



PSORIASI: UN DISTURBO NON SOLO DERMATOLOGICO

**1. FARMACI TRADIZIONALI E FARMACI BIOLOGICI:
UN'AZIONE MIRATA CONTRO LA MALATTIA**

2. PSORIASI: I CONSIGLI DA SEGUIRE IN ESTATE (E IN INVERNO) PER COMBATTERE LE LESIONI CUTANEE

3. GLI ALIMENTI "AMICI DELLA PELLE": IL PARERE DELL'ESPERTO

4. TUTTI I DIRITTI DEL PAZIENTE PSORIASICO

“La pelle è un sottile foglio di tessuto che avvolge il corpo. Fisiologicamente essa è un organo piuttosto semplice; dal punto di vista sociale e psicologico, invece, è un organo altamente complesso. La pelle è un confine tra il mondo esterno e quello interno, tra l’ambiente e il proprio sé”

- David Le Breton

Tutti i perché sulla psoriasi

Psoriasi: quello che si nasconde dietro il disturbo

La **psoriasi** è una **malattia infiammatoria cronica**, il cui nome deriva dal greco ψωρίασις – psōríasis, ovvero “condizione di prurito”; tale patologia colpisce la pelle dell’individuo, ma non è né contagiosa né infettiva. Una volta fatto il suo primo esordio, la psoriasi tenderà a ripresentarsi con cadenza più o meno frequente, essendo una **malattia recidivante**.

Questo **disturbo**, più comune di quanto si pensi, dipende da una **molteplicità di concuse**; tra queste, un fattore da non sottovalutare, è quello della predisposizione: la genetica gioca infatti un ruolo determinante nell’insorgenza della malattia. La psoriasi dipende anche da fattori autoimmunitari e ambientali (tra cui traumatismi della pelle, malattie infettive, alcuni farmaci) e può colpire chiunque, **senza distinzione di età o di sesso**.

Nei soggetti caucasici, la distribuzione è infatti egualitaria tra uomini e donne, mentre in Oriente i più colpiti sembrano gli uomini,

con una percentuale raddoppiata rispetto alle donne. Spesso la malattia **compare per la prima volta tra i 10 e i 40 anni** (ovvero nei momenti di pubertà e – per le donne – della menopausa): età in cui il corpo è soggetto a profondi cambiamenti.

Sembra che vi sia anche una correlazione con l’**aumentato rischio di malattie cardiovascolari** (quali l’infarto miocardico e l’ictus). Oltre a ciò, la psoriasis ha un’altissima **correlazione con lo stress**: sono molti gli studiosi che hanno individuato una forma di psoriasis psicosomatica, la cosiddetta **psoriasis da stress**.

Sembra infatti che, in situazioni di forte stress, l’organismo liberi, nella pelle, dei neuropeptidi, responsabili di accelerare lo sviluppo della malattia. Lo stress derivante poi dall’imbarazzo per la comparsa della malattia non fa altro che aggravarla ancora di più, generando un circolo vizioso.

Infatti, psicologicamente, l’**impatto della malattia** sulla vita del paziente è determinante. In molti, vergognandosi della compar-



sa dei sintomi, tendono a isolarsi, evitando attività di gruppo o sportive in cui vi siano parti del corpo colpite dalla malattia esposte alla vista altrui (il nuoto ne è un perfetto esempio).

La malattia, tra le sue **conseguenze**, dunque, può generare forti **stati di ansia** dettati dalla paura che gli altri si accorgano della condizione e dal disagio del sentirsi giudicati per il proprio aspetto; non solo: se l'auto-limitazione nelle attività arriva a generare un peggioramento nella qualità della vita, possono svilupparsi vere e proprie **forme di depressione**.

Hai la psoriasi? I sintomi a cui prestare attenzione

All'interno della psoriasi, bisogna poi distinguere tra le varie **forme**: vi è la psoriasi pustolosa, quella non pustolosa (inclusa quella a placche), quella guttata, quella inversa e quella eritrodermica.

La **psoriasi a placche** è tra le forme più diffuse (rappresentando circa l'80% delle tipologie di psoriasi): la pelle diventa più spessa e assume un aspetto squamato di colore bianco-argentato.

Nonostante questa patologia possa manifestarsi su **tutto il corpo**, essa tende a compiere in punti specifici, quali: ginocchia, cuoio capelluto, gomiti, parte bassa della schiena, palmi delle mani e piante dei piedi e, infine, zona genitale.



