

Intolleranza al Nichel- test di predisposizione genetica

Vantaggi e svantaggi del test

L'esame non accerta la condizione di intolleranza (i cui sintomi possono comparire anche in età avanzata), ma la predisposizione genetica a svilupparla.

Le informazioni contenute in questo articolo non devono in alcun modo sostituire il rapporto dottore-paziente

Focus sull'intolleranza al Nichel

Il Nichel è un metallo presente in moltissimi alimenti. Lo si trova inoltre nelle sigarette e nell'ambiente (fertilizzanti, gas di scarico delle macchine, ecc...)

I disturbi associati al Nichel derivano dall'accumulo, ossia da una concentrazione piuttosto elevata dell'elemento assorbito dal corpo. Ciò significa che in soggetti intossicati basta una minima quantità per scatenare i sintomi, mentre soggetti disintossicati hanno una più alta tolleranza. Generalmente le donne sono maggiormente interessate a causa dell'earpiercing e degli articoli di bigiotteria.

Non è possibile eliminare definitivamente questa sostanza dalla vita di un soggetto, ma chi è sensibile al Nichel dovrebbe cercare di limitare le fonti con cui viene a contatto.

Sintomi di una intolleranza al Nichel

- pruriti e dermatiti da contatto in varie zone del corpo, con arrossamento della cute, lacerazione, desquamazione, prurito e bruciore
- afte o infiammazioni boccali e gengivali
- gonfiori o crampi addominali; disfunzione intestinale
- sbalzi di peso
- senso di nausea, gastrite e colite
- malessere generale diffuso, senso di stanchezza
- cistite
- difficoltà respiratorie, rinite, asma
- tachicardia
- vertigini, emicrania e giramenti di testa
- perdita di capelli

I sintomi, che si possono sviluppare nel tempo, sono determinati anche dalla quantità di nichel che l'organismo ingerisce o dalla quantità con cui viene a contatto. Nel caso di **allergia** al metallo invece i sintomi possono essere più accentuati, soprattutto per quanto riguarda la dermatite da contatto; si possono avere anche dei casi di crisi respiratoria, febbre, fibromialgie, artralgie, sindrome da stanchezza cronica.

Per alleviare i sintomi è necessario (anche se si hanno solo sintomi dermatologici) seguire una dieta povera di Nichel. E' sempre bene valutare con il proprio medico il da farsi e seguire una dieta di eliminazione adatta.

Indicazioni generali:

- Evitare tutti i cibi normalmente ad alto contenuto di nichel (come cacao, cioccolato, the, caffè, soia, frutta oleosa e legumi)
- Evitare in generale gli alimenti industriali confezionati (es, merende, pane in cassetta...)
- Evitare le bibite e gli alimenti contenuti in scatolette di alluminio e lattine e preferire le confezioni in vetro
- Non va bevuta né usata per cucinare la prima acqua che esce dal rubinetto la mattina, in quanto il nichel può essere stato rilasciato dal rubinetto durante la notte
- Evitare il fumo di sigaretta visto che nelle sigarette il nichel è presente in misura di 1-3 µg per sigaretta
- Per la cottura non devono essere utilizzati utensili nichelati. Preferire pentole di ghisa, vetro, alluminio anodizzato oppure di acciaio inox garantito senza nichel.

- Attenzione ai gioielli, oltre che ai gancetti, ai bottoni e alle cerniere di abiti, scarpe e accessori. Oggetti di uso comune come accendini, montature di occhiali, cinturini degli orologi, oggetti di cartoleria in metallo, viti, ganci, gancetti del reggiseno, fibbie delle cinture, chiavi, rasoi elettrici, gioielli di bigiotteria, oro bianco, monete e alcuni telefonini con parti in metallo contengono nichel.
- Attenzione alla scelta dei prodotti per l'igiene personale (shampoo, bagno schiuma, ecc...)

In passato il nickel veniva utilizzato anche nelle leghe per apparecchi ortodontici e per protesi. Ora ne viene generalmente escluso.