



cantabria labs
DIFA COOPER

VIVERE CON LA PSORIASI



APIAFCO
ASSOCIAZIONE PSORIASICI ITALIANI
AMICI *della* FONDAZIONE CORAZZA
Psoriasi&Co

Cantabria Labs Difa Cooper
si impegna al fianco di **APIAFCO**
per una rinnovata consapevolezza
sulla salute della pelle affetta da psoriasi.



APIAFCO
ASSOCIAZIONE PSORIASICI ITALIANI
AMICI della FONDAZIONE CORAZZA
Psoriasi&Co

Dal 2017 APIAFCO - Associazione Psoriasici Italiani Amici della Fondazione Corazza si batte quotidianamente per il diritto alla salute e la qualità della vita dei pazienti psoriasici. **APIAFCO** vuole essere **un punto di riferimento per i malati di psoriasi**, per un coinvolgimento sistematico nel percorso di cura, al fine di vedere riconosciuta la patologia all'interno delle policy sanitarie, anche di cronicità e definire un miglior percorso di assistenza di cui queste persone necessitano. Tra gli obiettivi di **APIAFCO** anche l'informazione e il **patient empowerment, per sensibilizzare l'opinione pubblica** all'ascolto dei pazienti e per stimolare i pazienti stessi a conoscere e ad approfondire, affinché comprendano l'importanza di essere protagonisti consapevoli del proprio ruolo nella vita.

Psoriasi e alimentazione:

Cibi consigliati e cibi da evitare?

È importante sottolineare che tutti noi siamo bersagliati da un flusso continuo di informazioni che spesso si rivelano approssimative - quando non menzognere - su cosa dobbiamo o non dobbiamo mangiare che, a sua volta, ci spinge a crogiolarci in cattive abitudini alimentari. In questo senso i dati parlano chiaro: **l'analfabetismo funzionale in tema di alimentazione tocca il 70% della popolazione**, che di conseguenza non è in grado di fare la spesa in maniera informata e con un'adeguata cognizione di causa.

Uno studio¹ coordinato dal professor Naldi nell'ambito del Gruppo Italiano

Studi Epidemiologici in Dermatologia (GISED) ha evidenziato non solo **l'esistenza di una relazione tra peso corporeo e gravità della psoriasi**, ma ha anche **un effetto protettivo di un regime dietetico povero di grassi animali e ricco di frutta fresca e verdura** in particolare carote e pomodori.

Lo studio ha evidenziato come una dieta bilanciata associata ad una moderata attività fisica determini un sensibile calo del peso nei soggetti con psoriasi (3-4 kg), ma soprattutto un raddoppio dell'efficacia delle terapie in corso.

Recentemente è stato evidenziato **l'effetto antinfiammatorio della**

1. Naldi L, Parazzini F, Peli L, et al. Dietary factors and the risk of psoriasis. Results of an Italian case-control study. Br J Dermatol 1996;134:101-6.



dieta mediterranea, con beneficio anche nei soggetti con psoriasi.

La piramide alimentare della dieta mediterranea resiste all'onda d'urto delle mode, restando un punto di riferimento serio per un'alimentazione corretta e bilanciata.

Alla base della piramide troviamo gli elementi primari, da consumare abbondantemente. Diciamo "elementi" e non "alimenti" perché la condivisione e l'esercizio fisico non si mangiano, eppure costituiscono i pezzi più importanti di quel complicato puzzle che è uno stile di vita ottimale.

Via via vi sono quelli necessari, per arrivare fino alla punta, dove ci sono gli elementi da consumare con molta parsimonia.

CIBI DA EVITARE

Quando consumiamo carne rossa e prodotti lattiero-caseari, i nostri tessuti incorporano molecole e uno specifico acido ad azione pro-infiammatoria, l'acido arachidonico.

I malati di patologie infiammatorie dovrebbero ridurre drasticamente il consumo.

Tra le carni rosse da evitare: manzo, cavallo, pecora, carni nere (selvaggina da piume o da pelo). Il latte contiene particolari proteine, dette caseine, scarsamente digeribili e correlate in diversi studi scientifici ad una lieve infiammazione intestinale e contiene lattosio. Il 50% circa della popolazione italiana adulta lo digerisce poco e male. Preferire i cosiddetti lattici alternativi o bevande vegetali.

