Allergia al nichel: cosa evitare e qual è la dieta da seguire

scritto da Francesca Trasimeno | 17/08/2020

Come limitare i disturbi dovuti a un'ipersensibilità sempre più diffusa? Quali precauzioni prendere in cucina e a tavola? Quali sono i materiali e gli attrezzi da non usare?

L'**allergia al nichel** è una delle intolleranze sempre più **diffuse e difficili da contrastare** in quanto questo metallo, in percentuali più o meno alte, è presente ovunque e non solo nei cibi. Le manifestazioni possono essere da contatto o causare malesseri di altro genere, dai disturbi gastrointestinali alle cefalee.

Chi ha effettivamente accertato un'**allergia sistemica al nichel** (l'esame specifico si chiama **patch test**) non dovrà utilizzare determinati indumenti e cosmetici e, inoltre, dovrà **porre attenzione a tavola e in cucina**. Sicuramente andranno eliminati alcuni **alimenti** e bandite determinate pentole e attrezzi quotidiani.

Come si manifesta l’allergia al nichel

Uno dei primi sintomi di una reazione allergica al nichel è la **dermatite da contatto** che si sviluppa quando la pelle entra in contatto con oggetti che contengano tale metallo (o sue leghe); si pensi a orologi, bracciali, accendini, cellulari, forbici, stoviglie, lattine o pentole, fino alle protesi dentarie.

Dal punto di vista alimentare, nei soggetti sensibili, **ingerire cibi ad alto contenuto di nichel** determina dolori addominali, gonfiore, mal di testa, dermatiti e arrossamento cutaneo. Nei casi più gravi, si può verificare anche **sanguinamento gengivale**.

Dieta per allergia al nichel: i cibi da evitare

L’alimentazione gioca un ruolo cardine per i soggetti che soffrono di **intolleranza al nichel** che, per evitare patologie, devono seguire una dieta appropriata eliminando i seguenti **cibi ricchi di nichel**:

- Frutta secca, in particolare arachidi, mandorle e nocciole
- Legumi: soprattutto lenticchie, piselli e ceci
- Cacao e cioccolato
- Pomodoro e concentrato di pomodoro
- Cereali: avena, farina integrale, miglio e mais
- Alcuni ortaggi come spinaci, cavolfiori, asparagi, cipolle
- Pere, albicocche e prugne
- Molluschi
- Tutti i prodotti confezionati nella latta, come il tonno; in questi casi, preferire la confezione in vetro.

La **sensibilità al nichel è differente a seconda dei soggetti**; alcuni sono **completamente intolleranti a qualsiasi alimento che lo contenga** mentre altri presentano reazioni solo quando il loro organismo ne diventi “saturo”. A tal proposito, è consigliabile fare attenzione ad **alcuni abbinamenti che possono incrementare ulteriormente l’accumulo di questo metallo**, ad esempio:

- Gallette di mais con burro di arachidi
- Porridge di avena con cioccolato o cacao amaro
- Zuppa di legumi con pomodoro
- Cioccolato alle nocciole
- Insalatona con mais, cipolle, pomodorini e tonno.

Cibi senza nichel

I prodotti che si posono mangiare senza problemi sono:

- **Verdure**: melanzane, peperoni, zucchine, cetrioli, finocchi, barbabietole, radicchio, indivia, valeriana
- Frutta: agrumi, fragole, uva, anguria e melone, pesche, banane
- Latte e latticini
- Farina 00
- Riso
- Carne di qualunque tipo
- Pesce tranne i molluschi e la platessa
- Lievito di birra.

Precauzioni da prendere in cucina

Le persone che hanno questo disagio devono anche assumere precise abitudini nella preparazione degli alimenti. In cucina, ad esempio, è preferibile utilizzare pentole in vetro, pirex, alluminio, ceramica non smaltata o teflon. Se si usa acqua del rubinetto, sarebbe meglio farla scorrere per qualche minuto al fine di eliminare eventuali tracce di nichel presente nelle tubature.

Cucina senza nichel: qualche idea per piatti “giusti”

La dietoterapia è un efficace **trattamento desensibilizzante** ma secondo alcuni obbliga a rinunciare a tanti piatti e ad avere una dieta “povera”. In realtà, non è così perchè è sufficiente utilizzare un po’ di creatività e seguire qualche consiglio per una **cucina nichel-free** che sia anche saporita e soddisfacente.

Un esempio è il classico **porridge con i fiocchi di avena** che può essere preparato con i fiocchi di riso o di **quinoa**. I corn flakes di mais da colazione, possono essere sostituiti con quelli di quinoa, di grano saraceno o amaranto. Le **gallette di farro con avocado**, invece, possono rappresentare uno spuntino sano ed equivalente alle classiche gallette di mais con burro di frutta secca.

Un altro consiglio è preparare autonomamente pane, piadine o dolci senza nichel impiegando farine alternative come la **farina di quinoa**, di cocco, di grano saraceno o di farro.