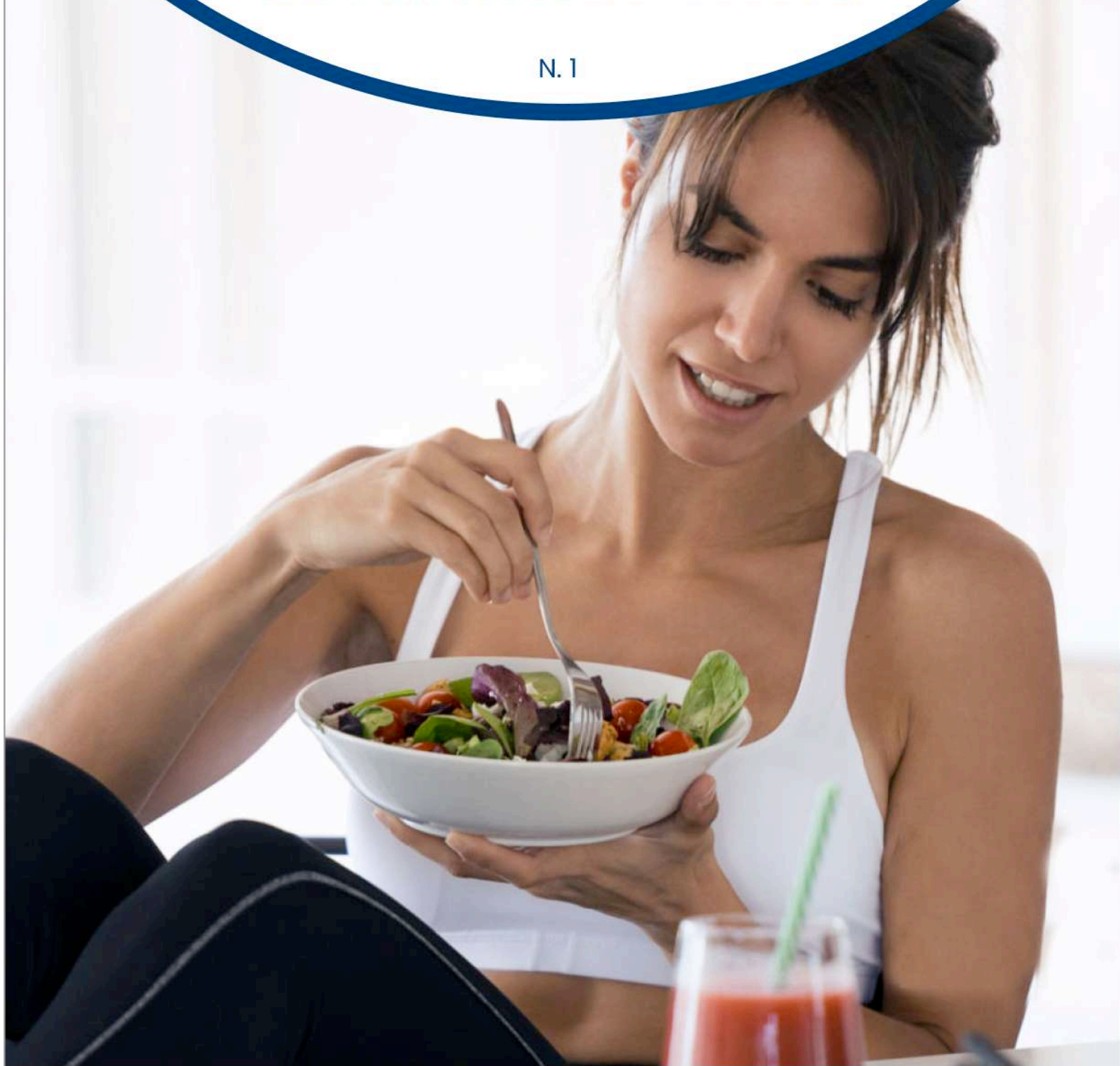


Lofarma Informa

N.1



ALLERGIA AL NICHEL

Consigli utili in tavola

IL NICHEL

Il nichel in natura

Circa il 77% del nichel consumato nel mondo occidentale viene impiegato per fabbricare acciaio inox, un altro 12% viene impiegato in super leghe. Il restante è diviso fra altri tipi di acciaio, batterie ricaricabili, catalizzatori e altri prodotti chimici, conio e prodotti per fonderia.

Anche nelle monete da uno e due euro è contenuto il nichel, secondo alcuni ricercatori in quantità tale da determinare sensibilizzazioni allergiche.

Il nichel negli alimenti

Il nichel è presente in molti alimenti vegetali, ed in alcuni di origine animale. E' molto difficile stabilire il contenuto negli alimenti, in quanto dipende dal terreno su cui sono stati coltivati i vegetali, dal grado di irrigazione e di maturazione.

Il cioccolato è incluso tra le fonti principali di nichel. Le quantità maggiori si trovano però nei grassi vegetali idrogenati poiché il nichel è utilizzato per la loro produzione.

