

Dieta per Allergia al nichel



Dieta per Allergia al nichel

[Come si diventa allergici al nichel?](#)

[Come capire se si è allergici al nichel](#)

[Come si evita il contatto con il nichel](#)

[Cibi che contengono nichel](#)

[Qui puoi trovare una dieta apposita per l'allergia al nichel, con l'elenco completo degli alimenti da consumare e da limitare.](#)

[Come evitare il contatto con oggetti contenenti nichel](#)

[Leggi anche](#)

Il nichel è una delle principali cause di dermatite allergica da contatto, nonché l'allergia ai metalli più frequente. Può manifestarsi dopo aver maneggiato oggetti o ingerito alimenti che lo contengono. Si può diventare allergici al nichel ad ogni età, ma l'allergia è più frequente in determinati ambiti professionali, fra cui i parrucchieri, dove il tasso di prevalenza si aggira intorno al 27-38%. Di come proteggersi dall'allergia al nichel, di quale dieta e avvertenze adottare parliamo oggi con la Dottoressa Laura Iorio, Medico e specialista in Scienze dell'Alimentazione.

Come si diventa allergici al nichel?

Solitamente, come molti fenomeni allergici, l'allergia compare dopo ripetute e prolungate esposizioni alla sostanza, in questo caso al nichel.

L'allergia al nichel è l'esagerata reazione del sistema immunitario verso questo metallo per difendere l'organismo dalla sua presenza, anche se in realtà, di per sé, è innocuo. Perché il sistema immunitario agisca così non è noto, ma l'allergia potrebbe essere dovuta anche da una predisposizione genetica.

Il grado e il tipo di allergia al nichel variano: alcune persone presentano dermatiti anche dopo brevi contatti con oggetti contenenti nichel, mentre altre sviluppano l'allergia solo dopo molti anni di contatto.

Come capire se si è allergici al nichel

Il principale sintomo di questa allergia è la **dermatite da contatto**, cioè quello sfogo o eczema della pelle che provoca un fastidio, soprattutto prurito e arrossamento.

- L'eczema si può sviluppare anche dopo molti anni di contatto con il metallo o comparire nel giro di pochi giorni dopo il contatto continuo con detersivi, monete e altri oggetti che contengono nichel.
- La dermatite generalmente compare dopo 12 o 48 ore in seguito all'esposizione e può persistere anche per una o più settimane.
- Lo sfogo può limitarsi alle mani, oppure presentarsi anche in altre parti del corpo.
- Può prudere molto, la pelle può arrossarsi, tagliarsi ed anche formare piccole vescicole con fuoriuscita di liquido essudativo.

Nelle persone che hanno già sviluppato l'allergia basta una minima quantità per scatenare la reazione allergica.

- Il nichel ingerito con la dieta viene assorbito per una piccola percentuale, dall'1 al 10% di quanto è contenuto nell'alimento, ma come dicevo prima questo può bastare per scatenare la reazione, dipende dalla sensibilità della persona.
- Il metallo ingerito non si accumula nel corpo, anche se tiroide e surreni hanno concentrazioni di nichel particolarmente elevate rispetto ad altri organi, ma se si è molto sensibili o allergici al metallo, il sistema immunitario si mette in moto per sconfiggere quello che lui ritiene sia un nemico.

Come si evita il contatto con il nichel

Non è così facile evitare sempre e comunque il contatto con il nichel.

- Occorre stare attenti a cosa si indossa, in particolare gli oggetti a contatto con la pelle. Il nichel si trova spesso nella bigiotteria, nei bottoni metallici, nelle cerniere lampo, nelle borchie, nelle fibbie delle cinture, ma anche nelle pentole cromate e in parecchi utensili da cucina, oltre che in alcune maniglie delle porte o in parti dell'auto.
- Il nichel si trova anche in molti alimenti che mangiamo quotidianamente.

Se non si è sviluppata l'allergia e non si svolge un lavoro particolarmente a rischio, in cui si entra a contatto diretto con il metallo, come appunto i parrucchieri che ogni giorno usano prodotti per la pulizia o il trattamento dei capelli in cui c'è il nichel, non è necessario preoccuparsi di questo metallo.

Invece, se anche per una sola volta si è sviluppata una reazione allergica, allora le attenzioni su cosa tocchiamo e mangiamo vanno prese per evitare eczemi.

Cibi che contengono nichel

Il nichel si trova in moltissimi alimenti di origine vegetale, in alcuni pesci e crostacei, in bevande e integratori, bisogna quindi leggere attentamente le etichette.

Ovviamente, diventa molto difficile distinguere quale alimento contiene nichel, e quanto ne contiene, pertanto il consiglio è:

- Stare attenti agli alimenti ricchi di nichel come: cacao e cioccolato, semi di soia, le farine integrali e di mais, avena, noci, mandorle, legumi, ecc.
- Gli alimenti che si possono mangiare con moderazione sono cavolfiore, lattuga, riso e farine raffinate, vino e birra, etc.
- Gli alimenti consentiti e consigliati in caso di allergia al nichel sono carne e pollame, uova, alcuni pesci, cereali, verdure, olio extra vergine d'oliva e, infine, latte e yogurt, formaggi freschi e stagionati come Grana Padano DOP. Questo formaggio un alimento che aiuta a raggiungere il fabbisogno di nutrienti essenziali perché ricco di proteine ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), è **il più ricco di calcio** tra tutti i formaggi maggiormente consumati in Italia e altri importanti minerali, vitamine come la B12, la A e antiossidanti come zinco e selenio.

Qui puoi trovare una dieta apposita per l'allergia al nichel, con l'elenco completo degli alimenti da consumare e da limitare.

Come evitare il contatto con oggetti contenenti nichel

Se è importante alimentarsi nel modo corretto, è altrettanto importante evitare il contatto con oggetti che contengono nichel:

- Utilizzare pentole smaltate, in vetro o alluminio ed evitare le superfici cromate, anche se sono di plastica.

- È estremamente importante sapere che il nichel è presente nelle sigarette, compresi alcuni liquidi delle sigarette elettroniche, e che, oltre ad entrare in contatto con la bocca, è trasportato dal fumo nell'organismo e in breve tempo entra nel circolo sanguigno. Può quindi creare sintomi visibili, come l'eczema, ma anche sintomi silenti che possono recare danni a livello respiratorio e gastrointestinale. Nel tabacco ci sono molti metalli come titanio, cromo e anche tanto nichel. Un'altra ottima ragione per smettere di fumare.
- Abbandonare la sedentarietà, abituarsi a camminare o pedalare tutti i giorni per almeno 150 minuti a settimana, ottimali 300 minuti, per avere tanti vantaggi per la salute e l'umore.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.