

Dr. Luca Castellani
Medico-chirurgo specialista in dermatologia
Studio: S. Pietro in Cariano (VR), Via Fermi n°21
Tel: 045-916348
www.castellaniluca.eu

SCHEMA SALUTE PER CHI SOFFRE DI PSORIASI

Che cosa è la psoriasi?

La psoriasi è una malattia cutanea abbastanza frequente. In Italia, per esempio, 1-2 persone su 100 sono portatrici di psoriasi.

Il nome di questa malattia deriva dalla parola *psora*, che in greco significa "squama". La psoriasi colpisce in ugual misura maschi e femmine. Può comparire ad ogni età, ma spesso inizia entro i primi decenni di vita, soprattutto tra i 20 e i 30 anni.

Quanto dura la psoriasi?

La psoriasi è una malattia cronica. Questo significa che il soggetto psoriasico ha la possibilità di sviluppare la malattia per tutta la durata della sua vita. I periodi di benessere e la frequenza delle ricadute sono tuttavia estremamente variabili da un individuo all'altro. Infatti alcune persone presentano solo uno o pochi episodi di psoriasi e con chiazze limitate durante la loro vita; altri soggetti, fortunatamente pochi, soffrono di una malattia con andamento continuativo che può estendersi ad ampie zone del corpo.

Perché ci si ammala di psoriasi?

Le cause della psoriasi sono ancora in gran parte sconosciute. Di sicuro la psoriasi non è una malattia infettiva: non è possibile, cioè, contrarre la malattia dall'ambiente esterno o tramite il contatto con un malato di psoriasi. Il fatto che nella stessa famiglia possano esserci più persone psoriasiche è dovuto alla trasmissione genetica (genitori-figli). Quindi se solo uno dei genitori è psoriasico, i figli avranno il 10% di probabilità di ereditare la malattia; se invece entrambi i genitori sono psoriasici, tale probabilità sarà molto più alta. Molti altri fattori, oltre alla ereditarietà, provocano l'insorgenza della malattia. Ci sono, infatti, dei fattori scatenanti quali:

- 1. lo stress:** in circa la metà dei casi la psoriasi insorge dopo un fatto stressante intenso;
- 2. un trauma:** dove un traumatismo lede la pelle, lì tende a localizzarsi la psoriasi;
- 3. un'infezione:** dopo un mal di gola, soprattutto nei bambini, si può sviluppare la psoriasi;
- 4. alcuni farmaci:** i beta-bloccanti, il litio, gli antimalarici possono scatenare una psoriasi;
- 5. fattori ormonali:** il periodo dopo il parto, la fase premestruale, l'assunzione di alte dosi di estrogeni possono favorire la psoriasi.

Alla base c'è un aumento della produzione delle cellule della cute e un loro più veloce ricambio. Se infatti nella pelle normale il ciclo di rinnovamento si completa in circa 25 giorni, nelle chiazze di psoriasi questo processo si svolge in soli 4-5 giorni.

Quali zone del corpo colpisce la psoriasi?

Tutte le parti del corpo possono essere interessate dalla psoriasi, però le zone in cui più spesso si manifesta sono: gomiti, ginocchia, la parte più bassa del dorso, cuoio capelluto,

unghie. I capelli, invece, restano sempre integri e crescono normalmente: la psoriasi non provoca calvizie.

La psoriasi è una malattia grave?

Sicuramente no nella quasi totalità dei malati. Solo in casi molto particolari o in persone già seriamente compromesse da altre malattie la psoriasi può costituire un grave problema di salute.

Quali fattori possono influenzare la psoriasi?

Il decorso e l'estensione della psoriasi subiscono modificazioni anche notevoli per l'azione di svariati fattori:

Il sole: molti pazienti notano un miglioramento spontaneo (cioè senza il ricorso a terapie specifiche) durante la stagione estiva, soprattutto dopo l'esposizione al sole. Il freddo invernale e un clima umido sembrano invece peggiorare la situazione.

La febbre: a volte un attacco febbrile (tonsillite, faringite, infezioni delle vie respiratorie) è seguito, soprattutto nei giovani, dalla comparsa di nuove chiazze o dal peggioramento di quelle già esistenti.

