

Psoriasi, il legame con l'alimentazione

Author : Daniela Troiani

Date : 1 marzo 2015



A gennaio è stato pubblicato il primo studio caso-controllo, svolto presso il Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, che valuta il rapporto tra aderenza alla Dieta Mediterranea e grado di severità della psoriasi (*Nutrition and psoriasis: is there any association between the severity of the disease and adherence to the Mediterranean diet?* Barrea L, et al J Transl Med. 2015 Jan 27;13(1):18.).

La psoriasi è una **malattia della pelle cronica**, infiammatoria e immuno-mediata, associata a patologie metaboliche (obesità, diabete di tipo II) e cardiovascolari; interessa circa il 2-4% della popolazione dei paesi occidentali. Tra i fattori di rischio riconosciuti nell'eziologia e patogenesi della psoriasi, ci sono sia la familiarità che fattori di rischio ambientali, come dieta, obesità, fumo, stress, e consumo di alcool.

Numerosi studi hanno già dato prova dell'esistenza di una **stretta relazione tra psoriasi e alimenti** (frutta, verdura, pesce) o singoli nutrienti, come omega 3, vitamina E, vitamina C, vitamina A, oligoelementi (ferro, rame, manganese, zinco e selenio) che, grazie alla loro capacità antiossidante diminuiscono lo stress ossidativo e la produzione di specie reattive dell'ossigeno, e sono quindi particolarmente importanti nel trattamento di malattie infiammatorie croniche sistemiche. Inoltre, grazie al suo ruolo nella proliferazione e maturazione dei cheratinociti, la vitamina D è diventata un'importante opzione terapeutica nel trattamento della psoriasi.

Tuttavia, la dieta è una complessa combinazione di alimenti provenienti da vari gruppi e i nutrienti sono altamente correlati tra loro, per cui è difficile separare l'effetto di un singolo nutriente da quello degli altri contenuti in un determinato alimento.

Numerosi studi hanno provato l'esistenza di una stretta relazione tra psoriasi e alimenti o singoli nutrienti. Mentre solo pochi hanno indagato l'effetto di un modello alimentare sano nonostante una delle domande più frequenti poste dai pazienti che ne sono affetti è se i cambiamenti nella dieta potrebbero migliorare la loro malattia, che ha un impatto fortemente negativo sulla qualità della vita (soprattutto se qualcuno li guarda o li indica per strada, o peggio, si scansa per paura che siano contagiosi...., ndr).

Nonostante il fatto che l'alimentazione potrebbe essere considerata uno strumento aggiuntivo per il trattamento della psoriasi, non esistono linee guida nazionali o internazionali che raccomandano una dieta adeguata per tali pazienti.

La dieta mediterranea è un modello di sana alimentazione associato a un rischio ridotto per malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche e cronico-degenerative. Una delle ipotesi più accreditate di queste associazioni è che l'alto contenuto di diversi composti benefici, come gli antiossidanti e polifenoli, largamente presenti in alimenti mediterranei (vegetali, frutta e vino rosso) hanno proprietà anti-infiammatorie; in particolare, l'assunzione di acidi grassi monoinsaturi, la cui fonte principale è rappresentata da olio extravergine di oliva, è risultato essere associata con una prevalenza ridotta di fattori di rischio per le principali malattie infiammatorie croniche.

I risultati dello studio mostrano che una percentuale maggiore di pazienti psoriasici hanno una bassa aderenza alla dieta mediterranea rispetto al gruppo di controllo (abbinato per sesso, età e indice di massa corporea). Inoltre, a conferma di altri recenti studi, i ricercatori della Federico II hanno dimostrato che i pazienti psoriasici presentano differenze statisticamente significative nella composizione corporea valutate con Impedenza Bioelettrica rispetto al gruppo di controllo con Indice di Massa Corporea corrispondente. In particolare, i pazienti psoriasici hanno valori più bassi acqua corporea totale, una maggiore quantità di adiposità e massa muscolare inferiore rispetto al controllo.

Questo è il primo studio per valutare l'**associazione tra aderenza alla dieta mediterranea e gravità della psoriasi**, che, nonostante la ridotta dimensione del campione, suggerisce i possibili effetti benefici degli interventi nutrizionali che promuovono un modello di alimentazione mediterranea come trattamento adiuvante economico e sicuro per i pazienti psoriasici. Inoltre lo studio evidenzia l'utilità della valutazione della composizione corporea nella valutazione dei pazienti psoriasici. I ricercatori si augurano inoltre che i nutrizionisti svolgano un ruolo centrale nella valutazione e gestione dei pazienti psoriasici.