ASIPAN ASSOCIAZIONE ITALIANA PAZIENTI ALLERGICI AL NICHEL

La complessità delle Malattie Allergiche è in continua crescita (circa 12 milioni di Italiani ne soffrono) ed è rappresentata in particolare da: **Asma, Rino Congiuntiviti, Dermatiti Atopiche, Allergie Alimentari, Allergie Respiratorie, Allergia al Nichel o alterata sensibilità ai metalli pesanti o ai farmaci.**

Sindrome da Allergia al Nichel e Alterata Sensibilità al Nichel

L'**allergia al Nichel o Sindrome Sistemica al Nichel o alterata sensibilità al Nichel (SNAS) è un'intolleranza al Nichel**, un metallo pesante presente in moltissimi oggetti, nel suolo e nell'ambiente e di conseguenza anche nei cibi e negli alimenti. I pazienti con allergia al Nichel spesso lamentano **stanchezza spropositata, dermatite atopica, infezioni intestinali, diarrea, gonfiore, flatulenza, nausea, dolore viscerale, dispepsia funzionale, pirosi, reflusso gastroesofageo, affaticamento muscolare** ma anche patologie autoimmuni come Endometriosi e Fibrosi Polmonari.

Sapere quali cibi sono ricchi di Nichel può consentire di limitarne il consumo, per gestire meglio la sintomatologia da ipersensibilità o allergia, attraverso **una dieta a basso contenuto di Nichel.**

Quanto Nichel contengono gli alimenti più comuni

Alimento	µg. di Nichel	Alimento	µg. di Nichel
Frutta secca mista	400	Datteri secchi	33
Arachidi	390	Kaki	22
Noci	320	Lamponi	17
Nocciole	170	Pesca	15
Mandorle	130	Pollo	5
Pistacchio	100	Pollo alla griglia	43
Cacao	850	Mortadella	24
Cioccolato fondente	270	Salame	24
Cioccolato fond. (cacao < 70 %)	276	Pancetta	16
Cioccolato fond. (cacao < 35 %)	273	Polpette fritte	18
Cioccolato fond. (cacao > 80 %)	412	Salmone	4
Cioccolato al latte	92	Gamberi	3
Tè	700	Tonno in scatola	2
Albicocche, secche	120	Miele	9
Avocado	100	Zucchero di canna	7
Fichi, secchi	130	Zucchero, zucchero semolato	3
Noce di cocco	129	Dolci, misti	70
Pomodoro in salsa	13	Formaggi (tutti i tipi)	5
Vino bianco o rosso	5	Latte	2

Legumi

Soia	390
Fagioli cannellini, secchi	330
Fagioli borlotti, secchi	273
Lenticchie rosse	300
Piselli	250
Lenticchie secche	248
Ceci	130
Piselli secchi dopo la bollitura	70
Fagioli kidney, secchi	47
Fagioli bianchi secchi	30

Verdure

Patata	40
Rapa	34
Finocchi	34
Spinaci	30
Cipolla cotta	20
Asparagi	15
Broccoli	10
Lattuga	7
Carote	5
Cipolla cruda	4,4
Melanzana dopo la cottura	1,20
Insalata cappuccina	1
Melanzana cruda	0,39

Cereali

Grano saraceno	420
Avena	250
Miglio	200
Farina d'avena	96
Pane di segale	43
Pasta integrale	22
Pane integrale	19
Mais	20
Fiocchi di mais	50
Farina di mais	125
Germe di Grano	80
Orzo perlato	53

ASIPAN ASSOCIAZIONE ITALIANA PAZIENTI ALLERGICI AL NICHEL

Sei allergico al nichel? **ASIPAN** offre supporto in favore di soggetti Allergici o Sensibili al Nichel, loro familiari o di terzi