



## Psoriasi in primavera ed estate

### Come gestirla al meglio?



In primavera chi soffre di psoriasi tira spesso un sospiro di sollievo: ***il sole, l'aria mite e umida tendono ad alleviare i sintomi quasi di tutti i pazienti.***

Tuttavia, per godere davvero della bella stagione ed evitare riacutizzazioni della malattia è opportuno avere delle attenzioni.

#### ***Ecco quali.***

L'aria tiepida e umida della primavera, il sole che comincia a farsi sentire.

Sono segni della bella stagione che chi soffre di psoriasi attende con trepidazione.

Perché ***per molti di quelli*** - anche se non per tutti purtroppo - che ***soffrono di questa malattia infiammatoria cronica la primavera e l'estate portano un momento di sollievo.***

Le temperature più tiepide invitano a scoprirsi alleviando il peso e l'effetto dei vestiti sulla pelle inaridita dal freddo invernale, l'aria umida ma temperata riduce la secchezza della pelle e il sole poi - come mostrano anche diversi studi - ha effetti positivi sia nell'alleviare i sintomi sia nel prolungare il periodo di remissione.

Infatti, **la psoriasi è una patologia che ha un andamento ciclico** in cui fasi acute, causate spesso da un innesco, un fattore ambientale che va a stimolare il sistema immunitario attivando l'infiammazione, si alternano a fasi in cui i sintomi sono più lievi o inesistenti.

### **Gli inneschi possono essere diversi.**



I più comuni sono traumi fisici come graffi, tagli, ustioni o morsi di animali, ma hanno un effetto negativo anche stress, abuso di alcol o tabacco, e perfino alcuni medicinali.

Questo elenco rende semplice intuire che, anche se è vero che le stagioni più tiepide e calde sono più gentili con la pelle e portano il beneficio dell'esposizione solare, è altrettanto vero

che sono necessarie alcune attenzioni per evitare delle riacutizzazioni proprio in questo periodo.

### **Il sole: da godersi seguendo le giuste precauzioni**

Come abbiamo detto il sole ha un effetto benefico sui sintomi della psoriasi, tanto che l'elioterapia è la più comune terapia prescritta per questa condizione.

Ma se esporsi al sole fa bene, è ancora meglio cominciare a farlo sin dai primi giorni di bel tempo, aumentando progressivamente l'esposizione, senza mai esagerare e soprattutto facendo molta attenzione a non scottarsi, eventualità che potrebbe causare una riacutizzazione della malattia.

Scottarsi non vuol dire solo riportare una grave ustione solare, ma anche lasciare che la pelle diventi arrossata e dolente: basta una mattinata al sole senza crema e cappello.

Quindi è opportuno cominciare a godersi il sole già in primavera, magari in diversi momenti della giornata, evitando le ore più calde e l'esposizione prolungata e soprattutto sempre proteggendosi adeguatamente.

Per indicazioni precise, che tengano conto della severità della propria forma di psoriasi, del proprio stile di vita e delle terapie che si stanno assumendo (*alcune presentano controindicazioni legate proprio all'esposizione solare, per esempio i farmaci biologici*) è fondamentale confrontarsi con il proprio dermatologo o medico curante.

Anche rispetto a quali creme solari adoperare: solitamente sono indicate quelle ad alta protezione da applicare più volte al giorno sulle aree della pelle non interessate dalla malattia, ma un consiglio da parte dello specialista che ci conosce è il migliore da seguire.

Anche perché, come mostra anche uno studio della *University of Illinois di Chicago*, le persone che soffrono di psoriasi hanno una tendenza più alta a sviluppare un melanoma, ovvero un tumore della pelle, rispetto al resto della popolazione.

Oltre alle creme solari, nei giorni più caldi della primavera e in estate, ci si può difendere dai raggi solari troppo intensi indossando cappelli (*la psoriasi spesso interessa proprio il cuoio capelluto*), occhiali da sole e vestiti leggeri e ampi che lascino traspirare la pelle ma la proteggano allo stesso tempo.

### ***Aria aperta, insetti e graffi***

Vestiti ampi e leggeri che proteggono la pelle sono utili anche contro eventuali graffi, punture di insetti e irritazioni provocate da alcune piante, altri possibili fattori in grado di provocare riacutizzazioni della malattia.

