

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
**Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica**

NICHEL

Il nome *nichel* deriva dalla parola svedese Nickel (diminutivo di Nicolaus, con significato di persona da poco, folletto) e dal derivato tedesco Kupfernickel (“rame del diavolo”) nome dato dai minatori a questo elemento un tempo senza valore.

In effetti negli ultimi anni si riscontra un notevole aumento di casi e sembra che, al di là dell’allergia da contatto che è la situazione più nota, i cibi abbiano una loro importanza nel determinare l’insorgere di questo problema. Il nichel, come solfato, è presente in moltissimi alimenti tra i quali lenticchie, fagioli, cacao, nocciole, liquirizia per citare quelli che ne contengono una buona quantità; poi ci sono molte verdure e frutti come gli asparagi, spinaci, cipolle, funghi, kiwi, pomodoro che comunque ne contengono quantità significative.

L’intolleranza e l’allergia al nichel sono condizioni particolarmente spiacevoli perché, ahimè, questo metallo è presente un po’ dovunque, anche nell’acqua del rubinetto e negli alimenti industriali come merendine e pani di vario genere.

Ma come si fa a capire di essere allergici al nichel?

giulia.golfari@libero.it

(www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
**Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica**

La prima cosa è il constatare la presenza di particolari sintomi che per l'**intolleranza** possono essere:

- dermatiti e pruriti, anche da contatto, che si manifestano sul volto, sulle mani, sulle gambe;
- afte o infiammazioni boccali e gengivali;
- gonfiori addominali;
- malessere generale diffuso;
- senso di stanchezza e pesantezza;
- senso di nausea;
- mal di testa.

I sintomi, che si possono sviluppare nel tempo, sono determinati anche dalla quantità di nichel che l'organismo ingerisce o dalla quantità con cui viene a contatto.

Nel caso di **allergia** invece i sintomi possono essere più o meno gli stessi ma più accentuati, soprattutto per quanto riguarda la dermatite da contatto; si possono avere anche dei casi di crisi respiratoria ed asma. Se una persona soffre di questi sintomi può valere la pena di accertare con opportuni test la presunta allergia/intolleranza al nichel.

E' disponibile un test cutaneo, il patch test, che consiste nell'applicare al braccio un cerotto a rilascio lento e graduale di nichel, in cui la risposta si considera

giulia.golfari@libero.it

[**\(www.dizionarioalimentare.it\)**](http://www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa GOLFARI MARIA GIULIA
Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica

positiva se la cute sotto al cerotto si arrossa con presenza di vescicole pruriginose.

Nel caso di vera e propria allergia conclamata è necessaria l'astensione completa dal metallo, nel caso invece di intolleranza spesso con una dieta di eliminazione, cioè una dieta che evita tutti gli alimenti a più alto contenuto di nichel, e poi una dieta di rotazione dei cibi si giunge ad un netto miglioramento dei sintomi, soprattutto infiammatori ed intestinali.

Prima di vedere in dettaglio quali sono i cibi da evitare in caso di allergia, è bene precisare che le vivande andrebbero cucinate in pentole di vetro6+ o acciaio inox.

Dicevamo gli alimenti da evitare:

- tutti quelli in scatola;
- asparagi, funghi, cipolle ,spinaci, pomodori, legumi, lattuga, carote;
- farina integrale, farina di mais;
- pere, prugne, uva passa;
- nocciole, mandorle, arachidi;
- tè, cacao;
- margarina;
- lievito chimico;
- aringhe, ostriche.

giulia.golfari@libero.it

(www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
**Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica**

**I cibi che possono essere consumati in
piccola quantità sono invece:**

- cavoli, cetrioli;
- farina 00;
- riso brillato;
- caffè;
- olio di oliva;
- uova;
- frutta (eccetto quella citata in precedenza).
-

**Infine gli alimenti che possono essere
consumati liberamente:**

- tutte le carni;
- pesce (tranne quello scritto in precedenza);
- latte e derivati;
- patate.

