

Allergia al nichel: come riconoscerla e quali alimenti e oggetti evitare

Di Fabio Di Todaro

Il metallo è presente praticamente in ogni cibo, dalle verdure al pesce, dalla frutta ai cereali. Attenzione soprattutto al cacao consumato dai più piccoli. I consigli dell'esperto

Quanto nichel c'è nel piatto degli italiani? In quantità non trascurabili, ma nemmeno eccessive: se si esclude quello che entra a far parte della dieta di una piccola quota (2 per cento) di bambini. Sebbene l'allergia al metallo faccia registrare nel nostro Paese un primato europeo, con quasi venti milioni di connazionali alle prese con un problema di questo tipo, lo spauracchio non è da ricercare nel piatto.

Un messaggio chiaro per i milioni di consumatori che, già in possesso di una diagnosi certa o più spesso alle prese con alcuni sintomi ricondotti all'allergia al nichel, tendono a puntare il dito contro questo o quell'alimento. Le statistiche sono rilevanti. Ma la dieta seguita lungo lo Stivale, sebbene sempre più spesso lontana dal modello mediterraneo, non è la causa principale di questa recrudescenza. A documentarlo è uno studio pubblicato sulla rivista «Food and Chemical Toxicology» da un gruppo di ricercatori dell'Istituto Superiore di Sanità e del Centro di ricerca CREA-Alimenti e Nutrizione (Cra-Nut), da cui si evince che quasi tutti gli italiani assumono quotidianamente una dose di nichel inferiore a quella ritenuta accettabile dalle autorità regolatorie.

I numeri della ricerca

L'analisi è stata svolta considerando le abitudini a tavola dedotte dall'indagine nazionale sui consumi alimentari condotta dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (Inran, poi confluito nel Cra-Nut) e l'apporto in nichel garantito da 51 alimenti base della nostra dieta, considerati rappresentativi della dieta seguita dal 99,7 per cento degli adulti e dei bambini tra il 2012 e il 2014.

Dopo aver acquistato questi prodotti in quattro diverse città (Milano, Bologna, Roma e Bari), i ricercatori li hanno utilizzati per preparare pietanze con cui sono state riprodotte le condizioni reali riscontrabili nella vita quotidiana. I dati analitici relativi alla concentrazione di nichel (nei piatti pronti) sono stati combinati con quelli di consumo individuale, già rilevati dagli ex ricercatori dell'Inran durante tre giorni consecutivi e ritenuti una stima attendibile degli apporti giornalieri. Così si è arrivati a stimare l'apporto di nichel attraverso la dieta. Il metallo si trova pressoché ovunque, a eccezione delle bevande in bottiglia e di alcuni oli vegetali. Ma il quantitativo che gli italiani assumono con la dieta è quasi sempre inferiore a quello appena fissato dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa) come soglia oltre il quale si determina un rischio di esposizione cronica. Ovvero: non più di 13 microgrammi di nichel per chilo di peso corporeo al giorno.

In Italia 1 bambino su 10 è allergico al nichel

In media, ogni italiano ne assume quotidianamente a tavola meno di 2 microgrammi: con valori più alti riscontrati nelle due città del Nord prese in esame. Nel complesso, dunque, la fotografia è rassicurante. Ciò non toglie però che occorre fare attenzione soprattutto alla dieta dei più piccoli. In circa 2 casi su 100, infatti, bambini e adolescenti rischiano di superare quella che è considerata la dose giornaliera accettabile di nichel. Una situazione che, nella maggior parte dei casi, non determina contraccolpi per la salute. Ma che può invece creare problemi a una persona in fase di crescita, che nelle prime fasi della malattia è spesso inconsapevole di soffrire di un'allergia sistemica al nichel (più avanti spieghiamo di cosa si tratta).