Psoriasi e skincare quotidiana:

Detergenza ed emollienza: quali, quando, cosa evitare...?

Per le persone che soffrono di psoriasi **è molto importante la cura quotidiana di sé e della propria pelle.**

È necessario idratare la pelle il più possibile, mattina e sera, attraverso emollienti e creme idratanti consigliate anche dal proprio dermatologo specialista, in relazione allo stato della patologia.

Negli ultimi anni si sta affermando in dermatologia la terapia cosmetica integrata, un approccio terapeutico che prevede l'utilizzo di sostanze farmacologicamente attive unite a prodotti che non hanno una funzione curativa (cosmetici), ma che migliorano il benessere, il comfort, l'aspetto

e, pertanto, la qualità della vita dei pazienti.

Tali prodotti dovrebbero soddisfare i requisiti dell'ecodermocompatibilità, ovvero essere ecologici, ipoallergenici e dermatologicamente testati.

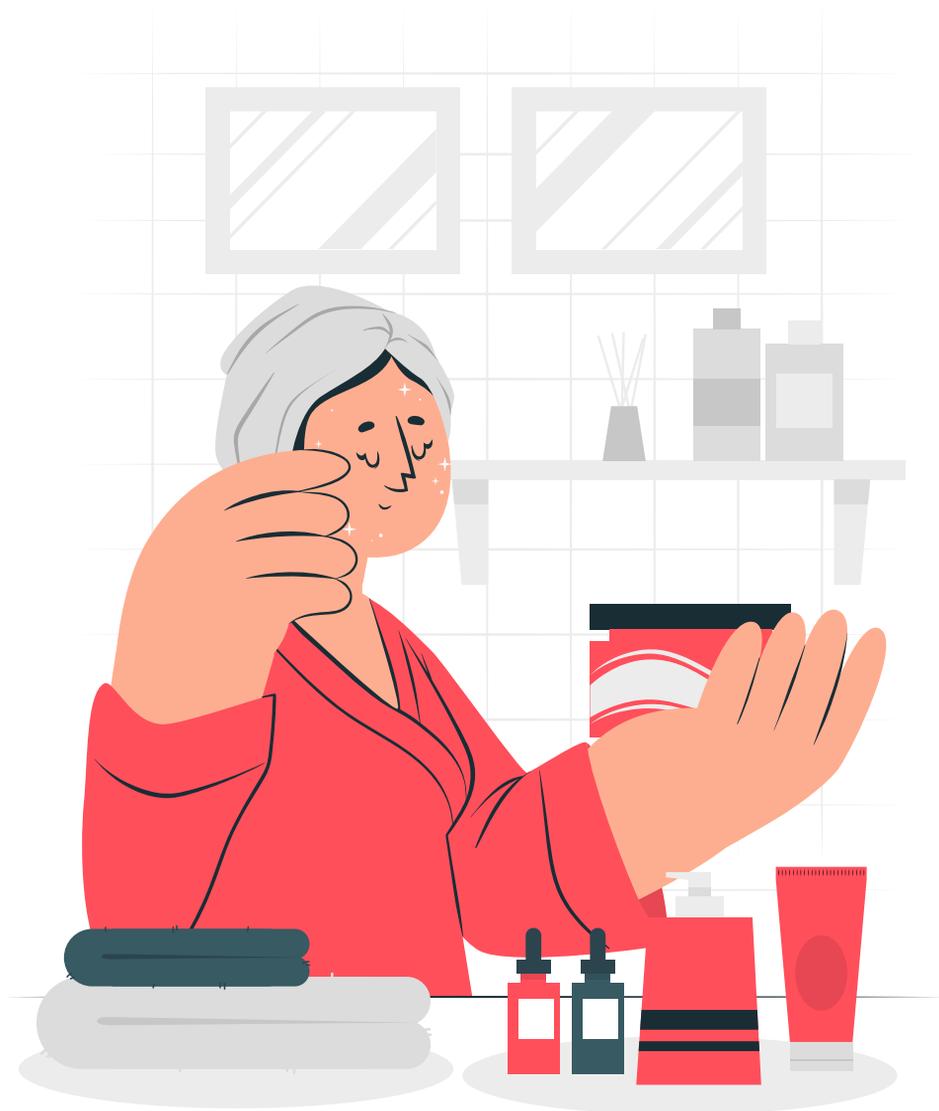
Utilizzare le creme giuste con almeno due caratteristiche: umettante cioè in grado di assorbire o trattenere umidità ed emolliente in grado di creare una pellicola protettiva che trattiene l'acqua già presente nella pelle.

