

Alimentazione contro lo stress

Come combattere la psoriasi mangiando bene. I consigli della nutrizionista, dottoressa Ilaria Stradi di Medica Plus

di Francesco Palumbo



sull'ambiente che sulla salute.

Attualmente di cosa ti occupi?

Ormai lavoro come nutrizionista da tre anni in più ambulatori nella provincia di Modena e Reggio Emilia. Da qualche mese ho iniziato la mia collaborazione con il poliambulatorio Medica Plus, un poliambulatorio in cui lavorano diversi medici specialisti come dermatologi, psicologi e fisioterapisti, in via Caduti 101 a Modena. Durante il mio lavoro faccio consulenze nutrizionali e elaboro piani alimentari personalizzati per il paziente, in modo che siano il più possibile semplici da seguire e adatti al proprio stile di vita e orari lavorativi. Mi occupo inoltre di percorsi di educazione alimentare e di consumo consapevole, da 4 anni infatti, lavoro all'in-

terno di progetti nelle scuole della provincia di Modena, per dare ai bambini e ai ragazzi qualche consiglio sulla loro alimentazione e qualche informazione sul consumo consapevole e sulla lettura delle etichette.

Tornando alla Psoriasi, qual è l'importanza dell'alimentazione in questa patologia?

La psoriasi può avere una correlazione con altri tipi di patologie, il 70% di questi pazienti ha problemi di obesità, ma sono numerosi anche i casi in cui troviamo la psoriasi associata ad ipertensione, colesterolo alto, diabete e altre malattie infiammatorie come il morbo di Crohn. A queste problematiche si possono poi aggiungere patologie oculari e disturbi psicologici. L'alimentazione diventa quindi fondamentale non

solo per ridurre i fattori di rischio, ma anche per tenere sotto controllo l'infiammazione e lo stato delle patologie che possono essere associate.

Come dovrebbe essere l'alimentazione?

L'alimentazione, in caso di pazienti sovrappeso, deve essere a basso contenuto calorico. L'obesità, infatti, si associa ad un maggior stato di infiammazione. Sono consigliati i cibi ricchi di omega 3, in particolare il salmone e il pesce azzurro, ma anche la frutta secca, l'olio di lino e semi di lino. Sono inoltre molto importanti anche gli antiossidanti, in particolare il betacarotene contenuto in carote e pomodori, e i polifenoli contenuti nella frutta e verdura rosso-viola. Oltre a questi alimenti, fondamentali per la loro attività antinfiammatoria, occorre consumare cereali integrali in chicco, che aumentano l'apporto di fibra la quale contribuisce a mantenere sotto controllo i valori della glicemia, del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue, abbassando quindi il rischio cardiovascolare. Ben vengano quindi la frutta e la verdura fresche e di stagione, il pesce, l'olio extravergine di oliva e i cereali integrali.

Quali cibi bisognerebbe eliminare?

Tra gli alimenti sconsigliati troviamo quelli che tendono ad aumentare l'infiammazione o a peggiorare le problematiche cardiovascolari che possono essere associate alla psoriasi. Occorre ridurre il più possibile gli zuccheri semplici e di conseguenza i vari prodotti confezionati come snack e merendine, ricchi spesso anche di acidi grassi idrogenati, ridurre il sale, il burro, le carni rosse o processate, le solanacee (come patate, peperoni e melanzane) e i latticini.

Poliambulatorio MEDICA PLUS

centro diagnostico-terapeutico specializzato nella vostra salute e nel vostro benessere

- ANDROLOGIA
- ALLERGOLOGIA
- ASSISTENZA INFERMIERISTICA
- MEDICAZIONI FERITE DIFFICILI
- ANGIOLOGIA E CHIRURGIA VASCOLARE
- CARDIOLOGIA
- CHIRURGIA AMBULATORIALE
- CHIRURGIA MAXILLO-FACCIALE
- DERMATOLOGIA, VENEREOLOGIA
- DIETOLOGIA
- ECODIAGNOSTICA
- ECOGRAFIA INTERVENT. MUSCOLO SCHELETRICA
- ENDOCRINOLOGIA
- FISIATRIA
- FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE MANUALE E STRUMENTALE (ANCHE A DOMICILIO)
- FOTOTERAPIA
- GASTROENTEROLOGIA
- GINECOLOGIA OSTETRICA
- LASER TERAPIA
- MEDICINA ESTETICA
- MEDICINA INTERNA
- MEDICINA LEGALE
- NUTRIZIONE
- OCULISTICA
- ORTOPEDIA TRAUMATOLOGICA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- PODOLOGIA
- PROCTOLOGIA
- PSICOLOGIA CLINICA
- REUMATOLOGIA
- UROLOGIA E UROGINECOLOGIA