Anche le **unghie**, in circa la metà dei casi, ne sono colpite (**distrofia ungueale psoriasica**): a volte, anzi, le unghie possono essere l'unica parte del corpo colpita; esse diventano spesse, presentando ipercheratosi, detrito subungueale, distorsione e onicolisi.

Nonostante il nome di **psoriasi** indichi proprio una **condizione di prurito**, esso non è sempre presente, anche se, di solito, è un sintomo tipico negli individui affetti dalla patologia. Tra i segni più comuni che si possono notare, sono le **papule** e le **placche erimate**, che si manifestano in modo ben delineato e sono rivestite di squame bianco-argentate o opalescenti.

A seconda della gravità della patologia, il **fenomeno di desquamazione** può essere di tipo forforoso o simile a dermatite, con esfoliazioni ed eruzioni più o meno debilitanti. Una complicanza può essere l'artrite che, se associata appunto alla psoriasi, prende, in questo caso, il nome di **artrite psoriatica**.

Quando le **lesioni** guariscono, non lasciano cicatrici e non ostacolano la ricrescita di peli. Come si è visto, questa malattia può essere vissuta in modo molto negativo, avendo anche forti ripercussioni sulla qualità della vita dell'individuo che, per imbarazzo, tende a limitarsi o ad auto-escludersi nella partecipazione ad attività comuni.

Tuttavia, con una buona **idratazione topica** a base di sostanze emollienti e un'opportuna esposizione ai raggi solari, il disturbo può essere ben controllato. Le **forme lievi** rispondono meglio al trattamento topico, mentre quelle di **moderata gravità** necessitano di terapie fototerapiche.

Per le **forme più gravi** occorre fare ricorso alla terapia sistemica con farmaci.

Una storia di psoriasi - breve intervista

Una ragazza di 25 anni, che chiameremo Stella, per tutelare la sua privacy, ha voluto raccontarci la sua storia, attraverso questa breve intervista.

[Pazienti]: A che età è arrivata la psoriasi?

[Stella]: L'esordio della psoriasi è avvenuto in seconda liceo, avevo 15 anni.

[P.]: Come ti sei accorta di avere la psoriasi?

[S.]: Tutto è iniziato con un forte prurito sui gomiti, che mi portava a grattarmi di frequente, durante tutto il giorno. Dopo un po', la pelle, che era diventata costantemente rossa, ha anche iniziato a desquamarsi.

Spaventata, sono corsa a dirlo ai miei genitori, pensando a qualcosa di grave. Mio padre, appena ha notato le "squamette" sulla pelle, ha capito che si trattava di psoriasi, poiché anche mia zia (sua sorella) ne soffriva.

[P.]: Negli anni la patologia si è aggravata?

[S.]: In realtà no, poiché ho imparato a curarla con una crema apposita, datami dalla dermatologa: non appena compare quel pizzicore che ormai ho imparato a riconoscere, la applico sulla zona per qualche giorno e il tutto rientra.



[P.J]: In quali zone si è manifestata?

[S.]: Personalmente la mia storia di psoriasi, in questi dieci anni dal suo esordio, si è manifestata solo sui gomiti; ma la mia dermatologa mi ha avvertito che, col tempo, potrebbe comparire anche su altre zone, come ginocchia, mani e cuoio capelluto.

[P.J]: La psoriasi ricompare in qualche momento specifico della tua vita?

[S.]: Di solito, mi fa "compagnia" nei giorni prima di un importante esame universitario: col tempo, ho capito che tende a rispuntare ogni volta che affronto periodi particolarmente stressanti.

[P.J]: La psoriasi tende a essere imbarazzante, poiché si manifesta su parti visibili. È così anche per te?

[S.]: Inizialmente, quando è comparsa per la prima volta e non sapevo ancora bene come curarla o quanto si sarebbe diffusa sul mio corpo, me ne vergognavo; questo accadeva soprattutto durante le ore di educazione fisica o a danza, in cui avevo, ovviamente, i gomiti scoperti. Tenevo, infatti, a nasconderli, appoggiandomi spesso al muro della palestra o tenendoli con le mani, a braccia conserte.

Ora, grazie al campanello d'allarme del prurito, riesco a curare per tempo la sua comparsa: in questo modo evito l'antiestetica desquamazione e posso evitare ogni imbarazzo.

