

NICHEL E GRASSI IDROGENATI



Il nichel è presente in minima parte in ogni alimento, e il gruppo alimentare relativo è dunque alquanto composito e di meno immediata comprensione rispetto ad altri. Si escludono dunque solo i cibi che ne contengono di più. Inoltre, a differenza di altri gruppi alimentari, piccole quantità di alimenti teoricamente "da ruotare" possono essere comunque presenti nella dieta. Vanno sottoposti a rotazione: pomodori, spinaci, kiwi, pere, prugne, asparagi, funghi, cacao e cioccolato, mais, avena, lenticchie, cipolla, ostriche, aringhe, cibi in scatola, grassi idrogenati, semi oleosi tostati. Essendo anche il tabacco molto ricco di nichel, anche il fumo deve essere considerato un fattore di sovraccarico. I grassi idrogenati, sempre molto presenti nei prodotti da forno industriali (cracker, grissini, torte, biscotti), nelle salse e in tutti i prodotti di bassa qualità e prezzo, vengono ottenuti attraverso un processo chimico di catalizzazione che fa uso di nichel. Lo scatolame rilascia spesso nichel negli alimenti. La lunga tostatura dei semi oleosi invece genera composti lipidici alterati che l'organismo riconosce simili ai grassi idrogenati generando con frequenza reattività crociate. Essendo poi abbastanza comune una reattività verso tutti i semi oleosi da parte di chi sia sensibile al nichel (alcuni, come gli anacardi ne sono anche molto ricchi), il consumo di questi ultimi dovrà comunque essere moderato. Andranno invece esclusi con decisione quei semi il cui consumo comporti sintomi immediati quali bruciore alla lingua o prurito. Anche gli oli vegetali non idrogenati (olio di palma, di girasole, di colza ecc.) dovranno essere guardati con sospetto a causa degli svariati processi di raffinazione a cui sono sottoposti. Per lo stesso motivo oli fritti troppo a lungo,

in particolare se a basso punto di fumo (olio di arachide, di mais, di girasole), dovranno essere evitati. La sensibilità al nichel è spesso correlata a dermatiti, come documentato in questo lavoro pubblicato già nel '79 (Peltonen L - Nickel sensitivity in the general population. Contact Dermatitis. 1979 Jan;5(1):27-32.), che documenta come 42 su 44 degli individui nickel-sensitive (4,5% della popolazione testata) avevano una storia di dermatite, mentre 16 (il 34%) una storia di eczema. Molti pazienti, in effetti, si presentano in studio con arrossamenti da contatto con bigiotteria o orecchini.

Alternative: l'uso di semi oleosi non tostati può sostituire quelli tostati. Occorre scegliere cibi freschi invece che in scatola. Sughii verdi consentiranno di evitare i sughii al pomodoro. Scalogni potranno essere utilizzati invece della cipolla. Olio extravergine sostituirà i vari oli raffinati proposti dal mercato. Kiwi (classicamente consumato al mattino per andare in bagno), pere, prugne potranno essere sostituiti agevolmente da altri frutti. Spinaci, funghi, asparagi da altre verdure. Nella scelta di cereali variati mais e avena potranno essere sostituiti da sorgo, miglio, grano saraceno, riso, ma sempre in versione integrale 100%.