Il nichel nell'organismo

Il nichel è un elemento presente nell'organismo in quantità pari a circa 1 mg totale, e il fabbisogno quotidiano è di circa 100 microgrammi al giorno. Agisce come cofattore per diversi enzimi, ha un ruolo nel metabolismo di alcuni ormoni, in quello del glucosio e dei lipidi, e sembra coinvolto nel mantenimento dell'integrità delle membrane cellulari e della stabilità di DNA e RNA.

In genere il fabbisogno di nichel è completamente soddisfatto dall'alimentazione, ma alcune condizioni come una sudorazione eccessiva, un mal assorbimento intestinale, lo stress o malattie come cirrosi e insufficienza renale cronica,

possono indurre carenze, con danni all'organismo.

Esposizione al nichel

Una fonte di esposizione al nichel è il consumo orale poiché questo metallo si trova sia nel cibo che nell'acqua. Rubinetti di nichel possono contaminare l'acqua, i sottoprodotti industriali dell'attività di miniere e fonderie possono contaminare le acque ed il suolo, così come l'uso di pentole e tegami in leghe di nichel. Il nichel è presente anche in detersivi, saponi, cosmetici e bigiotteria: l'Unione Europea ne regola la quantità che può essere contenuta in prodotti che sono a contatto con la pelle.

La maggior parte del nichel assorbito quotidianamente dagli umani è rimosso per via renale ed eliminato attraverso le urine, oppure passa immodificato attraverso il tratto gastrointestinale senza essere assorbito.

Allergia al nichel

Il nichel può causare reazioni allergiche di ipersensibilità, con manifestazioni eczematose cutanee stimulate dal contatto diretto, ed anche l'ingestione attraverso gli alimenti che lo contengono può provocare sintomi particolari (SNAS - Sindrome Sistemica da Allergia al Nichel). A causa della sua esposizione a largo spettro è la principale causa di dermatite allergica da contatto nella popolazione generale. In Europa il 20% circa della popolazione è allergica al nichel: in Italia si arriva al 32,1%.

GUIDA ALIMENTARE

	COSA MANGIARE	COSA EVITARE
 <p>CEREALI E FARINACEI</p>	Riso, Farina 00, Pane, Pasta, Pizza	Avena, Farro, Mais, Malto, Orzo, Soia, Alimenti di farina integrale, Grano saraceno, Panino al burro, Pasta sfoglia
 <p>FRUTTA E VERDURA</p>	Melanzane, Cetrioli, Ceci, Peperoni, Zucchine, Patate (non bollite con la buccia), Zucca Rossa, Agrumi, Banana, Mela, Pesca, Melone, Castagna	Asparagi, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavoli, Cavolfiore, Cipolla, Fagioli, Fagiolini, Finocchio, Funghi, Lenticchie, Lattuga, Piselli, Pomodoro, Radicchio, Rucola, Sedano, Spinaci, Albicocca, Ananas, Anguria, Avocado, Ciliegie, Fichi, Frutti di bosco, Kiwi, Uva, Nespole, Pera, Prugna, Uva passa, Arachidi, Noci, Mandorle, Nocciole, Pinoli, Pistacchi
 <p>CARNE, PESCE, UOVA E AROMI</p>	Carni rosse e bianche, Bresaola, Mortadella senza pistacchio, Prosciutto crudo, Salame, Cernia, Dentice, Orata, Pagello, Pesce spada, Ricciola, Spigola, Tonno Albumi e Tuorlo, Aglio, Sale, Paprika, Pepe, Aceto, Aceto balsamico, Burro, Maionese, Olio Extravergine di oliva	Prosciutto Cotto, Aragosta, Gamberi, Scampi, Merluzzo, Pesce Azzurro, Platessa, Salmone, Calamari, Cozze, Ostriche, Polipo, Totani, Vongole, Lumache, Alloro, Basilico, Origano, Prezzemolo, Concentrato di pomodoro, Ketchup, Olio di Semi, Senape
 <p>DOLCIUMI, BEVANDE, LATTE E DERIVATI</p>	Bignè, Biscotti, Zucchero, Crema, Miele, Pasta Frolla, Torta Margherita, Acqua, Bevande Frizzanti e Birra (non in lattina), Caffè, Vino, Yogurt Besciamella, Latte, Formaggi freschi e stagionati, Panna	Cacao e derivati (Cioccolato), Brioches, Crema e dolci al Cioccolato, Liquirizia, Pasta Sfoglia, Camomilla, Thè

CONSIGLI UTILI E PRATICI

- **Abolire** i cibi in scatola
- **Utilizzare** tegami in teflon o in vetro
- **Utilizzare** solo pentole in acciaio siglate 18/c
- **Evitare** la cottura dei cibi al cartoccio
- **Evitare** la carta di alluminio per avvolgere gli alimenti
- **Prediligere** il consumo di alimenti conservati in recipienti di vetro
- **Utilizzare** carta da forno se si cuoce su padelle o piastre in ghisa



- **Non** bere subito l'acqua del rubinetto, lasciarla scorrere
- **Aggiungere** il sale nella pentola contenente l'acqua per fare la pasta solo quando l'acqua bolle
- **Utilizzare** sempre dei guanti per evitare il contatto diretto quando si usano agenti candeggianti, detersivi e tinture per capelli, colori, smalti e oli minerali, fertilizzanti chi-mici, cemento e cosmetici