Si consiglia, in caso di prurito, di non grattarsi mai per togliere le squame perché si andrebbe a peggiorare i

sintomi locali della malattia, incluso il prurito.

Uno degli aspetti più importanti della psoriasi del cuoio capelluto è il lavaggio frequente alternando uno shampoo cheratolitico ad uno shampoo

antimicotico che riduca la carica funginea del cuoio capelluto. In questo modo si riesce sia a ridurre le squame sia il prurito e il bruciore prevenendo i traumi da grattamento.



Psoriasi e stress:

Esiste un nesso?

Lo stress rientra nell'elenco dei fattori che possono scatenare la psoriasi. Ma non ne è la causa principale.

Una vita frenetica, faticosa, stressante certamente non aiuta la salute di un paziente con psoriasi.

Ciascun individuo ambisce al proprio benessere psico-fisico, per il raggiungimento del quale, spesso, la strada è tortuosa, soprattutto per coloro che sono affetti da patologie ad andamento cronico-recidivante, come la psoriasi. Una delle strategie più efficaci per il benessere dei pazienti psoriasici consiste nell'adottare uno stile di vita sano, con un'alimentazione

equilibrata ed un'attività fisica costante, che permettono di contrastare l'insorgenza e l'aggravamento di patologie correlate alla psoriasi, quali malattie cardiovascolari, diabete ed artrite.

Esistono, inoltre, numerosi dati scientifici che indicano come la dieta e l'attività fisica hanno un effetto benefico sul naturale decorso della patologia, contribuendo a ridurre la gravità della psoriasi ed aumentando l'efficacia dei trattamenti farmacologici.

Lo yoga è una disciplina che apporta benefici fisici e mentali. Da un lato infatti tonifica i muscoli, aumenta la flessibilità e riequilibra tutto il corpo,

dall'altro sviluppa la concentrazione, insegna una corretta respirazione e aiuta a rilassare la mente. Poiché lo stress emotivo contribuisce a peggiorare la psoriasi, lo yoga, giovando sia al fisico che allo spirito, può certamente

essere utile a contrastarla!

È quindi molto importante che il paziente psoriasico si dedichi a una vita il più equilibrata possibile evitando ogni forma di stress eccessiva.



Psoriasi e stile di vita:

Quali azioni quotidiane possono aiutare a migliorare lo stato della pelle (fumo, abbigliamento, alcol, sport..)

Seguire uno stile di vita corretto che includa mantenere il peso forma, seguire una dieta equilibrata, basso consumo se non eliminazione di alcool e fumo, e una leggera ma costante attività fisica contribuisce a mantenere sotto controllo la psoriasi.

Il fumo, il consumo di alcool, l'obesità sono importanti fattori di rischio per la psoriasi, modificabili ovvero su cui è possibile intervenire cambiando le proprie abitudini di vita.

FUMO

Chi fuma ha più probabilità di avere la psoriasi. "Uno studio trasversale italiano ha scoperto che i fumatori pesanti, quelli che fumano più di 20 sigarette al giorno, mostrano un rischio raddoppiato di avere una forma di psoriasi grave"¹.

Il fumo sviluppa lo stress ossidativo, determina gravi effetti su cuore e arterie, fa aumentare i cosiddetti radicali liberi.

Chi soffre di psoriasi dovrebbe

smettere di fumare per evitare l'aggravamento delle sue manifestazioni.

