quali lenticchie, fagioli, cacao, nocciole e liquirizia per citare quelli che ne contengono una buona quantità. Questo metallo in realtà è presente un po' ovunque, anche nell'acqua del rubinetto, negli alimenti industriali come merendine e pani di vario genere, nel fumo di sigaretta. Nel caso di vera e propria allergia è necessaria l'astensione completa dal metallo, mentre in presenza di intolleranza spesso si giunge a un netto miglioramento dei sintomi con una dieta di eliminazione, che evita tutti gli alimenti a più alto contenuto di nichel, seguita da una dieta di rotazione.

I sintomi più comuni sono: dermatiti e pruriti, afte o infiammazioni di bocca e gengive, ma i fenomeni possono interessare anche l'apparato gastrointestinale con gonfiori addominali, stanchezza, nausea, mal di testa, sovrappeso. I sintomi, che si possono sviluppare nel tempo, sono determi-

nati anche dalla quantità di nichel che l'organismo ingerisce o con cui viene a contatto.

Molti alimenti che vengono universalmente consumati in tutto il mondo contengono potenti allergeni che possono causare un quadro clinico caratteristico. In questo articolo troverete tutto ciò che vi serve sapere circa la sensibilizzazione al nichel solfato, la più comune allergia da contatto degli ultimi tempi, in aumento costante soprattutto nei paesi industrializzati.

**CHE COS'È IL NICHEL SOLFATO
E COME AGISCE NEL NOSTRO ORGANISMO**

Il nichel solfato è un metallo bianco-argenteo, che viene largamente usato per ricoprire altri metalli a scopo protettivo e/o decorativo. Lo ritroviamo in una serie di accessori e utensili di utilizzo quotidiano come orecchini, occhiali, monete, bottoni, arnesi da cucina ecc. Attualmente l'incidenza di questa aller-

Spesso malesseri e gonfiori addominali sono da imputare alla mole di cibi che ingeriamo non sapendo che sono nocivi per il nostro organismo. Nella maggior parte dei casi si tratta di farine, radici, alcolici.



Cibi con moderato contenuto di nichel

Albicocche	Aragosta	Broccoli
Mais	Uva passa	Avocado
Fichi	Grano saraceno	Liquirizia

gia è stimata nella popolazione dei paesi industrializzati intorno al 10-15%, con punte fino al 20% nelle donne e al 4-7% negli uomini. Il contatto cutaneo con questo metallo può provocare, nei soggetti sensibili, una reazione eczematosa locale che prende il nome di Dermatite Allergica da Contatto (DAC); alcuni pazienti, circa il 20%, possono sviluppare altresì disturbi sistemici (orticaria, angioedema, eczema disseminato) e/o disturbi gastrointestinali (meteorismo, dolori addominali, diarrea, stipsi). Nei casi in cui alla DAC si associano disturbi sistemici, si parla di Sindrome



Cibi da evitare nei soggetti sensibilizzati in quanto contenenti alti livelli di nichel

Cibi in scatola	Farina di mais (polenta)	Lenticchie
Aringhe	Riso e farina integrale	Mandorle
Ostriche	Pera	Noci
Asparagi	Nocciole	Cavoli e cavolfiori
Fagioli	Rabarbaro	Fagiolini
Funghi	Tè	Avena
Cipolle	Cioccolato	Mitili
Spinaci	Margarina	Patate
Pomodori	Lievito artificiale	Prugne
Piselli	Vino	Farina di grano integrale
Lattuga	Birra	
Carote	Arachidi	

I sintomi più comuni sono: dermatiti e pruriti, afte o infiammazioni di bocca e gengive; ma i fenomeni possono interessare anche l'apparato gastrointestinale con gonfiori addominali, stanchezza, nausea, mal di testa, inspiegabile sovrappeso.

da Allergia Sistemica al nichel (SNAS).

Gli studi più recenti hanno identificato la SNAS nel 6% dei pazienti che ogni anno si presentano alle cliniche allergologiche in Europa. È stato poi dimostrato che un'alta percentuale di pazienti risultata positiva ai test per l'allergia al Nichel solfato può avere le reazioni tipiche anche attraverso l'ingestione di cibi che contengono questo metallo. Purtroppo il nichel solfato si trova in numerosi alimenti comuni, che vanno dai cereali come il riso e l'avena a fonti di proteine come fagioli, lenticchie e frutti di mare, passando per alcuni tipi di frutta e di verdura, cioccolata

e caffè. A complicare ulteriormente il quadro c'è il fatto che l'acqua potabile può contenere una certa quantità di nichel solfato, e che la cottura di cibi acidi in pentole di acciaio inossidabile può aumentare il contenuto di questo metallo nei cibi stessi. Complessivamente, l'assunzione alimentare

media di nichel solfato è di circa 300-600 mg al giorno, un livello più che sufficiente per provocare sintomi in pazienti sensibili a questo metallo. Negli individui che consumano regolarmente cibi ad alto contenuto di nichel solfato l'assunzione giornaliera può essere molto superiore, portando nei pazienti sensibili a un aumento della frequenza e della gravità dei sintomi a causa di una risposta dose-dipendente. Poiché il nichel solfato è presente in una grandissima quantità di alimenti di tutto il mondo, le diete a basso contenuto di questo metallo in genere portano ad assumere comunque un quantitativo giornaliero di almeno 25-35 mg, quasi sempre tollerabile.

Nei casi di allergia al nichel solfato può essere utile, qualora non sia indispensabile un trattamento farmacologico, l'utilizzo di sostanze naturali come la zeolite, un minerale naturale di origine vulcanica che ha delle potenti proprietà in grado di legare e successivamente eliminare le tossine dall'organismo: quando viene assunta, la zeolite agisce (senza essere metabolizzata dall'organismo) come una specie di "spugna" che lega il nichel solfato, consentendone l'eliminazione con le feci. Nel caso in cui a un paziente sia stata diagnosticata un'allergia o una sensibilizzazione al nichel solfato, può tornare utile una lista degli alimenti da eliminare per un periodo di tempo che può variare da 2 a 6 mesi (la durata del tempo di esclusione dipende dalla remissione dei sintomi). Una volta avvenuta la desensibilizzazione, si possono introdurre 2/3 alimenti a settimana, senza superare la soglia individuale di sensibilità. ■

Cibi ricchi di nichel possono essere veleno per il corpo umano, tanto da limitare la vita sociale di chi è soggetto a questo genere di intollerabilità. Malessere fisico totale, dolori addominali, viso spento, alito pesante, sono solo alcuni dei messaggi che il fisico manda per chiedere aiuto. Impariamo ad ascoltare il nostro organismo, ne guadagneremo in salute.

