

La nutrizione corretta come alleata contro la Psoriasi

A cura della **Dott.ssa Sonia Bolognesi Biologa Nutrizionista**

La Psoriasi è una malattia infiammatoria cronica della pelle, non è infettiva e né contagiosa. E' ad andamento cronico e recidivante, è autoimmunitaria, ha cause multifattoriali (cause genetiche, ambientali, autoimmuni) ed è caratterizzata da un elevato grado di infiammazione sistemica; dai dati raccolti dall'opuscolo redatto del Dott. Morresi Dirigente **dell'INRCA** ("Istituto Nazionale di riposo e cura anziani" a carattere scientifico) è emerso che la **PSORIASI** colpisce indistintamente maschi e femmine e insorge ad ogni età; nelle donne, i primi segni della psoriasi compaiono a 27 anni e negli uomini a 29 anni; essa si presenta con una frequenza variabile tra **1,4% e il 4,8% della popolazione**. Nella popolazione adulta ci sono **due picchi di incidenza**: il primo tra i 20/30 anni e il secondo tra i 50/60 anni, mentre **nei bambini c'è una bassa incidenza**: tra 0,5 e 1,1% fino ai 16 anni con una media tra gli 8,5 e i 12,5 anni di età.

Non è una patologia infettiva e contagiosa ma ha un forte impatto sociale e soprattutto psicologico. **La psoriasi è curabile ma non guaribile**; ha cause multifattoriali e numerosi studi scientifici hanno dimostrato una correlazione significativa nella **sua incidenza con persone che presentano disturbi metabolici, endocrinologici e cardiovascolari**.

Ma l'alimentazione che ruolo gioca contro la PSORIASI!?

Numerose evidenze scientifiche hanno dimostrato come **un'alimentazione adeguata e correttamente bilanciata** possano migliorare il quadro clinico della psoriasi; in particolare, è stato visto come la **dieta mediterranea a basso carico glicemico** possa essere considerata come **"oro per il benessere della pelle"**, migliorandone così la sua sintomatologia.

Ma quali sono le prime regole da adottare?

Innanzitutto bisognerebbe fare un distinguo tra la fase acuta e non; nella fase acuta risulta essere fondamentale adottare una **dieta antinfiammatoria** che si basa:

- Sul bilanciamento nella dieta degli Omega 3 – Omega 6 (rapporto 1:3)
- Sul consumo di alimenti ricchi di vitamine liposolubili (Vitamina A, D, E, K)
- Sul consumo di alimenti ricchi di antiossidanti lipofili

- Sull'esclusione o il ridotto consumo di latte e derivati
- Nell'adottare una dieta a basso contenuto di glutine
- Nell'adottare una dieta a basso contenuto di grassi saturi (frattaglie, carne rossa)
- Nell'adottare una dieta a ridotto contenuto di zuccheri raffinati (es. pane bianco)
- Nel consumo giornaliero di 2 litri di acqua a basso residuo fisso
- Nell'eventuale utilizzo di prebiotici per ripristinare la salute del microbioma interno

Gli alimenti che non dovrebbero mai mancare nella dieta sono :

- Pesce azzurro
- Olio extravergine d'oliva
- Carote
- Avena
- Quinoa
- Frutta secca (mandorle, noci)
- Verdura, soprattutto dei seguenti colori:**Arancione, bianco, viola e verde.**
- Grano saraceno
- Grani antichi (jervicella) in quanto hanno un minore contenuto di glutine.

Attenzione però alla cottura dei suddetti alimenti!

Si consiglia di evitare cotture aggressive come **la frittura e il barbecue**, in quanto oltre a **denaturare i principi nutrizionali**, cotture così violente andrebbero a sovraccaricare anche l'apparato digerente, **peggiorando inoltre la sintomatologia della psoriasi.**

Nella fase cronica si consiglia la seguente ripartizione equilibrata di macronutrienti:

50% carboidrati complessi, 25-30% lipidi, 15-20% di proteine.

L'intake proteico suggerito è il seguente: **0,9 x kilo di peso corporeo.**

Infine, bisognerebbe contemplare negli alimenti che presentano un PRAL (*Potential Renal Acid Load*) negativo(vedi tabella seguente).

Farinacel



Pane di farina di segale	+ 4,0
Pane di segale	+ 4,1
Pane di farina di grano duro	+ 3,8
Pane bianco	+ 3,7
Corn-flakes	+ 6,0
Pane croccante di segale	+ 3,3
Pasta all'uovo	+ 6,4
Fiocchi di avena	+ 10,4
Riso	+ 12,5
Riso grezzo	+ 4,6
Riso parboiled	+ 1,7
Farina integrale di segale	+ 5,9
Spaghetti	+ 6,5
Spaghetti integrali	+ 7,3
Farina di grano duro	+ 6,9
Farina di grano duro integrale	+ 8,2

Verdura



Asparagi	- 0,4
Broccoli	- 1,2
Carote fresche	- 4,9
Cavolfiori	- 4,0
Sedano	- 5,2
Cicoria	- 2,0
Cetrioli	- 0,8
Melanzane	- 3,4
Porri	- 1,8
Lattuga	- 2,5
Insalata iceberg	- 1,6
Funghi	- 1,4

Cipolle	- 1,5
Peperoni	- 1,4
Patate	- 4,0
Rape	- 3,7
Spinaci	- 14,0
Salsa di pomodoro	- 2,8
Pomodori	- 3,1
Zucchine	- 4,6

Legumi



Piselli	- 3,1
Lenticchie secche	+ 3,5
Fagioli	+ 1,2

Frutta, noci e succhi di frutta



Succo di mela, non zuccherato	- 2,2
Mela con la buccia	- 2,2
Albicocche	- 4,8
Banane	- 5,5
Mirtilli	- 6,5
Ciliege	- 3,6
Succo di pompelmo	- 1,0
Nocciole	- 2,8
Kiwi	- 4,1
Succo di limone	- 2,5
Succo di arancia	- 2,9
Arance	- 2,7
Pesche	- 2,4
Arachidi, non trattate	+ 8,3
Pere con buccia	- 2,9
Ananas	- 2,7