Allo stesso modo è importante adoperare repellenti contro gli insetti sia di giorno sia di notte e fare attenzione a non ferirsi se si lavora in giardino o si fanno passeggiate all'aperto indossando abiti appropriati. E ancora è bene fare molta attenzione mentre ci si depila per evitare di tagliarsi.

### ***Ma come mai?***

Come abbiamo detto, uno degli inneschi degli episodi di fase acuta della malattia sono i traumi fisici.

Infatti, circa un quarto delle persone che soffrono di psoriasi vede comparire nuove placche - tipiche della malattia - nei dintorni o sopra una ferita o una escoriazione dopo che queste si sono rimarginate, una manifestazione nota come ***Fenomeno di Koebner***.

Se ci si ferisce o si viene punti è poi importante non grattarsi per non peggiorare la situazione, ma pulire e proteggere l'area di pelle ferita.

### ***Bagni a volontà, meglio in mare***

In primavera è più difficile pensare a un tuffo, ma d'estate il mare offre il vantaggio dei bagni in acqua salata che possono migliorare l'aspetto generale della pelle.

Tuttavia, i bagni in mare - ma anche quelli in piscina, per via del cloro - lasciano la pelle secca.

Per questo quando si esce dall'acqua è indicato fare una veloce doccia o risciacquarsi in qualche modo e applicare una crema idratante sulla pelle, prima di riapplicare la crema solare.

### **Idratarsi, idratarsi, idratarsi**



Se c'è una parola d'ordine per questa stagione - ma in realtà per tutte le stagioni, perché è altrettanto importante d'inverno - è proprio idratarsi.

Non solo dopo il bagno al mare o in piscina, ma fin dal mattino e per tutto il giorno.

Le alte temperature, come anche l'aria condizionata, seccano infatti la pelle e la rendono più fragile e prona ad irritazioni ed escoriazioni.

La crema idratante va applicata prima di quella solare e tenuta a portata di mano, proprio come il burro cacao.

***Idratarsi vuol dire anche bere molta acqua, acqua e limone, tisane fredde, succhi di frutta.***

Avere sempre con sé una borraccia d'acqua e bere costantemente durante il giorno è il regalo migliore che si possa fare alla pelle e al proprio corpo in generale.

Attenzione a non barare però: ***bere di più non vuol dire libera licenza agli alcolici, al contrario.***

Anche se la stagione estiva è quella più legata ad aperitivi all'aperto e simili, è bene ricordare che l'alcol è un innesco potente per il riacutizzarsi della malattia e che chi soffre di psoriasi dovrebbe limitarne il consumo il più possibile, proprio come dovrebbe limitare quello di tabacco.

### ***E quindi?***

Per riassumere dunque come possiamo godere dei benefici naturali della primavera e dell'estate sui sintomi della psoriasi?

- ✓ ***Esporsi al sole*** gradualmente e sempre proteggendosi seguendo le indicazioni del proprio medico per evitare interazioni tra terapia e raggi ultravioletti.
- ✓ ***Indossare cappelli*** a falde larghe, occhiali da sole, e abiti lunghi ma leggeri e ampi.
- ✓ Applicare più volte al giorno la ***crema idratante***.
- ✓ Avere a sempre a portata di mano ***repellenti per insetti e borraccia con acqua***.
- ✓ ***Rilassarsi e riposarsi*** il più possibile: ricordate che anche lo stress è un innesco da evitare!

*Comitato di Redazione Assilt*

## **Bibliografia**

*Istituto Superiore di Sanità - ISSalute.it - Psoriasi*

<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/p/psoriasi>

*American Academy of Dermatology. Are triggers causing your psoriasis flare-ups?*

<https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/triggers/flare>

*National Psoriasis Foundation. Causes and Triggers*

<https://www.psoriasis.org/causes/>

*National Psoriasis Foundation. Taking Care of Your Skin in Summer*

<https://www.psoriasis.org/advance/taking-care-of-your-skin-in-summer/>

*Global Solar UV Index. A practical guide. World Health Organization*

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42459/9241590076.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

*Ping Zhang, Mei X. Wu. A clinical review of phototherapy for psoriasis. Lasers in Medical Science 2018;*

<https://doi.org/10.1007/s10103-017-2360-1>

*Reddy SP, Martires K, Wu JJ. The risk of melanoma and hematologic cancers in patients with psoriasis. Journal of the American Academy of Dermatology 2017*

<https://doi.org/10.1016/j.jaad.2016.09.047>