FONTI:

- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/psoriasis/symptoms-causes/syc-20355840>
- <https://www.psoriasis.com/what-is-psoriasis>
- <http://www.stateofmind.it/2017/03/psoriasi-conseguenze-psicologiche/>
- <https://www.healthline.com/health/photos-types-psoriasis>



Psoriasi: una lente sui rimedi più efficaci e le nuove terapie

Combattere la psoriasi si può!

Quando si soffre di **psoriasi**, la prima domanda che ci si pone da paziente è: "Come farò a ritornare ad avere una pelle sana? Esiste una cura per combattere la malattia?".

La risposta non è semplice ma, certamente, esistono delle soluzioni validissime per **trattare il disturbo** e, soprattutto, per evitare che peggiori, manifestandosi così su più parti del corpo. In primis, molto importante è non cedere al "panico" e ascoltare con attenzione le indicazioni degli specialisti, ricordando che ogni persona ha una sua storia e una sua particolarità; dunque, **non esiste una cura universale**, ma è necessario provare diverse strade per capire qual è la terapia più funzionale.

Vediamo insieme alcuni **rimedi**, tra i più seguiti.

Farmaci biologici per combattere la psoriasi

Avete mai sentito parlare di **farmaci biologici**? Si definiscono come tali i farmaci a base

di proteine (o tossine), derivate da cellule viventi coltivate in laboratorio. Sono somministrati mediante iniezioni (vaccini) o per via endovenosa. Nell'ultimo decennio, hanno rappresentato un valido aiuto per combattere e prevenire patologie di natura infiammatoria, ma non solo.

I farmaci biologici si differenziano dai farmaci tradizionali, prendendo di mira e, dunque, agendo solo su parti specifiche del sistema immunitario. Quelli usati per il **trattamento della malattia psoriasica**, ad esempio, bloccano l'interazione che avviene tra le cellule proprie della cute, i cheratociti, e le cellule del sangue destinate alla difesa immunitaria, ovvero i linfociti T.

L'alterazione del rapporto tra questi due tipi di cellule dà avvio a uno squilibrio nella sintesi dei prodotti dei linfociti T, con una eccessiva produzione di molecole di interazione cellulare, con il conseguente manifestarsi dell'eritema e delle squame.

I vantaggi della fototerapia

La **fototerapia** prevede l'esposizione della

pelle alla luce ultravioletta con cadenza regolare e, sempre, sotto il controllo dello specialista. La chiave del successo della terapia è la coerenza e la costanza; solitamente sono consigliate 36 sedute, con un progressivo aumento della esposizione alla luce.

Questa terapia si attua utilizzando apparecchiature che riproducono artificialmente i raggi ultravioletti (UVA o UVB) a banda stretta e, dunque, non dannosi per la pelle. È consigliata, soprattutto, a pazienti con forme lievi di psoriasi, riducendo la moltiplicazione delle cellule e migliorando, quindi, le lesioni cutanee.

Tra gli **effetti collaterali**, troviamo secchezza della pelle e conseguente prurito; quando il trattamento è protratto per anni, può manifestarsi anche un processo di invecchiamento

precoce o, nei casi estremi, tumore della pelle. Per queste ragioni, è indispensabile essere sempre seguiti da uno specialista.

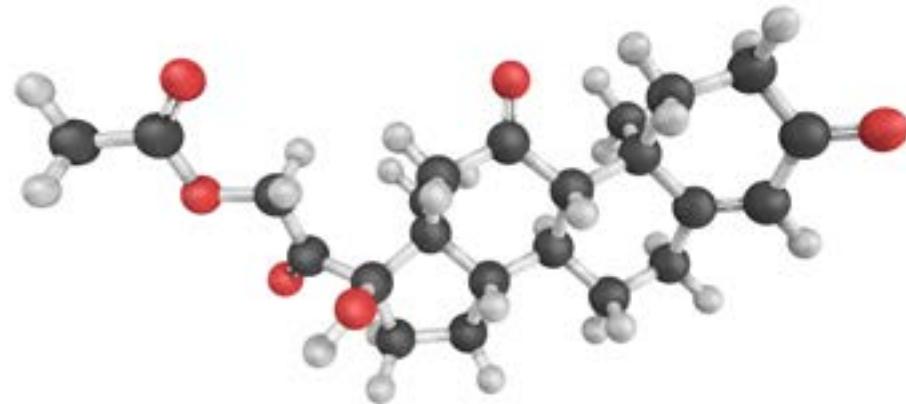
I trattamenti topici

Parliamo, dunque, di quei **farmaci che si applicano direttamente sulla pelle** e rappresentano la prima e più comune forma di difesa contro la psoriasi. Solitamente, riducono l'infiammazione e la secchezza eccessiva. Alcuni trattamenti tipici possono essere acquistati senza ricetta (OTC), altri solo su prescrizione medica. I **corticosteroidi**, o solo "steroidi", sono quelli maggiormente utilizzati e sono indicati come agenti antinfiammatori, perché riducono il rossore e le lesioni.