E' sempre opportuno precisare che chi soffre di dermatiti da contatto deve evitare di indossare indumenti o gioielli che contengono nichel ed in particolare attenzione alla bigiotteria, usare quella esente da nichel, ed attenzione ad evitare il contatto della pelle con le parti metalliche degli indumenti come cerniere, bottoni.

non è solo un problema europeo ma mondiale e a tutt'oggi è l'allergia ai metalli più frequente.

giulia.golfari@libero.it

(www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
**Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica**

Un soggetto allergico al nichel può manifestare una dermatite nella sede in cui è avvenuto il L'Italia è il primo Paese in Europa con la più alta percentuale di soggetti allergici al nichel (32,1%) mentre la Danimarca è quella con la percentuale più bassa (9,7%). I dati sono stati pubblicati nel 2004 dal sistema europeo di vigilanza sulle allergie da contatto (ESSCA), che ha condotto uno studio in 31 centri dermatologici presenti in 11 Paesi: Austria, Danimarca, Germania, Italia, Lituania, Paesi Bassi, Polonia, Regno Unito, Spagna, Svezia, Svizzera.

Le donne sviluppano più facilmente l'allergia al nichel rispetto agli uomini (25% contro il 7,4%) e i problemi di dermatite da contatto si manifestano già all'età di 10-20 anni.

Il nichel è un metallo particolarmente diffuso ed è contenuto in gioielli, bigiotteria, *piercing*, detersivi, cosmetici (ombretti, mascara, rossetti, fondotinta), detersivi e creme per il viso o per il corpo ma anche nelle monete.

La presenza del nichel nei cosmetici, nei detersivi o nelle creme non va ricercata nella lista degli ingredienti presenti sulla confezione perché si tratta di una forma di inquinamento del prodotto che può contenerlo in tracce per i seguenti motivi:

- impiego di materie prime non selezionate
- contaminazione del prodotto durante la catena di lavorazione
- conservazione del prodotto all'interno di contenitori metallici.

[**giulia.golfari@libero.it**](mailto:giulia.golfari@libero.it)

(www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
**Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica**

Ed è proprio la presenza del nichel nei cosmetici che giustifica la maggiore incidenza nelle donne rispetto agli uomini. Inoltre, le donne più facilmente indossano anche gioielli o bigiotteria.

Una dermatite allergica da contatto si manifesta se si verificano le seguenti condizioni:

- predisposizione familiare alle allergie
- contatto diretto e reiterato nel tempo con elevate quantità di nichel
- presenza di tagli o ferite cutanee che, alterando la funzione barriera della cute, favoriscono l'introduzione della sostanza allergizzante
- macerazione cutanea oppure eccessiva sudorazione che aumentano l'assorbimento cutaneo delle sostanze chimiche.

L'allergia al nichel contatto con il metallo incriminato oppure anche a distanza, ovvero in un'altra parte del corpo. La comparsa di un arrossamento, vescicole, essudazione, prurito e poi nella fase cronica anche secchezza ed ispessimento della pelle sono gli elementi tipici della manifestazione dermatologica.

La terapia topica oppure in casi selezionati sistemica è solo sintomatica, risolve i segni e i sintomi della dermatite ma è necessario evitare il contatto con il nichel per evitare le recidive.

La prevenzione è possibile modificando il proprio stile di vita e prestando particolare

giulia.golfari@libero.it

[**\(www.dizionarioalimentare.it\)**](http://www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
**Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica**

attenzione ai prodotti e agli oggetti con i quali un soggetto viene a contatto.

L'Unione Europea ha regolamentato la presenza e il rilascio di nichel in tutti gli oggetti destinati al contatto diretto e prolungato della pelle. In particolare, la direttiva del consiglio 94/27/CE e quella più restrittiva della Commissione 2004/96/CE prevedono una limitazione del contenuto del nichel nelle leghe che non deve superare lo 0,05% in peso e quello rilasciato in una soluzione simulante il sudore che non deve essere al di sopra di 0,5 µg/cm²/settimana.

Eppure a tutt'oggi non tutte le aziende che producono cosmetici si sono adeguate.

Solo la dicitura «*nichel tested*» oppure «*nichel free*» certificano il contenuto controllato di nichel di un determinato prodotto. Infatti, non esistono cosmetici o prodotti assolutamente privi di nichel ma solo quelli con una concentrazione molto bassa che non è in grado di scatenare una reazione allergica

Una ricerca ha evidenziato che gli oggetti di bigiotteria comprati sul mercato italiano nel 2007 avevano un contenuto di nichel da 10 a 450 volte superiore al limite fissato dalla direttiva europea.

