

Psoriazisul nu este o boală contagioasă, dar impune mari restricții alimentare

Psoriazisul este o boală de piele foarte des întâlnită în cabinetele medicilor dermatologi, fiind caracterizată printr-o înnoire exagerat de rapidă a pielii. Practic, susțin specialiștii, aceasta este considerată a fi o boală mediată de sistemul imunitar, ce are ca rezultat inflamarea pielii și care afectează aproximativ 3% din populație.

Potrivit dr. Irena Smadea, medic primar dermatolog, există situații în care leziunile cutanate sunt urmate sau însoțite de afectare articulară, o formă de artrită numită artrită psoriazică, ce cauzează inflamarea încheieturilor.

„Cel mai frecvent sunt implicate articulațiile mici, periferice, de la mâini și picioare, dar pot apărea dureri și la nivelul articulațiilor mari (umeri, coate, genunchi, șold) sau coloană vertebrală”, a afirmat medicul.

Leziunile pot apărea oriunde pe corp, dar la adult mai puțin pe față. Aproximativ 80% dintre persoanele care suferă de psoriazis au pe corp porțiuni care apar sub forma unor zone umflate și roșii de piele acoperită de solzi albi-argintii. Aceste plăci, sau zone afectate, se formează de obicei pe coate, genunchi, partea inferioară a spatelui și scalp. Oricum, indiferent de tip, psoriazisul cauzează, de obicei, disconfort, iar în multe cazuri, pacientul se confruntă cu mâncărime la nivelul pielii, care se poate crăpa și sângera.

Chiar dacă intrați în contact cu o persoană cu psoriazis, nu vă temeți, pentru că psoriazisul nu este o boală contagioasă.

Mulți se întrebă de ce tocmai ei au fost afectați. Dr. Smadea spune că boala este ereditară. Practic, se moștenește o genă care înseamnă predispoziția de a face boala. Apoi, pe fondul genetic, intervin factori externi comuni și apare boala. Factorii care pot declanșa boala

cel mai frecvent sunt: infecțiile bacteriene (în special cele respiratorii), medicamentele, corticoizii puternici. La acestea se adaugă modificările hormonale, dar și traumatismele fizice.

Evitați condimentele și mirodeniile!

Este psoriazisul vindecabil? „Psoriazisul este o boală cronică, el evoluează în pusee, dar un tratament incorect poate duce la prezența permanentă a leziunilor pe corp. Experții au constatat că alimentația reprezintă o mare parte din rata succesului, alături de celelalte terapii naturale existente”, este sfatul dr. Smadea.

Așadar, pentru a rezolva această problemă supărătoare, includeți în dieta dumneavoastră multe alimente crude: mere, pere, banane, pepene galben, prune, caise. Urmează legumele verzi cu frunze: varză, broccoli, sparanghel, fasole verde, conopidă, țelină, salat a verde, spanac, ridichii, dovlecel, linte, preparate la aburi sau consumate proaspete.

În schimb, evitați pe cât posibil fructele acide, cum sunt citricele, vișinele, căpșunile, zmeura etc. De asemenea, grăsimile saturate din lactate, carne, zahăr, făină albă, ca și alimentele intens procesate, adică mâncarea de tip junk-food sau fast-food, trebuie eliminate din alimentația pacientului cu psoriazis. Uneori, chiar și glutenul prezent în făina de grâu agravează psoriazisul și impune, în astfel de situații, o dietă fără gluten.

Nu uitați! Bolnavilor cu psoriazis li se recomandă să evite condimentele și



mirodeniile: ceapa și usturoiul crude, ardeiul iute, piperul, cuișoarele, chimenul, anasonul, scorțișoara, boiaua, muștarul, nucșoara. Desigur, se evită murăturile și oleaginoasele: arahidele, nucile. Cel mai important, însă, se va renunța definitiv la excitante: alcool, țigări, cafea, băuturi răcoritoare, cacao și ciocolată.

„Atenție! Alcoolul poate declanșa psoriazisul! Foarte important este și că se recomandă consumul de carne de curcan, aceasta conținând enzime care duc chiar la ameliorarea bolii, cu condiția ca păsările să fie crescute natural, păsări de țară și nu cele vândute în marile magazine, provenite din crescătorii. Nu se acceptă nici compoturile, gemurile, jeleurile, fructele confiate, citricele sau legumele conservate”, avertizează medicul.

Mirabela ȘERBĂNESCU