



Allergia al nichel

Nome patologia e definizione

L'allergia al nichel rientra tra le più comuni varianti di dermatite allergica da contatto: a seguito di un contatto con il nichel (o con accessori che lo contengono), l'organismo di una persona allergica risponde con una reazione cutanea violenta, caratterizzata da prurito e irritazione estrema, paragonabile al quadro sintomatologico dell'eczema.

All'allergia al nichel sono attribuite varie modalità di presentazione: cutanee, localizzate, sistemiche e extracutanee. Schematicamente si possono distinguere:

- Dermatite allergica da contatto (DAC)
- Sindrome da allergia sistemica al nichel (SNAS) con manifestazioni cutanee o extra cutanee (gastrointestinali, respiratorie, neurologiche..).

Linee guida

<http://www.siaip.it>

Per la diagnosi della dermatite allergica da contatto:

- Patch Test: permette di esplorare le reazioni locali di ipersensibilità ritardata, cellulo-mediata. Riproduce la modalità dell'esposizione del paziente al metallo, cioè il contatto cutaneo. Il patch test esprime esclusivamente una condizione di sensibilizzazione ed un risultato positivo non è necessariamente un indicatore di malattia clinica. La rilevanza clinica della patch-positività deve essere sempre accertata.

Più difficile è la diagnosi della manifestazione della sindrome da allergia sistemica al nichel, cutanee ed extracutanee. Queste manifestazioni sono legate all'esposizione per via respiratoria o transcutanea o alimentare al metallo. L'unica possibilità diagnostica conclusiva è il test di esposizione o provocazione.



Obiettivo della dieta

L'eliminazione completa del nichel per la ubiquarietà del metallo non è possibile, e probabilmente, non è auspicabile. Si deve pertanto programmare un'alimentazione a basso contenuto. È difficile però definire esattamente il contenuto di nichel negli alimenti in quanto questo è influenzato dalle concentrazioni del metallo nel terreno, dal luogo, dal momento stagionale e dagli eventi climatici.

Va inoltre ricordato che la maggior parte del nichel assunto con gli alimenti non viene assorbita ma resta nel tratto gastrointestinale. Del nichel alimentare ne viene assorbita una quota tra l'1 e il 10%. Dunque, oltre alla quantità, anche l'assorbimento del nichel presente negli alimenti può essere variabile. Tra i fattori di tale variabilità vanno annoverati l'assunzione di vitamina C e di ferro. Entrambi riducono l'assorbimento del nichel alimentare e la loro co-ingestione può avere effetti importanti.

Dietoterapia - principi

Il principio fondamentale è formulare un piano alimentare e personalizzato dal punto di vista nutrizionale (controllare periodicamente lo stato nutrizionale).

Alimenti da evitare

Solo i seguenti alimenti sono quelli per cui c'è accordo unanime nel considerarli ad alto contenuto di nichel e bisogna quindi eliminarli dalla propria dieta:

- Cacao e cioccolato;
- Arachidi, mandorle, noci, nocciole;
- Avena;
- Lenticchie, fagioli, piselli e soia
- Frumento intero

Ci sono poi una serie di altri alimenti che solo alcune evidenze scientifiche considerano ad alto contenuto di nichel. Sta dunque allo specialista, sulla base della tolleranza e sensibilità del paziente, consigliare o meno la limitazione o esclusione di tali alimenti dall'alimentazione. In questa categoria troviamo:

- Farina d'avena, farina di mais, farina integrale;
- Avena, crusca, grano saraceno, mais, miglio;



SCHEDA SINOTTICA

- Arachidi, mandorle, noci, nocciole;
- Semi di soia;
- Asparagi, broccoli, carote, cavoli, cavolini di Bruxelles, cipolle, funghi, lattuga, patate, pomodori, porri, sedano, spinaci;
- Rabarbaro;
- Albicocche, ananas, banane, kiwi, fichi, pere, prugne, uva, uva passa;
- Aringhe, salmone, sgombro, tonno;
- Crostacei, molluschi, ostriche;
- Marmellate (pectina);
- Liquirizia;
- Marzapane;
- Cibi in scatola (latta);
- Thè, vino, bevande industriali;
- Grassi idrogenati vegetali, margarine.
- Grassi vegetali fritti.

Annotazioni

È necessario istruire il paziente sulla lettura attenta delle etichette alimentari.