A determinare questo scenario è principalmente il consumo elevato di cacao e cioccolato, seguiti da quello dei cereali e dei loro derivati. Una problematica che riguarda soprattutto i primi anni di vita, considerando le abitudini alimentari e il ridotto peso corporeo dei più piccoli. In Italia, i bambini alle prese con un'allergia al nichel sono poco più del 10 per cento. A soffrirne sono perlopiù le bambine.

Gli effetti del nichel sulla salute

Per l'uomo, gli alimenti rappresentano la fonte principale di questo metallo ubiquitario: presente nell'aria, nell'acqua, nel suolo e nella biosfera. A preoccupare i consumatori sono le evidenze che portano a considerare il nichel tossico per l'uomo a vari livelli: dal sistema immunitario alla salute riproduttiva, fino al sistema nervoso centrale. A ciò occorre che aggiungere che l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (Iarc) ha inserito alcuni composti del nichel tra le sostanze cancerogene per l'uomo. Fin qui le evidenze epidemiologiche, che vanno però contestualizzate per soppesare il rischio individuale.

"Gli effetti tossici del nichel sull'uomo sono stati dimostrati soltanto a fronte dell'inalazione di dosi molto più elevate di quelle comunemente assunte con l'alimentazione - dichiara Roberto Berni Canani, direttore del centro di allergologia pediatrica dell'azienda ospedaliero-universitaria Federico II di Napoli -. Al contrario, non vi sono invece evidenze che correlino l'assunzione orale di nichel a una tossicità neurologica, riproduttiva o dello sviluppo. Né tantomeno con lo sviluppo di una forma di cancro".

Due forme di allergia al nichel

Tornando all'allergia, al momento nessun dato permette di dimostrare che l'assunzione di nichel attraverso gli alimenti sia causa di una maggiore sensibilità nelle persone sane. Diverso invece è il discorso che riguarda chi ha già ricevuto una diagnosi. In questi casi, una dieta che favorisce un apporto di nichel regolare e spesso oltre la soglia indicata, «può provocare reazioni localizzate e diffuse», conferma Berni Canani. E qui si arriva alle due possibili forme di allergia al nichel: la dermatite da contatto (caratterizzata da eritemi, vescicole e croste, con prurito nella zona di contatto con l'oggetto contenente il nichel) e la sindrome da allergia sistemica. Quest'ultima, che colpisce circa 1 paziente su 5 tra coloro che hanno la dermatite da contatto, può provocare anche l'orticaria, un eczema tra le pieghe di gomiti e ginocchia, la disidrosi (dermatite cronica con vescicole sul palmo delle mani, ai lati delle dita e talvolta sulle piante dei piedi) e la sindrome del babbuino (dermatite da contatto a livello dei glutei).

Oltre a una serie di sintomi al di là della cute, che possono interferire con la respirazione, la digestione, l'attività del sistema nervoso e delle articolazioni.

Se nel caso della dermatite da contatto occorre fare attenzione perlopiù agli oggetti che contengono nichel (ciondoli, chiavi, occhiali, monete, tinture per ceramiche, porcellane, vetro, coloranti per alimenti, detersivi, saponi e tabacco), a fronte di un'allergia sistemica «le scelte alimentari possono determinare una riacutizzazione con diete a medio ed elevato contenuto di nichel», aggiunge Berni Canani.

Come avviene la diagnosi?

"Tutte le forme di allergia al nichel si sviluppano a partire da un iniziale contatto del metallo con la cute - prosegue l'esperto, che dirige anche il laboratorio di immunonutrizione del Ceinge ed è professore associato di pediatria -. Il nichel è in grado di attivare una risposta infiammatoria interagendo direttamente con le cellule del sistema immunitario o legandosi a specifiche proteine. In entrambi i casi, si osserva la reazione allergica".

