

DI ROBERTA MASTRUZZI



Con la consulenza del
Dott. GIULIO IASONNA
Specialista in Allergologia
Dietologia e malattie del metabolismo
www.equipedicinaestetica.it

Sempre più diffusa la sensibilità a questo metallo presente in tanti alimenti, gioielli e oggetti che usiamo tutti i giorni. Occhio ai sintomi, per riconoscerla ed evitare reazioni allergiche

Allergia al nichel cosa fare?

PERICOLI DEL NICHEL
Il nichel è un potente inquinante, un ossidante e molti suoi sali sono cancerogeni. Ad esempio, il fumo di sigaretta contiene sali di nichel e si sostiene che siano essi i responsabili del carcinoma bronchiale dei fumatori

L'allergia al nichel è molto diffusa, colpisce dal 22 al 25% degli italiani, soprattutto donne che si accorgono di essa quando indossano gioielli di bi-giotteria e si ritrovano con fastidiosi sfoghi sulla pelle. **Ma quello che molti ignorano è l'aspetto "alimentare" di questa allergia.** Difatti, è una delle cause più frequenti di disturbi digestivi nell'ambito delle intolleranze alimentari, ma è molto sottovalutata, in quanto, seppur molti siano consapevoli di essere allergici al nichel e quindi facciano attenzione a scegliere gioielli che non ne contengano, **non pongono lo stesso scrupolo nell'evitare gli alimenti perché non collegano eventuali disturbi digestivi di cui soffrono alla presenza nei cibi.**

NON TRASCURATE I SINTOMI

Ci spiega il Dott. Giulio Iasonna, allergologo: "Quando una persona mi riferisce, durante la visita, di soffrire di disturbi ricorrenti intestinali o episodicamente di prurito e/o orticaria, immediatamente le pongo la domanda se tollera bene orecchini o piercing di metallo. Se la risposta è di avere prurito o fastidio, **vi sono altissime probabilità che quei disturbi intestinali o cutanei siano da attribuire ad una allergia al nichel** e quindi agli alimenti che ne contengono". Ciò non toglie che contemporaneamente si possa avere anche una allergia verso altri alimenti. "Questa evenienza è a dire il vero molto frequente, cioè soffrire sia per una allergia al nichel sia per sensibilità allergica specifica verso alimenti, indipendentemente dal fatto che questi contengano o meno nichel".

QUALCHE NUMERO IN PIÙ
Secondo le statistiche l'allergia al nichel ha una prevalenza nelle donne intorno al 22-23% della popolazione italiana, ma aumenta intorno al 60% nelle donne in sovrappeso o obese (con BMI superiore a 25) e sale ancor più fino al 75%, se le stesse donne hanno sofferto o soffrono di alcune patologie ormonali come la sindrome dell'ovaio policistico o l'insulinoreistenza

ALLERGIA SÌ, MA SOLO SE SIAMO PREDISPOSTI

Questo metallo è molto presente negli oggetti e negli alimenti che usiamo quotidianamente. "In effetti è praticamente impossibile trovare alimenti o sostanze prive di nichel. Quello che cambia è la sensibilità dei soggetti allergici. In genere, vi è una tolleranza verso alimenti che

contengono solo tracce di questo metallo: una presenza al disotto di 0,05 mg% raramente induce risposte allergiche nei soggetti con sensibilità medio-bassa. **Ma possono esserci persone che presentano uno stato di ipersensibilità anche a tracce minime.** In ogni caso, non sembra che ciò sia dovuto ad una maggiore esposizione alimentare", ci spiega l'esperto. "Inoltre, dobbiamo considerare che non tutti gli oggetti rilasciano facilmente il metallo, dipende dalla composizione chimica, e quindi il contatto potrebbe non indurre reazione allergica".

In ogni caso, una esposizione eccessiva, lavorativa o ambientale, a fumi, polveri, detriti industriali da lavorazioni di metalli può aumentare il rischio di reazione allergiche e di esaltazione della sensibilità esistente, ma non aumentare il numero dei soggetti allergici.

ATTENZIONE IN CUCINA

Oltre agli alimenti in cui il nichel è presente, **se siamo sensibili a questo metallo dobbiamo prendere precauzioni anche per quanto riguarda gli utensili che usiamo per cucinare e preparare i pasti.** Tutto ciò che viene a contatto con il corpo, ed in particolare con la cute, può sviluppare una risposta allergica nel soggetto sensibilizzato. Ovviamente ci sono circostanze che facilitano questo evento, come ci spiega il Dott. Iasonna, a cui prestare quindi particolare cautela, come la dispersione nell'ambiente di polveri (ad esempio i detersivi), il surriscaldamento degli oggetti (pentole o piastre in ferro per la cottura), l'acidità del cibo conservato in contenitori metallici, le cotture prolungate nei recipienti metallici di cibi aventi un tasso di acidità considerevole e quindi "capacità estrattiva di particelle" come i pomodori; impianti idraulici in ferro, nelle case di antica costruzione, che rilasciano particelle di nichel nell'acqua utilizzata per la cottura per gli alimenti o da bere.

GLI ALIMENTI DA TENERE SOTTO CONTROLLO

Arachidi, fagioli, soia, lenticchie, piselli, avena, cacao, nocciole, pomodoro, frumento e mais integrale sono considerati ad alto contenuto di nichel e vanno esclusi dalla dieta. Inoltre, alimenti acidi come i pomodori possono sottrarre nichel durante la cottura anche dai recipienti di acciaio inossidabile.



In pratica, tutti gli utensili sono a rischio, per cui si consiglia ai soggetti maggiormente sensibili, di rivestire le parti che vengono a contatto con le mani con nastro isolante o cerotti.

ESISTE UNA CURA?

È possibile, dopo un periodo di astensione totale, reintrodurre gradualmente gli alimenti contenenti nichel? "Purtroppo no, ma **la sensibilità allergica al nichel subisce delle variazioni nel tempo con periodi di remissione relativa e di accentuazione.** Si pensa che ciò sia in rapporto ad alcune variazioni ormonali che esaltano o deprimono la reattività immunologica". Mentre astenersi da alimenti contenenti nichel in assenza di fenomeni di sensibilizzazione, per evitare di sviluppare allergia in futuro, sembra inutile. "Non risulta che ci sia una possibilità di sensibilizzarsi nel tempo. Il sospetto è che si tratti sempre di una predisposizione costituzionale, come alcuni test genetici dimostrano, presente già alla nascita, che si sviluppa con la crescita. **Quindi una prevenzione in tal senso potrebbe essere una precauzione eccessiva e poco pratica,** a meno che il test genetico non risulti positivo ed in famiglia ci siano stati casi clinici eclatanti".