OBESITÀ

I pazienti affetti da psoriasi sono spesso in sovrappeso rispetto alla popolazione in generale e frequentemente obesi. La mancanza di autostima, il senso di non accettazione spinge il malato psoriasico a isolarsi e a crogiolarsi in cattive abitudini alimentari. Numerosi studi epidemiologici hanno suggerito che il decorso clinico della psoriasi può essere influenzato da un IMC (indice massa muscolare) elevato e da una condizione di obesità, così come suggeriscono una eziologia genetica comune. Psoriasi e obesità infatti condividono alcune citochine patogene contenute nel grasso viscerale tra le quali il TNF-alfa, che oltre ad essere elevate nelle chiazze psoriasiche, giocano un ruolo importante nella patogenesi della psoriasi.

Sono stati evidenziati nei pazienti psoriasici vari componenti della sindrome metabolica (non è una singola patologia ma un insieme di fattori rischio che aumentano la possibilità di sviluppare patologie cerebro e cardiovascolari e diabete):

- **presenza di una quantità eccessiva di grasso corporeo, specie a livello addominale, il cosiddetto grasso viscerale con variazione del rapporto peso/altezza (indice IMC)**
- **elevati valori di colesterolo LDL e trigliceridi nel sangue**
- **ipertensione arteriosa (valori pressori > 140/90)**
- **bassi livelli di colesterolo HDL (il colesterolo cosiddetto "buono")**
- **resistenza all'insulina, con conseguente iperglicemia**
- **iperuricemia**

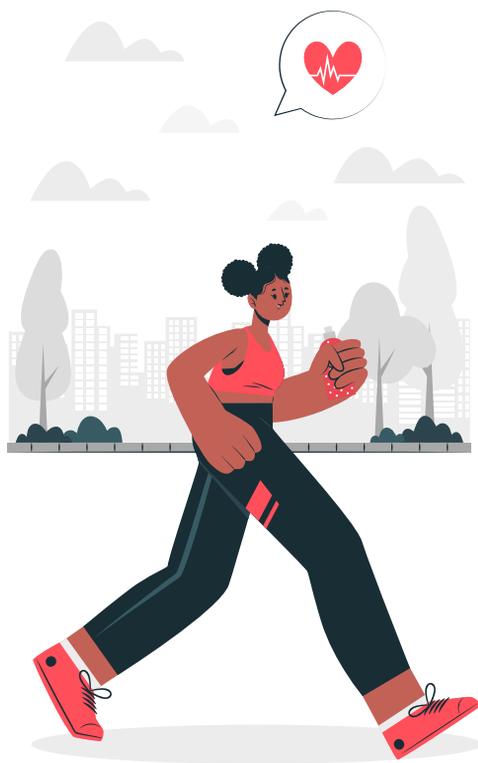
Un piano dietetico abbinato all'esercizio fisico in pazienti obesi e in sovrappeso potrebbe portare ad una perdita di peso e alla conseguente riduzione della gravità delle placche, alla riduzione dell'estensione dell'area della psoriasi (PASI).

IL CONSUMO ECCESSIVO DI ALCOLICI

È un fattore di rischio noto per la psoriasi perché favorisce e aumenta lo stato infiammatorio generale alla base della malattia. I pazienti psoriasici hanno circa il 60% in più, rispetto a soggetti della stessa età e sesso, di morire per patologie causate dall'eccessivo consumo di alcolici.

**Il fumo, il consumo di alcool,
l'obesità, sono importanti fattori
di rischio per la psoriasi.**





ATTIVITÀ SPORTIVA

Un'attività sportiva praticata con regolarità comporta una serie di benefici, importanti per chi soffre di psoriasi.

Lo sport sostiene il metabolismo e aiuta, insieme ad una dieta adeguata, a ridurre il peso corporeo. Lo sport migliora la funzionalità cardiovascolare, riduce l'infiammazione generalizzata e riduce lo stress. L'esercizio fisico consente al nostro corpo di aumentare la produzione di endorfine, neurotrasmettitori che

migliorano umore ed energia, facendo, quindi, diminuire lo stress. Una camminata all'aria aperta di almeno 1 ora al giorno, minuti di lavoro aerobico moderato per 4 giorni alla settimana possono bastare.