L'**antralina**, la **vitamina D3 sintetica** e la **vitamina A** sono anche utilizzate nei trattamenti topici prescritti per controllare la psoriasi.

I farmaci da banco più comuni per la malattia sono quelli contenenti due principi attivi in particolare, ovvero l'**acido salicilico** e il **carbone di carbone**, entrambi approvati dalla *Food and Drug Administration*.

Ci sono poi altri prodotti che contengono sostanze come l'aloë vera, il jojoba, lo zinco piritone e la capsaina, impiegati per idratare, lenire, rimuovere le squame o alleviare il prurito.



Un aiuto dalla medicina alternativa

Molti pazienti con condizioni croniche, tra cui la psoriasi e l'artrite psoriasica, ricorrono a **terapie complementari e alternative**, concentrandosi maggiormente sulla cura preventiva e sulla gestione del dolore e dei fastidi.

Queste terapie includono dieta, erbe e integratori, terapie “mente-corpo”, come aromaterapia, yoga e meditazione per limitare lo stress e migliorare il flusso di sangue nelle aree colpite dalla psoriasi, esercizio fisico e le antiche arti dell'**agopuntura** e del **tai-chi** (utili soprattutto contro l'artrite).

La maggior parte delle terapie complementari e alternative sono sicure. Tuttavia, alcune possono interferire con i trattamenti prescritti dal medico ed è per questo che è sempre bene parlarne con uno specialista.

Curare la psoriasi, stagione dopo stagione

Anche le stagioni e il loro naturale susseguirsi hanno un effetto sulla malattia.

Chi soffre di psoriasi, infatti, tende a **prediligere l'estate**, poiché le alte temperature e l'aria che si fa più umida aiutano a gestire secchezza e prurito, mentre l'esposizione al sole migliora le placche e le lesioni.

Ma quali sono i **consigli da seguire**, per evitare che il sole peggiori la condizione? Scopriamoli insieme:

- Esporsi al sole con moderazione e gradualmente, evitando le ore più calde.
- Applicare una crema solare con fattore di protezione di 30 o superiore.
- Idratare la pelle dopo il bagno al mare o in piscina.
- Proteggersi dagli insetti con indumenti leggeri o repellenti naturali.
- Vestirsi leggeri e scegliere tessuti traspiranti per limitare la sudorazione eccessiva.
- Limitare l'uso dell'aria condizionata per non rendere l'aria degli ambienti troppo secca.
- Ridurre lo stress, approfittando della pausa estiva.

E in **inverno**? Cosa fare per limitare i sintomi della psoriasi?

Anche in questo caso, delle semplici azioni possono aiutare a gestire al meglio la psoriasi nelle stagioni più rigide. Eccene alcune:

- Evitare lo “stress da rientro” e ritagliarsi del tempo per se stessi.
- Utilizzare creme idratanti con costanza.
- Rendere più umidi gli ambienti, a volte troppo secchi per l'utilizzo dei termosifoni.
- Trascorrere delle ore all'aria aperta, esposti al sole.

Fonte:

- <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26282801>





Psoriasi: come combattere l'infiammazione, mangiando!

Alimentazione e pelle: esiste un legame?
A risponderci il dr. Francesco Pascucci,
medico chirurgo specialista in dietologia.

In che modo l'alimentazione influisce sulla salute della pelle?

L'alimentazione è importante per tutti gli organi del nostro corpo e la pelle non fa eccezione, perché anche la pelle è un organo ed è anzi il più grande e il più pesante del nostro organismo.

In particolare dobbiamo considerare che la pelle è un organo in continua e rapida evoluzione, soggetto a un veloce e costante ricambio cellulare e, per questo, richiede un corretto apporto di tutti i fattori nutrizionali nelle giuste quantità e nelle giuste proporzioni.