Come sempre, quando si parla di allergia, fondamentale è una corretta diagnosi. Se si sospetta una dermatite da contatto, si procede con il patch-test per nichel solfato. L'esame prevede l'applicazione di un «cerotto» contenente una soluzione con nichel al 5 per cento per almeno 48 ore. Dalla successiva lettura, è possibile risalire alla sostanza responsabile dei sintomi osservati: tra cui potrebbe esserci anche il metallo. Per la certezza di essere di fronte a un paziente con una sindrome sistemica, oltre ai sintomi e alla positività a questo esame, è necessario rilevare anche la risposta a una dieta di eliminazione (senza nichel per quattro settimane) e alla successiva somministrazione di nichel per bocca in dosi crescenti (test di provocazione orale).

Gli alimenti a cui prestare attenzione

Chi è in possesso di una diagnosi di sindrome da allergia sistemica deve prestare attenzione alla dieta. Vista la presenza del nichel in molti alimenti, pensare di eliminarne l'assunzione non è realistico. Ma rivedere le proprie abitudini è necessario. Come? Limitando anzitutto l'apporto di alimenti di origine vegetale, che sono quelli in cui il metallo è più presente. Tra verdure, ortaggi e legumi: asparagi, broccoli, carciofi, carote, cavoli, cavolfiore, cipolle, fagioli, piselli, finocchi, funghi, lattuga, pomodori, rucola, sedano, spinaci e cavoletti di Bruxelles.

Quanto alla frutta, vanno consumati con moderazione albicocche, ananas, anguria, avocado, ciliegie, fichi, frutti di bosco, kiwi, pere, prugne e uva. Ma il nichel è presente anche nella frutta secca (anacardi, nocciole, mandorle e arachidi), nei cereali integrali (avena, orzo, mais, malto e segale), nel grano saraceno, nella soia e in alcune erbe e condimenti (alloro, basilico, maggiorana, prezzemolo, ketchup, olio di semi, mostarda). Oltre che in diversi prodotti ittici: dal merluzzo ai crostacei, dal salmone alla platessa. Fino ai molluschi: dal polpo al calamaro (che però consumiamo meno frequentemente rispetto ai vegetali).

E poi, come già detto, nel cioccolato e in tutti i dolci che lo contengono. Moderazione va assunta pure "nel consumo di cibi inscatolati e nell'utilizzo di pentole e stoviglie in acciaio inox, che potrebbero

rilasciare nichel. Meglio utilizzare utensili da cucina in teflon o in vetro ed evitare la cottura e la conservazione dei cibi in carta alluminio".

Come ultimo consiglio, Berni Canani suggerisce di "lasciar scorrere un po' l'acqua del rubinetto prima di berla e usarla per la preparazione dei cibi: quella che fluisce dopo un lungo ristagno può contenere una quantità più elevata di nichel".

©RIPRODUZIONE RISERVATA

https://www.repubblica.it/salute/2020/12/18/news/nichel_di_todaro-277261857/

The screenshot shows the top part of a news article on the website 'la Repubblica'. The page is titled 'Salute' and features a navigation menu with categories like CUORE, DIABETE, TUMORI, CORONAVIRUS, etc. The main article title is 'Allergia al nichel: come riconoscerla e quali alimenti e oggetti evitare' by Fabio Di Todaro. A photograph shows a child's hands reaching for a chocolate cupcake on a plate. Below the photo is a sub-headline: 'Il metallo è presente praticamente in ogni cibo, dalle verdure al pesce, dalla frutta ai cereali. Attenzione soprattutto al cacao consumato dai più piccoli. I consigli dell'esperto'. At the bottom, there is a short text snippet starting with 'Quanto nichel c'è nel piatto degli italiani? In quantità non trascurabili, ma nemmeno eccessive: se si esclude quello che entra a far parte della dieta di una piccola quota (2 per cento) di bambini. Sebbene l'allergia al metallo faccia registrare nel nostro Paese un primato europeo, con quasi venti milioni di connazionali alle prese con un problema di questo tipo, lo spauracchio non è da ricercare nel piatto.'