Chiedere consiglio al medico per capire se l'attività che interessa è adatta alla propria condizione, e poi iniziare piano, senza esagerare, cercando sempre di fare quello che piace nel modo e nei tempi giusti.

L'ABBIGLIAMENTO GIUSTO

Anche il sudore e lo sfregamento con tessuti sbagliati possono avere effetti sulla pelle. Per questo è consigliabile vestire con abbigliamento comodo, in fibre naturali, soprattutto cotone, per ridurre il rischio di frizione. Nelle aree più soggette a sfregamento, poi, si possono usare sostanze lubrificanti. La lana è un tessuto naturale, ma non è consigliato indossarla direttamente sulla pelle, perché le fibre, ruvide, possono essere irritanti e aumentare i fastidi causati dal prurito, peggiorando, quindi, le lesioni. In inverno, una buona soluzione è quella di vestirsi "a strati", indossando un indumento di cotone (o di lino) a diretto contatto con la pelle. Anche i tessuti sintetici sono da evitare.

Psoriasi ed esposizione solare:

Il sole fa bene o male?

Il sole svolge molteplici effetti benefici per la cute psoriasica agendo su più fronti:

- favorisce la sintesi di vitamina D con azione antinfiammatoria;
- riduce la proliferazione cellulare (molto elevata in questa malattia);
- inibisce la liberazione delle citochine, mediatori dell'infiammazione.

Circa l'80% dei pazienti psoriasici tende a migliorare nel periodo estivo ma, se eccessivi, i raggi ultravioletti prodotti dal sole diventano "nemici" e sono responsabili di danni acuti, come le scottature e le ustio-

ni che potrebbero riattivare la psoriasi; danni cronici, come l'invecchiamento cutaneo e la comparsa di tumori cutanei come carcinoma a cellule basali, carcinoma a cellule squamose, oggi sempre più frequenti, se non di melanoma.

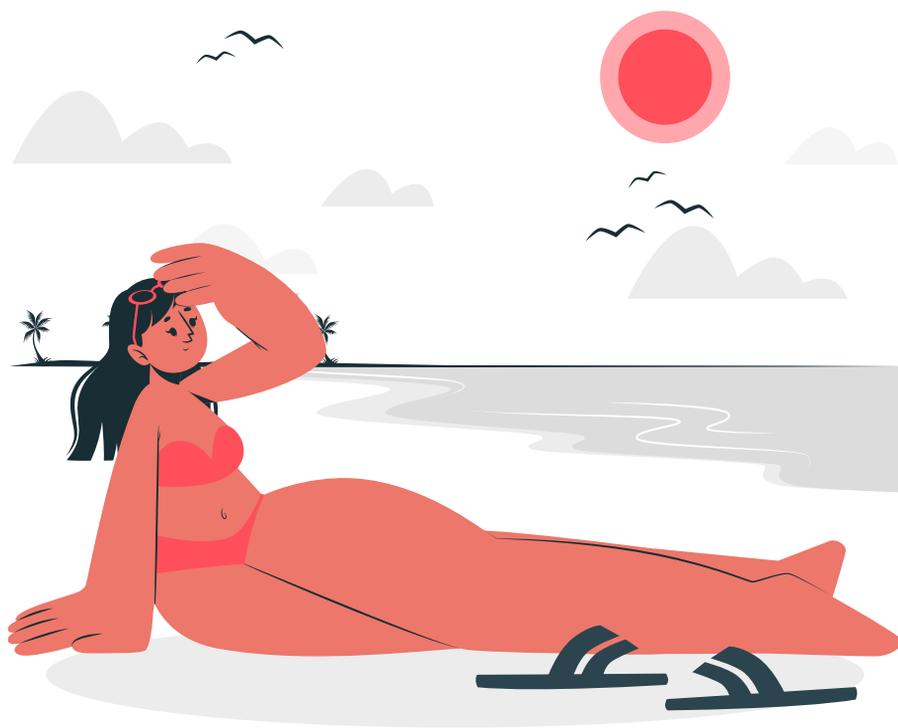
È anche essenziale adattare la terapia in atto all'esposizione solare. Infatti, sia alcuni prodotti in crema che farmaci assunti per bocca sono incompatibili con l'esposizione solare e dovrebbero essere sospesi prima della stagione estiva.

