

NICHEL: 10 ALIMENTI CHE NE CONTENGONO DI PIÙ



L'allergia e l'intolleranza al **nicHEL** sono sempre più diffuse. Possono presentarsi sia a livello cutaneo che alimentare. Chi è fortemente allergico o intollerante al nichel potrebbe ricevere dal proprio medico alcune indicazioni sui **cibi da preferire**, da limitare o **da escludere**. La maggior parte degli alimenti contiene nichel e una dieta fatta di privazioni e di esclusioni spesso diventa difficile da seguire. Alcuni alimenti contengono nichel più di altri.

Chi ha una forte intolleranza o allergia al nichel, dovrebbe **evitare** in generale gli alimenti contenuti in **scatolette di alluminio e lattine** e preferire le confezioni in vetro. Attenzione anche alle **pentole in alluminio** e alle **padelle in teflon**. In genere si consiglia di sostituire il più possibile le pentole e le teglie con alternative in vetro pirex. Se l'allergia al nichel non è soltanto alimentare, ma anche da contatto, fate attenzione soprattutto ai gioielli, oltre che ai gancetti, ai bottoni e alle cerniere di abiti, scarpe e accessori.

La tolleranza all'allergene può variare molto da un soggetto all'altro. Di norma chi è allergico o intollerante al nichel a livello alimentare sa quali sono i cibi che è in grado di consumare **soltanto in piccole quantità** o quali sono gli alimenti che preferisce evitare per salvaguardare la propria salute. Alcuni medici potrebbero suggerirvi di evitare determinati alimenti per un certo periodo. Online sono presenti numerose tabelle che indicano gli alimenti più o meno adatti a chi mal sopporta il nichel, ma è sempre bene **valutare con il proprio medico** il da farsi e seguire **una dieta adatta** a seconda delle proprie esigenze e condizioni di salute. Ciò che è certo, è che alcuni alimenti contengono più nichel di altri. Ecco un **breve elenco** di alcuni degli alimenti che contengono più nichel:

- 1) **Cioccolato e cacao in polvere:** il cioccolato è una delle fonti di nichel più concentrate. Il cioccolato fondente ne contiene 2,6 microgrammi per grammo, il cioccolato al latte 1,2 e il cacao in polvere 9,8.
- 2) **Anacardi:** gli anacardi contengono 5,1 microgrammi di nichel per grammo. Tra la frutta secca, gli anacardi sono una delle maggiori fonti di nichel, a cui sarà necessario fare più attenzione, soprattutto se presenti in tracce nei prodotti industriali e confezionati.
- 3) **Pomodori e ortaggi:** tra gli ortaggi più ricchi di nichel **troviamo** i pomodori, ma il nichel è contenuto anche in asparagi, broccoli, carote, cavoli, cavolfiori, fagiolini, finocchi, lattuga, sedano, radicchio e altri ortaggi. Sono di solito più tollerati: cetrioli, zucca, zucchine, melanzane e peperoni.
- 4) **Spinaci:** anche gli spinaci contengono una certa quantità di nichel, pari a 0,30 microgrammi per grammo e sono tra le verdure da tenere maggiormente sotto controllo in caso di allergia o intolleranza al nichel, accanto a cibi come **pomodori e lenticchie**.
- 5) **Legumi e frutta secca:** chi è allergico al nichel potrebbe dover moderare il consumo di legumi e di frutta secca, con particolare riferimento alle lenticchie, ai ceci, alla soia, alle noci, alle nocciole e alle mandorle. I fagioli rossi, ad esempio, contengono 0,45 microgrammi di nichel per grammo.
- 6) **Frutta essiccata:** la frutta essiccata contiene quantità di nichel maggiori rispetto alla frutta fresca. ciò potrebbe dipendere anche dai trattamenti industriali. Tra la frutta essiccata possiamo trovare fichi, uvetta, albicocche e prugne.
- 7) **Bevande:** chi è particolarmente sensibile al nichel dovrebbe fare attenzione ad alcune bibite e bevande, con particolare riferimento alla cioccolata, al caffè, al tè e alla birra, ma anche a tutte le bibite contenute in lattina.
- 8) **Cibi in scatola:** i cibi conservati possono incrementare il loro contenuto di nichel a causa del materiale del contenitore. Attenzione a lattine e scatolette. Tra i cibi in scatola si possono trovare tonno, carne, legumi, frutta e verdure. Meglio scegliere le alternative fresche o confezionate in altri materiali in caso di allergia al nichel.
- 9) **Cereali:** tra i cereali più ricchi di nichel troviamo l'avena, il mais, il miglio e il grano saraceno. Bisogna prendere in considerazione sia i cereali in chicco che le relative farine e i prodotti confezionati che possono contenerle.
- 10) **Frutti di mare e pesce:** per quanto riguarda gli alimenti non vegetali, tra le maggiori fonti di nichel troviamo i frutti di mare e il pesce (ben nota fonte di metalli pesanti), con particolare riferimento alle ostriche, al salmone, ai gamberi e alle cozze, ma **anche** ad aringhe e sgombri.