Spesso la pelle è lo specchio della nostra salute e delle nostre malattie e dalle condizioni del derma possiamo capire molte cose sullo stato generale di una persona e, talvolta, possiamo fare diagnosi basate unicamente

sull'osservazione della pelle.

L'alimentazione influisce sulla salute della pelle, perché apporta le sostanze di cui ha bisogno oppure, negativamente, perché attraverso una alimentazione scorretta possono accumularsi nel corpo e nella pelle molte sostanze tossiche.

Esistono dei cibi in grado di peggiorare l'infiammazione causata dalla psoriasi? Se sì, quali sono e cosa evitare?

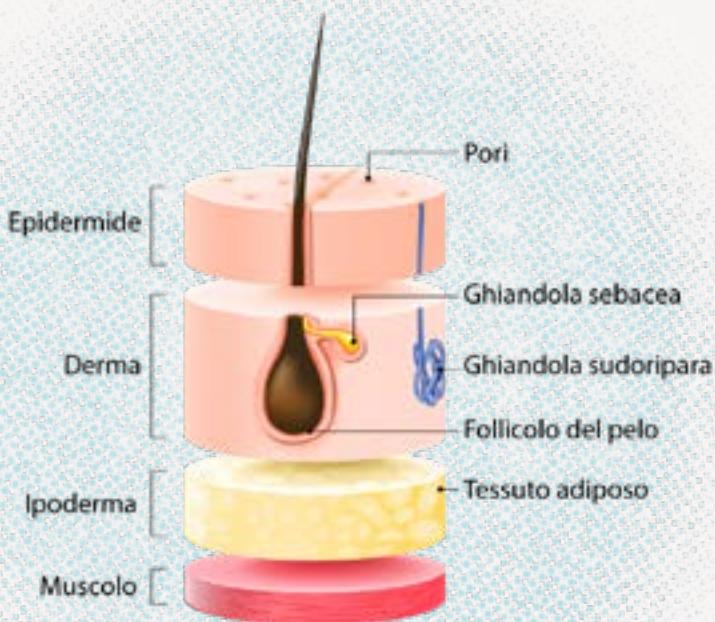
La psoriasi è una malattia autoimmune infiammatoria che coinvolge non solo la pelle, ma anche altri organi, e la sua causa non è mai da ricercarsi nell'alimentazione, perché si tratta di una malattia legata alla costituzionalità e alla familiarità.

Benché quindi l'alimentazione non possa esserne mai la causa, tuttavia è certo che lo stile alimentare influisce talvolta pesantemente sulla gravità della malattia stessa, potendo di volta in volta migliorarne i sintomi oppure peggiorarli.

Occorre dire innanzitutto che il sovrappeso costituisce un importante fattore di peggioramento dell'estensione e della gravità dei sintomi della malattia e, quindi, è importan-
tissimo ricondurre il peso corporeo a valori ottimali.

In particolare, poi, alcuni alimenti che hanno un effetto favorente l'infiammazione peggiorano i sintomi della psoriasi: tutti gli alcolici vanno evitati rigorosamente e non si deve abusare di uova, carni rosse, salumi e carni conservate, panna, formaggi stagionati, grassi animali in genere, fritture e pietanze molto elaborate.

PELLE



"Amici della pelle":

- **frutta & verdura**
- **grassi vegetali**
- **pesce**
- **legumi & cereali**



Quali sono i cibi "amici della pelle"?

Nel contesto di una alimentazione sufficientemente variata ed equilibrata, gli alimenti certamente 'amici della pelle' sono prima di tutte le verdure, che debbono essere molto abbondanti e variate, di tutti i colori, consumate ogni giorno in ragione di 3-4 porzioni; poi la frutta, almeno due volte al giorno, preferibilmente non troppo dolce, limitando quindi uva, fichi, cachi e banane.

È importante un buon apporto di grassi vegetali, come olio extravergine di oliva, preferibilmente crudo, e piccole quantità anche di olio di mais sempre crudo.

Anche il pesce deve essere consumato almeno due volte alla settimana, preferendo qualche volta il pesce azzurro e sempre e comunque il pesce con la spina invece di seppie, calamari e crostacei.

Vanno anche consumate modeste quantità di legumi e di cereali, preferibilmente integrali. Si deve bere almeno un litro e mezzo di acqua ogni giorno.



