

7 piccoli consigli

Convivere con la psoriasi non è facile, lo sappiamo bene.

Nella vita di tutti i giorni, infatti, piccoli o grandi contrattempi condizionano la qualità del nostro benessere, delle nostre relazioni interpersonali e lavorative.

Qualcosa si può fare !

Seguite questi semplici consigli pratici per gestire al meglio la psoriasi.

Scegliete i cibi giusti.

Un sano regime alimentare, da seguire tutti i giorni, è il modo migliore per ridurre lo stato infiammatorio che caratterizza la psoriasi. La dieta mediterranea¹, comprendente in abbondanza vegetali, cereali integrali, legumi, frutta secca e moderato consumo di carne, pesce e uova, è un'ottima scelta per apportare al nostro organismo tutte le sostanze nutritive e protettive di cui ha bisogno. E non dimenticate di bere tanta acqua per mantenere idratata la vostra pelle.



Fate esercizio fisico

Tutti i giorni, ma senza esagerare. L'attività fisica contribuisce a mantenere il peso corporeo sotto controllo e in più agisce positivamente sull'umore². Tra gli sport da privilegiare, l'attività natatoria è il top, meglio se in estate e all'aria aperta. Da evitare gli sport di contatto e quelli che sovraccaricano le articolazioni.

Migliorate gli stili di vita

Sigarette, alcol, situazioni stressanti. Non vi fanno bene e, tutto sommato, se ne può fare a meno. Riprendete in mano il vostro benessere, iniziando a eliminare - magari poco alla volta - le abitudini che danneggiano l'organismo.³



Curate l'igiene personale

Prendersi cura quotidianamente del vostro aspetto migliorerà l'umore e diminuirà lo stigma nei vostri confronti³. Focalizzatevi perciò in particolare su **pelle del viso e delle mani, unghie, cuoio capelluto**. Fatevi consigliare dal vostro dermatologo di fiducia o dal farmacista i prodotti migliori, che ammorbidiscano la pelle e la mantengano morbida e idratata.



Non trascurate il trattamento

Di psoriasi non si guarisce, ma l'aderenza alle terapie che state assumendo migliorerà notevolmente la gestione della malattia⁴. Confrontatevi sempre con il vostro dermatologo di fiducia, il quale vi terrà aggiornati sulle novità in campo farmacologico.

Non isolatevi

Le peculiarità della psoriasi e la visibilità delle sue manifestazioni portano spesso il paziente a chiudersi in se stesso e a "tagliare i ponti" con il resto del mondo. Sappiamo che è facile dirlo e meno farlo, ma questo atteggiamento non avrà altra conseguenza che un isolamento forzato, primo passo verso la depressione. Reagite, con coraggio⁵.

Entrate nella community

A volte, è sufficiente confrontarvi con persone con il vostro stesso problema per sentirvi subito meglio. Le possibilità non mancano! Siti web, blog, pagine facebook⁵. La psoriasi si combatte anche così, stando aggiornati ed entrando in relazione con il prossimo.



Fonti

- 1 L. Barrea, F. Nappi, C. Di Somma, M.C. Savanelli, A. Falco, A. Balato, N. Balato, S. Savastano, Environmental Risk Factors in Psoriasis: The Point of View of the Nutritionist, Int. J. Environ. Res. Public Health 2016, 13, 743
- 2 N. Balato et al, Psoriasis and sport: a new ally?, J Eur Acad Dermatol Venereol 2015, 29 (3), 515-520.
- 3 G.F. Altomare, S. Chimenti, A. Giannetti, G. Girolomoni, T. Lotti, G.A. Vena, Psoriasis: Linee guida e raccomandazioni SDeMaST, in: Linee guida e raccomandazioni SDeMaST, Pacini ed., 2011. - pp.29-56.
- 4 Luigi Naldi, Paola Pini, Giampiero Girolomoni, Gestione clinica della Psoriasi per il medico di medicina generale e lo specialista ambulatoriale, Pacini ed., 2016.
- 5 www.facebook.com/lapelleconta (Ultimo accesso 27.02.2018)

La pelle conta

SKIN TO LIVE IN

#Ask4Clear

skintolivein.com/ask4clear

 NOVARTIS