I traumi: con una certa frequenza una chiazza di psoriasi si sviluppa nel punto in cui, alcuni giorni prima, il malato si era procurato una piccola ferita, una escoriazione o una contusione. Quindi i traumi cutanei possono essere considerati dei fattori predisponenti allo sviluppo della malattia.

I farmaci: un discorso molto importante è quello relativo ai farmaci. E' infatti provato che alcuni medicinali, usati frequentemente nella cura di svariate malattie, possono avere tra i loro effetti collaterali quello di scatenare la psoriasi. Un esempio tipico è quello dei beta-bloccanti, utilizzati nella cura dell'ipertensione arteriosa, o dei sali di litio, usati nella cura di alcune gravi malattie psichiatriche. Anche creme o lozioni applicate indebitamente sulle chiazze di psoriasi sono in grado di provocarne un peggioramento. Ecco perché è consigliabile che il paziente con psoriasi chieda il parere del proprio dermatologo prima di assumere un farmaco potenzialmente dannoso per la sua malattia.

Lo stress: lo stress emozionale e un carattere ansioso sicuramente non migliorano la malattia, anzi creano spesso ulteriori problemi nella vita sociale del portatore di psoriasi. Infatti in una persona ansiosa il problema estetico sollevato da questa malattia può diventare causa di seri condizionamenti psicologici.

Come si vive con la psoriasi?

Almeno inizialmente nello psoriasico scatta un sentimento di rifiuto nei confronti della malattia, proprio a causa dello sgradevole aspetto estetico che essa comporta. Di conseguenza si vengono a creare dei condizionamenti psicologici che influiscono negativamente sulla vita sociale.

Inoltre gli altri tendono ad emarginare questi pazienti spesso con la credenza errata (ma purtroppo diffusa) di potersi contagiare intrattenendo rapporti con essi. Inevitabilmente aumenta il rifiuto e la rabbia che lo psoriasico prova verso la malattia e verso gli altri. In tutto ciò sono le persone giovani e impegnate in attività lavorative di relazione ad essere maggiormente penalizzate.

A questo proposito un supporto psicologico adeguato può rendersi necessario per superare questi conflitti. Spesso poi le terapie sono impegnative e non danno risultati

tanto velocemente quanto il malato vorrebbe: l'ansia che ne deriva certo non contribuisce a migliorare la situazione. In questo caso un sereno e fiducioso rapporto col proprio dermatologo è in grado di risolvere eventuali dubbi al riguardo.

La psoriasi è un problema che non deve limitare la vita di relazione del soggetto portatore.

Qualche consiglio pratico

Le successive brevi note vogliono essere un aiuto pratico per la persona con la psoriasi che si trova quotidianamente ad affrontare piccoli e grandi problemi legati a questa scomoda compagna. Il dermatologo di fiducia deve comunque essere punto di riferimento e unica fonte di suggerimenti terapeutici.

Abiti: evitate abiti troppo stretti, con elastici o bottoni che, a contatto diretto con la pelle, creerebbero traumi che a loro volta potrebbero essere il fattore scatenante per la malattia. Si consiglia di evitare la lana o altri tessuti irritanti a diretto contatto con la cute: l'irritazione e il

grattamento generano facilmente piccoli traumi da cui si innesca la formazione di una chiazza psoriasica.

Alcool: sono state condotte numerose ricerche sul rapporto esistente tra alcolismo e psoriasi, ma nessuna ha dato risultati definitivi. Si può comunque affermare che un moderato consumo di alcoolici non peggiora la malattia, mentre l'abuso di alcool, peggiorando lo stato generale di salute, incide negativamente anche sulla psoriasi.

Ansia: l'ansia è spesso presente nel malato di psoriasi: ansia per l'andamento della malattia, ansia per doversi mostrare agli altri, ansia (nella tarda primavera) per il sopraggiungere dell'estate, stagione in cui ci si scopre.

Cibo: il cibo non influisce sull'andamento della psoriasi.

