

## INTOLLERANZA ALIMENTARE AL NICHEL: MOLTO DIFFUSA MA SCONOSCIUTA. ECCO IL MENU GIUSTO PER EVITARLA

**Assolatte:** dermatiti, gonfiore intestinale, digestione lenta, senso di stanchezza, mal di testa: sono i sintomi più comuni della “intossicazione” alimentare da nichel, un metallo molto diffuso negli alimenti vegetali e a cui sono sensibili oltre il 20% degli europei. Per stare meglio basta privilegiare gli alimenti freschi, eliminare i cibi che ne sono ricchi e puntare su quelli a basso contenuto di nichel, come latte e yogurt

(Milano, 24 maggio 2017) È una presenza quotidiana nella nostra cucina, anche se raramente ne siamo consapevoli: il nichel, infatti, si trova in molti utensili (come le pentole in acciaio inossidabile e le griglie in ferro), in numerosi materiali di confezionamento dei cibi (come i contenitori metallici) e, soprattutto, in tanti prodotti alimentari di origine vegetale, come cereali, legumi, ortaggi, frutta e semi oleosi.

Un'esposizione così elevata a questo metallo – mette in guardia **Assolatte** – espone al rischio di “intossicarsi”: secondo stime ufficiali, in Europa il 20% della popolazione soffre di allergia al nichel da contatto e, in un caso su quattro, presenta reazioni allergiche anche quando ingerisce nichel tramite gli alimenti. È la cosiddetta sindrome sistemica da allergia al nichel (SNAS), che può comparire a ogni età e che viene spesso confusa con l'intolleranza al glutine, visti i sintomi simili (come dermatiti, orticaria, crampi addominali, emicrania, afte e gastrite). Cosa fare, dunque, per scongiurare il rischio di sovraesposizione a questo metallo?

Il modo più efficace – spiega **Assolatte** citando i risultati di studio condotto dall'Università Federale di Rio de Janeiro e presentato alla Conferenza scientifica internazionale della World Allergy Organization – consiste nell'eliminare gli alimenti ad alto contenuto di nichel: dopo 60 giorni i fastidiosi sintomi dovuti alla sovraesposizione al nichel spariscono, salvo ripresentarsi se si torna a consumare questi cibi. Quindi, il responso è evidente: per evitare rischi e cancellare dermatiti, crampi, gonfiori intestinali, cistiti, emicranie, afte, senso di stanchezza e mal di testa causati da un eccesso di nichel occorre ridurre gli alimenti che ne sono ricchi e preferire quelli che contengono bassi livelli di nichel.

L'eliminazione completa del nickel non è possibile, vista la sua ubiquità, e sarebbe anche controproducente poiché è **co-fattore per diversi enzimi e partecipa al metabolismo di alcuni ormoni**. Ma, afferma **Assolatte**, è comunque utile e possibile **ridurre i consumi degli alimenti ad alto contenuto di nichel, come: cioccolato, cacao, tè, semi oleosi tostati** (come nocciole, noci, mandorle e arachidi), **legumi** (come fagioli, lenticchie, piselli e soia), **alimenti che contengono grassi vegetali idrogenati** (come brioche, patatine e sostituti del pane), **liquirizia, frumento integrale, avena, dadi, alcuni prodotti ittici** (come ostriche, aringhe e molluschi) **e alcuni vegetali** (come uva, cipolle, patate, cavoli, lattuga e spinaci).

Semaforo verde, invece, per gli alimenti a basso tenore di nichel, a partire da **latte e yogurt**, per proseguire con **pesci di acqua dolce** (come la trota) e **di mare** (come spigole e cernia), **carni rosse o avicole, uova di gallina, alcuni cereali** (come riso, mais raffinato e grano raffinato) **e alcune tipologie di prodotti ortofrutticoli** (come l'avocado, le carote, i cetrioli, i broccoli e i pomodori freschi).

Alla dieta “nickel free” o, comunque, che privilegi gli alimenti a basso contenuto di nichel (come latte e yogurt), si deve accompagnare l’attenzione a limitare le altre occasioni di contatto tra nichel e alimenti. Per questo, aggiunge **Assolatte**, in cucina è preferibile utilizzare casseruole, posate, griglie e pentole garantite come “nickel tested” e contenitori in vetro o plastica per conservare gli alimenti in frigorifero.

**Per maggiori informazioni:** Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it) . tel.02-72021817

**in caso di pubblicazione si prega di citare la fonte Assolatte**

#### **TORNA IL PREMIO GIORNALISTICO ASSOLATTE L'ATTENDIBILE**

Il concorso è riservato ai giornalisti che abbiano affrontato i temi relativi all’industria lattiero casearia e alle sue produzioni in articoli, inchieste e servizi diffusi su testate registrate cartacee, radiofoniche, televisive, web e agenzie di stampa. Sono previsti:



**3 PREMI**  
PER LE CATEGORIE  
TEMATICHE

1. IL RUOLO DELL'INDUSTRIA LATTIERO CASEARIA ITALIANA NELLO SCENARIO ECONOMICO
2. IL SETTORE LATTIERO CASEARIO TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE
3. I PRODOTTI LATTIERO CASEARI: SALUTE, NUTRIZIONE E BENESSERE



**4 MENZIONI  
SPECIALI**  
PER LE CATEGORIE DI PRODOTTI

1. LATTE
2. YOGURT E LATTI FERMENTATI
3. FORMAGGI
4. PANNA E BURRO

Tutte le informazioni, il regolamento e la scheda di adesione sono sul sito [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)

**Per maggiori informazioni:**

Carmen Besta - Assolatte tel. 02. 72021817 - [premiogiornalistico@assolatte.it](mailto:premiogiornalistico@assolatte.it) – [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it)

**Chi siamo:** Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,4 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è **il settore più importante dell’agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.4 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