E' stato osservato che il nichel contenuto nelle monete da 1 e 2 euro è superiore al limite imposto e che le monete da 200 e da 500 lire ne contenevano una percentuale decisamente inferiore, pari al 2% e di conseguenza erano meno allergizzanti.

[**giulia.golfari@libero.it**](mailto:giulia.golfari@libero.it)

(www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
**Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica**

Infine, è stato notato che la comparsa di dermatiti da contatto, localizzate all'elice dell'orecchio possono essere scatenate dal nichel contenuto nei cellulari e che l'uso di strumenti musicali quali il violino o la tromba possono essere responsabili di dermatiti alle dita.

Anche le mucose, quali il cavo orale possono essere sede di infiammazioni scatenate dal nichel, contenuto nelle protesi. In questi casi, è indicato l'uso di leghe alternative, quali l'acciaio inossidabile, il titanio o il titanio placcato in oro, oppure di materiali in ceramica o in policarbonato. L'allergia da contatto al nichel è confermata solo con il Patch test

Allergia alimentare al nichel

In pochissimi casi chi soffre di allergia da contatto al nichel sfortunatamente può manifestare anche sintomi e malessere generali dopo l'ingestione di determinati alimenti. Si tratta di una forma di allergia alimentare, o secondo alcuni d'intossicazione alimentare, al nichel. Solamente in questi pochissimi e selezionati casi viene raccomandato di evitare l'ingestione di alimenti con alto contenuto di nichel: frumento, segale, avena, miglio, grano saraceno, cacao, cioccolato, the, gelatina, lievito in polvere, prodotti di soia, fagioli rossi, legumi (piselli, lenticchie, arachidi, soia e ceci), frutta secca, cibi in scatola, bevande, liquirizia, e alcuni integratori vitaminici.

Quantitativo di N.contenuto negli alimenti

[**giulia.golfari@libero.it**](mailto:giulia.golfari@libero.it)

[**\(www.dizionarioalimentare.it\)**](http://www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica

Elevato (più di 0.5 mg/kg)	Medio (0.1-0.5 mg/kg)	Basso (meno di 0.1 mg/kg)
Dati della Swedish Food Administration		
Cozze	Funghi vari	Carne
Cioccolato fondente	Ostriche	Prosciutto
Cocco in polvere	Cioccolato al latte	Salsiccia
Liquerizia	Uova	Pollame
Nocciole	Lamponi	Fegato
Mandorla	Ribes nero	Rene
Noccioline	Camemoro (lampone artico)	Cetriolo
Pistacchio	Cavolo	Formaggio
Noci	Prezzemolo	Latte

giulia.golfari@libero.it

(www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica

Semi di alfa alfa	Aglio	Yogurth
Fagioli scuri	Pastinaca	Cipolla
Fagioli di soia	Rafano	Cavolo
Elevato (più di 0.5 mg/kg)	Medio (0.1-0.5 mg/kg)	Basso (meno di 0.1 mg/kg)
Legumi (verdi)	Farina di mais	Barbabietole
Soia verde	Segale	Spinaci
Piselli	Orzo	Mais
Piselli gialli	Riso	Farina
Semi di lino		Insalata
Semi di papavero		Carote
Farinata di avena		Patate

giulia.golfari@libero.it

(www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
**Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica**

Crusca di frumento		Pesce
Crusca di avena		Zucca/zucchina
Grano saraceno		Mela
Farina di soia		Pera Fragola

Il **nichel** è un metallo diffuso ubiquitariamente che si trova nel suolo, nell'acqua e nell'aria della biosfera ed è molto utilizzato per la produzione di acciaio inossidabile. L'allergia al nichel si manifesta con ricorrenti problemi cutanei ed è cronica, può svilupparsi ad ogni età, le donne sono più colpite degli uomini. Questo metallo è anche contenuto in molti cibi comunemente usati che sono la principale fonte di esposizione per la popolazione, il suo quantitativo negli alimenti varia da luogo a luogo a causa del suo diverso contenuto nei terreni, tuttavia presentando alcuni alimenti un apporto maggiore di nichel.