Psoriasi e ticket sanitario: tutti i diritti per chi ne soffre

È noto che quando si è affetti da una **patologia cronica** è necessario sottoporsi a controlli periodici, utili a valutare l'andamento della malattia e a individuare eventuali peggioramenti. Chi soffre, ad esempio, di **psoriasis** saprà bene di cosa stiamo parlando.

Proprio per questo motivo, chi è colpito da alcune forme di psoriasis ha diritto all'**esenzione del ticket sanitario**: in tal modo, è possibile usufruire di visite e farmaci in modo gratuito.

Cerchiamo di capirne di più.

Chi può richiedere l'esenzione dal ticket

Per prima cosa, è importante sottolineare che

non tutti coloro che soffrono di psoriasis sono esenti dal pagare visite specialistiche e farmaci ad hoc. Come indicato in **Gazzetta Ufficiale** n. 226 del 25 Settembre 1999, le forme di psoriasis che danno diritto all'esenzione dal ticket sono:

- **Psoriasis eritrodermica**, ovvero la forma più grave e diffusa della patologia, che provoca un arrossamento del derma esteso su tutto il corpo, accompagnato da una significativa desquamazione.
- **Psoriasis artropatica**, che consiste nella presenza non solo della psoriasis, ma anche dell'artrite, caratterizzata dunque da dolori articolari, rigidità e gonfiore oltre che dalla classica dermatite.
- **Psoriasis pustolosa grave**, che si presenta con pustole di colore giallognolo e dal

contenuto purulento.

Come richiedere l'esenzione dal ticket sanitario

Dunque, chi soffre di queste forme di psoriasi potrà **richiedere l'esenzione dal ticket sanitario** rivolgendosi all'Azienda Sanitaria Provinciale del proprio distretto di appartenenza. Ricordate, però, che per poter presentare la domanda è necessaria una lunga compilazione di moduli - forniti allo sportello dell'Azienda -, così come la certificazione e la documentazione relativa alla malattia, rilasciate da strutture riconosciute dallo Stato.

Una volta ottenuta l'esenzione, per poterne davvero usufruire, è indispensabile mostrarla al proprio medico curante, e beneficiare così delle varie agevolazioni. Se vi state chiedendo ogni quando è necessario ripresentare la domanda, la risposta è piuttosto semplice. La psoriasis è una malattia cronica: pertanto, la **durata dell'esenzione dal ticket è illimitata**.

Visite, esami diagnostici e trattamenti: un breve elenco di tutte le agevolazioni

Sono molte le agevolazioni e le prestazioni a cui si ha giustamente diritto. Per quanto riguarda la **diagnostica** e gli **esami**, l'esenzione dal ticket è prevista per:

- Anamnesi e valutazione, definite brevi (storia e valutazione abbreviata, visita successiva alla prima).

- Esami del sangue (emoglobina, globuli rossi, globuli bianchi, ematocrito, piastrine, indici derivati, formula leucocitaria).
- Velocità di sedimentazione delle emazie (VES).
- Creatinina.
- Aspartato aminotransferasi (AST) (GOT).
- Gamma glutamil transpeptidasi (gamma GT).
- Alanina amino transferasi (ALT) (GPT).
- Virus immunodeficienza acquisita (HIV 1-2) anticorpi.
- Virus epatite C (HCV) anticorpi.
- Virus epatite B (HBV) anticorpi HBsAg.
- Micobatteri anticorpi (enzyme-immuno-assay).
- Turato e radiografia convenzionale (RX).

Chi è colpito da alcune forme di psoriasis, tra le più gravi, ha diritto all'esenzione del ticket sanitario, così da poter usufruire di visite e farmaci in modo gratuito.

Anche gran parte dei trattamenti sono esenti dal pagamento del ticket: i **farmaci per la psoriasis** rientrano, infatti, nella categoria A, cioè nella categoria di medicinali che possono essere concessi dal Sistema Sanitario Nazionale e per i quali non è dovuta nessuna quota di partecipazione degli assistiti alla spesa farmaceutica. Tra gli altri, segnaliamo:

- **Prodotti per uso topico e locale**, come derivati della vitamina D.
- **Combinazioni farmacologiche**, come steroidi e derivati della vitamina D.
- **Farmaci per via sistemica**, come ciclосporina A e acitretina.

Ricordate, l'esenzione dal ticket è un diritto che vi spetta. Non risolve la patologia, certo. Può, però, aiutarvi almeno sul fronte economico ad affrontare la malattia.

pazienti.it