Clima: un clima freddo e umido peggiora la psoriasi mentre un clima caldo e secco la migliora. Il sole fa bene, ma è opportuno non scottarsi e proteggere sempre la pelle con un filtro solare o con un idratante.

Consigli: evitate di seguire una terapia "consigliata" da amici o vicini di casa non medici. Ogni malato "fa storia a sè" e deve seguire attentamente solo la terapia prescritta dal proprio dermatologo.

Farmaci: alcune classi di farmaci possono scatenare una psoriasi latente o aggravare una psoriasi in corso. Per questo motivo è molto importante che il paziente psoriasico sia consapevole del suo stato di salute e avverta il dermatologo di eventuali altre malattie e/o terapie in corso.

Farmaci anti psoriasici: esistono diverse possibilità di cura studiate per essere efficaci sulla psoriasi. Ciascun farmaco ha le sue caratteristiche e le sue modalità d'uso e per questo è molto importante che la terapia sia effettuata sotto il controllo di un dermatologo. Nelle diverse fasi della malattia può essere opportuno intervenire con farmaci diversi, talvolta con associazioni terapeutiche, ma è sempre sconsigliabile "improvvisare" senza controllo medico.

Fattori scatenanti: esistono alcuni fattori in grado di scatenare una psoriasi latente o di aggravare una psoriasi in atto. Tra questi, importanti sono lo stress, le escoriazioni, i traumi, alcuni farmaci, il clima.

Fumo: il fumo è sicuramente un fattore di rischio; fumare più di 15 sigarette al giorno espone, per esempio, a un rischio doppio di sviluppare la psoriasi.

Gravidanza: talvolta la psoriasi migliora in gravidanza, altre volte rimane stabile. Psoriasi e gravidanza sono totalmente compatibili. La terapia della psoriasi in

gravidanza è comunque da affrontare sotto il diretto controllo del dermatologo.

Creme idratanti: l'impiego di creme idratanti per il viso e per il corpo è sicuramente raccomandato; il mantenimento dell'elasticità della cute contribuisce ad eliminare o minimizzare quelle microlesioni della pelle che spesso sono il primo fattore scatenante della chiazza psoriasica.

Mare: il mare fa bene, nel senso che la psoriasi migliora stando al sole ed esponendo alla luce le aree interessate dalla malattia. Inoltre per molti andare al mare significa andare in vacanza e lo stato di benessere e di relax associato alle vacanze è una delle migliori terapie della psoriasi. Ciò non significa che il paziente psoriasico debba per forza andare al mare: il sole può essere quello dei laghi, di montagna, del terrazzo di casa propria, purché ci sia esposizione delle aree colpite.

Piscina: andando in piscina si avrà l'avvertenza di fare poi la doccia e di usare un idratante per il corpo, onde evitare che l'acqua ricca di cloro provochi una secchezza eccessiva della pelle.

Saponi: è importante usare saponi che mantengono l'elasticità della pelle. I saponi, quindi, non saranno drastici e la pulizia del corpo non verrà mai fatta utilizzando guanti di crine o spugne ruvide che possono scatenare la psoriasi creando microtraumi.

DA FARE

attività sportive moderate, evitando l'eccessiva sudorazione

possibilmente, conducete una vita tranquilla evitando gli stress

segnalate eventuali terapie in corso al Vostro dermatologo evitando l'autosomministrazione di medicine

Preferite le vacanze al mare

DA NON FARE

non grattate le lesioni.
Non indossate indumenti di lana o ruvidi; preferite piuttosto indumenti di cotone bianco a contatto con la pelle

non aumentate troppo di peso; meglio ridurre gli alcoolici e il fumo

non applicate cosmetici o saponi irritanti

non isolateVi a causa della malattia e non preoccupatevi troppo

Conclusioni

Concludiamo ricordando che la psoriasi è una malattia tutt'altro che rara, non pericolosa, non infettiva e che pertanto la vita dello psoriasico non deve essere alterata dalla malattia, soprattutto oggi che esistono terapie innovative che consentono di curarsi efficacemente senza rendere necessarie modificazioni degli orari di lavoro o dei ritmi di vita.