

## NICHEL SOLFATO

Il nichel si trova in molti metalli ed in oggetti laminati in metallo, quali utensili per la cucina, forbici, gioielli, orologi, fibbie, cerniere, fermagli, montature in metallo per occhiali, monete, oro bianco, alcuni liquidi industriali da taglio. Il nichel inoltre è contenuto in alcuni alimenti.

Come evitarlo: l'alluminio, l'acciaio inossidabile e l'oro giallo sono metalli in genere sicuri. Usare abiti senza cerniere metalliche nè fermagli. Usare forbici, utensili da cucina, pettini o altri oggetti in metallo con manico di plastica o di legno.

Non usare orecchini che non siano dichiaratamente nichel-free. Oggetti metallici che siano difficili da evitare al contatto, quali orologi, chiavi etc. dovrebbero essere rivestiti con più strati di smalto per unghie o lacca per capelli, oppure ricoperti con materiale plastico.

In caso di elevata sensibilità è opportuno usare utensili da cucina in alluminio ed evitare cibi ad elevato contenuto di nichel. Questi sono: aringhe, ostriche, asparagi, fagioli, funghi, cipolle, mais, spinaci, pomodoro, piselli, farina integrale, pere, noccioline, uva passa, rabarbaro, the, cacao, lievito in polvere, cavoli, cavolini di Bruxelles, tutti i cibi in scatola o i cibi cotti in pentolame contenente nichel. Limitare i lavaggi senza guanti, poichè possono aumentare la penetrazione di nichel attraverso la pelle.

# ALIMENTI CONTENENTI NICHEL

## CONTENUTO MEDIO

<p><b>ELEVATO</b></p> <p>PIU' DI 1000 microg/Kg. (CIRCA) DI SOSTANZA</p>	<p>Arachidi, Avena, Cacao e Derivati (Cioccolato, ecc) Concentrato di Pomodori, Lenticchie, Mandorle, Noci e Nocciole</p>
<p><b>MEDIO</b></p> <p>DA 200 A 1000 g/Kg (CIRCA) DI SOSTANZA</p>	<p>Alimenti conservati o cotti in recipienti di metallo, Asparagi, Cavoli e Cavolfiore, Fagioli e Fagiolini, Farina e Pane di Grano Integrale, Lievito in Polvere, Margarina, Mitili, Ostriche e Crostacei, Patate, Piselli, Pomodori e Spinaci, Prugne secche</p>
<p><b>DISCRETO</b></p> <p>DA 100 A 199 g/Kg (CIRCA) DI SOSTANZA</p>	<p>Albicocche, Aragosta, Broccoli, Cipolle, Mais, Pere, Uva Passa</p>
<p><b>BASSO</b></p> <p>DA 50 A 199 g/Kg CIRCA) DI SOSTANZA</p>	<p>Avocado, Carote e Lattuga, Fichi, Funghi, Grano Saraceno, Liquirizia, Platessa e Aringhe, Tè e Rabarbaro</p>