La pelle possiede naturalmente dei mezzi di protezione che sono rappresentati dallo strato corneo e dalla melanina, un pigmento

scuro, responsabile dell'abbronzatura, prodotto da cellule specializzate, i melanociti, presenti in quantità diversa, secondo il tipo di carnagione nello strato basale

dell'epidermide.

È sempre consigliato proteggerla con apposite creme ed esporsi gradualmente ai raggi solari.



Psoriasi e specialista di riferimento:

chi è e quando ricorrere allo specialista?

È importante rivolgersi a personale sanitario qualificato:

il tuo medico curante, può fare una prima valutazione e indirizzarti da un dermatologo specialista che ti visiterà, formulerà la diagnosi definitiva e proporrà le cure più appropriate per te.

Ci si può rivolgere a dermatologi ambulatoriali privati.

Esistono 6 forme cliniche diverse di psoriasi. La diagnosi di psoriasi è principalmente clinica.

Fondamentale una diagnosi precoce per essere curati al meglio da subito da uno specialista. Ci sono quattro

aree principali di trattamento

1. **Terapie topiche:** trattamenti ad uso esterno e localizzato sulle lesioni.
2. **Fototerapie:** terapie con raggi ultravioletti.
3. **Terapie sistemiche orali:** compresse od iniezioni che agiscono diffondendosi in tutto il corpo.
4. **Terapie biologiche:** farmaci prodotti da proteine umane od animali con azione sul sistema immunitario che alterano il sistema di sviluppo della malattia. Queste terapie sono generalmente somministrate per iniezione od infusione.

La quarta area è disponibile solo nei centri ospedalieri specializzati o presso ambulatori ospedalieri sul territorio.

Il dermatologo è quindi lo specialista medico che per studi e pratica è in grado di fare diagnosi e dare terapie.

È la persona che, una volta presi in carico, sarà per il malato di psoriasi il principale riferimento, colui al quale chiederemo consigli per la cura, per la vita quotidiana.

È chi deve curare la persona nella sua complessità e non la sola malattia.

È importantissimo che si crei tra il paziente e lo specialista un rapporto di fiducia e rispetto.

Sarebbe auspicabile una presa in carico interdisciplinare, dermatologo, reumatologo, nutrizionista e anche lo psicologo, dove il referente sarà il dermatologo.



Psoriasi e vita sociale:

Quali armi mettere in campo per affrontare con meno disagio le relazioni sociali

Generalmente chi soffre di psoriasi tende a isolarsi e a non volere farsi vedere in pubblico.

Una delle prime cose da specificare parlando di psoriasi è che **non è una malattia contagiosa, perciò esserne affetti non deve limitare in alcun modo l'interazione con amici, familiari, partner o colleghi.**

Può capitare che più persone della stessa famiglia siano affette da psoriasi, ma questo è dovuto ad una comune predisposizione genetica.

Sfatare i pregiudizi e diffondere una corretta informazione su questa patologia è importantissimo per tutti

i pazienti.

Ed è proprio qui l'importanza delle associazioni: diffondere informazione corretta e non fare mai sentire sole le persone. Il gruppo crea forza e coraggio e la condivisione può essere un grande sollievo.



La psoriasi non è contagiosa.



cantabria labs

DIFA COOPER



APIAFCO
ASSOCIAZIONE PSORIASICI ITALIANI
AMICI *della* FONDAZIONE CORAZZA
Psoriasi&Co



cantabria labs
DIFA COOPER

Difa Cooper S.p.A.
Via Milano 160 - 21042 Caronno Pertusella (VA)
Tel. 02 9659031 Fax 02 9650382
www.cantabrialabsdifacooper.it



Scarica l'APP Difa Cooper



MPM21158 - Le informazioni diffuse non intendono e non devono sostituirsi alle opinioni e alle indicazioni dei professionisti della salute.