ALIMENTI CONTENENTI NICHEL: CONTENUTO MEDIO

ELEVATO: Più di 1000 µg/Kg (circa) di sostanza	Arachidi, Avena, Cacao e Derivati (Cioccolato, ecc.), Concentrato di Pomodori, Lenticchie, Mandorle, Noci, Nocciole
MEDIO: Da 200 a 1000 µg/Kg (circa) di sostanza	Alimenti conservati o cotti in recipienti di metallo Asparagi, Cavoli e Cavolfiore, Fagioli e Fagiolini, Farina e Pane di Grano Integrale, Lievito in Polvere, Margarina, Mitili, Ostriche e Crostacei, Patate, Piselli, Pomodori e Spinaci, Prugne secche
DISCRETO: Da 100 a 199 µg/Kg (circa) di sostanza	Albicocche, Aragosta, Broccoli, Cipolle, Mais, Pere, Uva Passa
BASSO: Da 50 a 199 µg/Kg (circa) di sostanza	Avocado, Carote e Lattuga, Fichi, Funghi, Grano Saraceno, Liquirizia, Platessa e Aringhe, Thè e Rabarbaro
CIBI PERMESSI	Birra, Caffè, Carni (tutte), Pesce (escluso Platessa e Aringhe), Pollame e Uova, Latte e Derivati, Yogurt (non aromatizzati), Frutta Fresca (escluso Pere, Albicocche e Prugne), Marmellata, Barbabietola Rossa, Cetrioli, Melanzane, Peperoni Verdi e Rossi, Cornflakes, Farina 00, Riso, Bevande frizzanti, Vino

Tra gli alimenti **da limitare o evitare**, a seconda dei casi, **si trovano** anche alcuni tipi di **latticini**, come formaggi fusi, formaggini, yogurt al malto o ai cereali e panna montata; alcuni tipi di dolci, come il marzapane e la liquirizia e tutto ciò che contiene cacao o cioccolato. Attenzione anche al **lievito chimico** e ai cibi che lo contengono, alla composizione degli integratori di vitamine e di minerali, ai funghi, alla margarina e ad alcuni tipi di frutta fresca, tra cui pere, albicocche, ananas e kiwi, **oltre che** ai **grassi vegetali idrogenati**, al **dado da brodo**, alle **patatine fritte** e alle gallette di mais o di avena. Il panorama degli alimenti permessi o da evitare è molto variegato.

E' forse **impossibile seguire una dieta che escluda del tutto il nichel**. Può capitare di essere sensibili a certi alimenti, ma di tollerarne bene altri, anche se contengono nichel. Per compiere le scelte migliori, soprattutto nei casi più gravi, è bene **rivolgersi ad uno specialista**.