La richiesta dietetica per il nichel è di 25-35 µg al giorno ed il suo ruolo nelle funzioni biochimiche non è ancora chiaro, il suo accumulo non è significativo in nessuno tessuto del corpo ad eccezione della tiroide e delle ghiandole del surrene, la sua assunzione media con la dieta è di 300-600 µg al giorno ma è poco assorbito

giulia.golfari@libero.it

(www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
**Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica**

(solo 1-10% del nichel assunto viene assorbito).

Ruolo della dieta nelle dermatiti da N

Il nichel è presente nella maggior parte degli alimenti e una dieta normale fornisce 300-600 µg di questo metallo al giorno. La presenza di un quantitativo sufficiente di nichel nell'alimentazione di una persona allergica al nichel può provocare dermatite. Le mani sono le aree più colpite di della dermatite sistemica al nichel; tuttavia anche altri siti del corpo possono essere colpiti e ci sono evidenze di reazioni importanti come eritema multiforme e vasculite a seguito di assunzione orale del suddetto metallo.

Alimentazione a basso contenuto di N.

Andrebbero seguite le seguenti accortezze: evitare tutti i cibi ad alto contenuto di nichel (cioccolata, cacao, semi di soia, fiocchi d'avena, noci, mandorle, legumi freschi e secchi), evitare cibi in scatola, si possono mangiare carne, pollame, uova, pesce al di fuori di quelli indicati sopra, latte ed i suoi derivati, cereali, derivati del frumento raffinati, vegetali come cocomero cavoli e patate, tra la frutta banane (con moderazione) agrumi e mele (3-4 volte a settimana); the e caffè possono essere assunti con moderazione (fino a due tazze al giorno). Nel cucinare vanno osservate delle piccole accortezze: utensili rivestiti di nichel non vanno usati, cibi acidi

giulia.golfari@libero.it

[**\(www.dizionarioalimentare.it\)**](http://www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**
**Esperta in Medicina Naturale-
Nutrizione Biologica**

andrebbero cotti in utensili di acciaio inossidabile (per evitare che gli acidi rilasciati dai cibi favoriscano il rilascio di nichel dal pentolame), la prima acqua del rubinetto del mattino non dovrebbe essere bevuta o usata per cucinare poiché il nichel potrebbe essere stato rilasciato durante la notte.

[CONSIGLI PRATICI per l'Allergia al
Nichel](#)

Usare esclusivamente stoviglie in vetro o di acciaio inox al 100% che non creano problemi di allergie. Evitare il contatto con i seguenti oggetti che possono provocare una dermatite da contatto nei soggetti con allergia al nichel: bigiotteria, bracciali, casse di orologio, chiavi, accendini, parti metalliche degli occhiali, monete, targhette di identificazione, manici degli ombrelli, utensili da cucina, forbici, aghi e ditali, fermacarte, sedie di metallo, maniglie di porte, contenitori metallici dei rossetti, strumenti medici ed odontoiatrici, fibbie di valigie, cinturini degli orologi, fili elettrici. Tutti questi oggetti andrebbero sostituiti con analoghi in plastica, velcro, possono contenere nichel in percentuali variabili a seconda della purezza della lega).

Il nichel può essere contenuto in molti oggetti sottoposti a cromatura, è anche presente nei coloranti per oggetti di vetro, stoviglie di terracotta e porcellana.

Il nichel è utilizzato come mordente nei processi di tintura e stampa di tessuti e

giulia.golfari@libero.it

(www.dizionarioalimentare.it)

Dott.ssa **GOLFARI MARIA GIULIA**

Esperta in Medicina Naturale- Nutrizione Biologica

carta da parati, nei liquidi e nelle matrici per fotocopiatrici.

Negli agenti candeggianti, nei detersivi e nelle tinture per capelli; nei colori, smalti e nei prodotti da oli minerali, nei fertilizzanti chimici, nel cemento e nei cosmetici per gli occhi.

Ed inoltre... Attenzione a questi prodotti!

Oltre a tutti gli oggetti in metallo, che gli intolleranti al Nichel conoscono piuttosto bene per esperienza diretta (ganci biancheria, chiusure lampo, bottoni metallici, bigiotteria...), ecco una lista di prodotti che spesso contengono nichel.

Amalgama
per
otturazioni
odontoiatriche
Argento
Cosmetici
contenenti
avena
Oro bianco
Pentole di
metallo
Protesi
dentali o
ortopediche
Smalto
Tinture per
capelli

giulia.golfari@libero.it

(www.dizionarioalimentare.it)