

Psoriasi e attività fisica, attenzione a sport che sollecitano i tendini

Redazione Humanitas Salute/Pubblicato il 31 | 1 | 2017

Chi è affetto da [psoriasi](#) non dovrebbe trascurare l'attività fisica. L'esercizio, insieme a una dieta salutare, all'astensione dal fumo di sigaretta e a un ridotto consumo di alcol, è tra i pilastri di uno stile di vita salutare essenziale per gestire la patologia. Ma quali sono le discipline più indicate e quelle che invece potrebbero comportare effetti collaterali in caso di psoriasi?

Come ricorda l'American Academy of Dermatology, uno stile di vita sano è importante per i pazienti psoriasici perché questi corrono un rischio maggiore di sviluppare patologie come il [diabete](#) o le malattie cardiovascolari. Inoltre, grazie al movimento, si può tenere sotto controllo il peso corporeo, evitare di accumulare chili in eccesso o, con la complicità di una dieta sana, buttare giù quelli di troppo.

(Per approfondire leggi qui: [Psoriasi, a rischio anche la salute del cuore?](#))

Anche la ricerca scientifica ha documentato gli effetti benefici dell'attività fisica, mediati dalla riduzione del sovrappeso, in caso di psoriasi. Uno studio pubblicato nel 2014 su *British Journal of Dermatology* ha indicato come la dieta e l'attività fisica potessero ridurre la severità della malattia in aggiunta ai vantaggi ottenuti dal trattamento. I 303 partecipanti dello studio erano stati divisi in due gruppi: al primo era stato assegnato un programma fatto di dieta ipocalorica e tre giorni a settimana di esercizio fisico, mentre il secondo aveva preso parte a dei semplici colloqui informativi sulla perdita di peso. Dopo 20 settimane nel primo insieme di pazienti era stata riscontrata una perdita di peso maggiore del secondo, con un significativo miglioramento nei sintomi della psoriasi.

L'esercizio fisico potrebbe avere un impatto diretto sulle chiazze psoriasiche

Uno studio pubblicato su *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology* e condotto su circa 1.300 ventenni, fra soggetti sani e affetti da psoriasi, ha suggerito invece come l'attività fisica sembrasse avere effetto direttamente sulle chiazze psoriasiche, sebbene i risultati debbano essere confermati da ulteriori ricerche, dicono gli autori.

(Per approfondire leggi qui: [Psoriasi, tatuaggi sì o no?](#))

«In assenza di sintomi articolari non ci sono sport controindicati per il paziente psoriasico», risponde il professor [Antonio Costanzo](#), direttore dell'Unità di Dermatologia dell'ospedale Humanitas. «Certamente, nel caso il paziente lamenti sintomi articolari, sarebbe meglio evitare sport traumatici, inclusi la corsa e il tennis che sollecitano i tendini. Ricordiamo infatti che l'[artrite psoriasica](#) inizia proprio con una infiammazione dell'inserzione del tendine nell'osso (chiamata tecnicamente entesi)».

Sport acquatici, a cominciare dal nuoto, sì o no? «Sicuramente sì. Questi sport non sollecitano i tendini e sono ottimi per raggiungere il peso forma», risponde il professore.

Cosa suggerirebbe a una persona con psoriasi che volesse cominciare a fare attività fisica?

«Prima di tutto consultare un dermatologo esperto nella sua patologia per accertare che non vi siano segni di artrite, poi non farsi condizionare dalla presenza delle placche nella scelta dello sport».