

Il sole: nemico o amico?



Generalmente con l'esposizione solare la psoriasi tende a migliorare¹⁻². In effetti la luce del sole può essere utile se gestita correttamente. Il sole infatti emette raggi ultravioletti (UV), che hanno effetti immunosoppressivi. In particolare, i raggi UVB possono rallentare la rapida crescita delle cellule della pelle, alleviando i sintomi nei pazienti con psoriasi lieve-moderata.

La luce solare inoltre stimola la produzione di vitamina D, la cui integrazione è spesso consigliata nel trattamento di questa patologia.

Tuttavia l'esposizione al sole deve rispettare alcuni criteri per evitare danni alla pelle.



Quando e come esporsi al sole



Limitare l'esposizione al sole a brevi periodi di tempo e nelle ore meno calde della giornata



Le scottature possono essere un fattore scatenante: non sovraesporsi al sole per evitare lo scatenarsi o il peggioramento dei sintomi della psoriasi



Esporsi al sole in modo graduale e progressivo

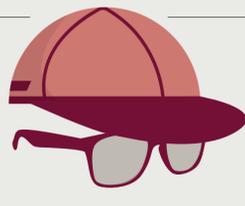


Iniziare ad esporsi al sole in primavera

Come proteggersi



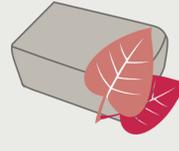
Utilizzare opportune creme solari, ad alta protezione e possibilmente resistenti all'acqua



Proteggere le parti più delicate del corpo (ad esempio: proteggere il viso indossando un cappello a falde larghe o gli occhi indossando occhiali da sole)



Mantenere idratata la pelle, anche dopo l'esposizione



Con il caldo i lavaggi sono più frequenti ma il rischio è di seccare l'epidermide: usare prodotti possibilmente naturali, non aggressivi, e idratare la pelle con prodotti dedicati

Adattare le terapie



Affrontare con il dermatologo il tema dell'eventuale interazione tra sole e trattamento farmacologico: ad esempio alcuni farmaci possono essere fotosensibilizzanti (predispongono maggiormente alle scottature)

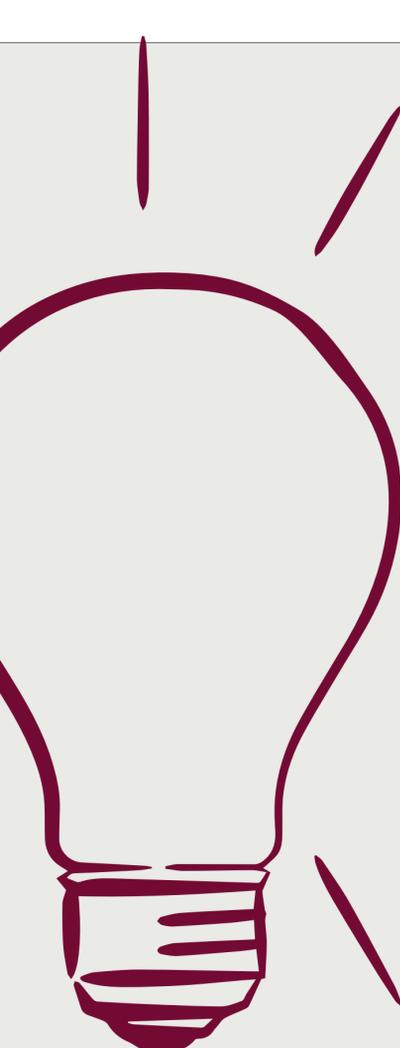


Dietro consiglio del proprio medico assumere eventuali integratori alimentari specifici, che possano preparare la pelle all'esposizione solare



I farmaci biologici nella stagione calda vanno conservati in frigorifero

Qualche consiglio



Mantenere l'organismo idratato dall'interno, bevendo di più



Indossare indumenti traspiranti, di fibre naturali, non irritanti



Fare esercizio all'aria aperta, nelle ore meno calde, è un buon modo per svolgere attività fisica e allo stesso tempo esporsi ai raggi solari

Fonti

1 Nicola Balato, Luisa Di Costanzo, Cataldo Patruno, Angela Patri, Fabio Ayala, Effect of weather and environmental factors on the clinical course of psoriasis: Table 1, Occupational and Environmental Medicine, 2013, 70, 8, 600.

2 Søylund, E., Heier, I., Rodriguez-Gallego, C., Mollnes, T.E., Johansen, F.-E., Holven, K.B., Halvorsen, B., Auksrust, P., Jahnsen, F.L., de la Rosa Carrillo, D., Krogstad, A.-L. and Nenseter, M.S., Sun exposure induces rapid immunological changes in skin and peripheral blood in patients with psoriasis, Br J Dermatol, 2011; 164(2):344-55.

La pelle conta

SKIN TO LIVE IN

#Ask4Clear

skintolivein.com/ask4clear

NOVARTIS