

Psoriasi da stress: cause, rimedi naturali e consigli

La psoriasi è una tipologia di dermatite cronica **che colpisce sia le donne che gli uomini** e si manifesta con chiazze rosse, cute inspessita e desquamazioni color bianco-argenteo, lesioni della pelle e prurito. Questa patologia può presentarsi in ogni parte del corpo, ma le aree più colpite sono le ginocchia, i gomiti, le piante dei piedi e i palmi delle mani, anche se molto spesso coinvolge il viso, la parte inferiore della schiena e il cuoio capelluto. Nonostante sia la componente genetica a determinare questa malattia, fattori come l'affaticamento, la tensione e l'esaurimento psico-fisico sono fra le cause scatenanti, al punto che si può parlare di psoriasi da stress.

Questa patologia non va sottovalutata, a maggior ragione considerando che circa il 15% delle persone con psoriasi soffre anche di artrite psoriasica, una malattia a carico delle articolazioni. Vediamo insieme quali sono le cause, i rimedi e alcuni consigli per affrontare la psoriasi causata dallo stress.

Quali sono le cause principali

Le cause della psoriasi sono genetiche, una disfunzione del sistema immunitario che scambia i tessuti del nostro organismo per degli agenti esterni da attaccare. Il risultato? Un eccessivo ricambio cellulare con conseguente ispessimento della pelle. Questo disturbo si può presentare all'interno di un quadro di familiarità (es. uno dei genitori ne soffre), ma non per tutti la manifestazione ha la stessa gravità. C'è chi ha prurito alla pelle e qualche lieve irritazione e chi invece vive la propria esistenza e i rapporti personali influenzati negativamente dalla patologia.



Di psoriasi soffrono almeno 3 milioni di italiani, ma questa malattia è complicata da individuare perché i sintomi sono molto comuni ad altri disturbi dermatologici e le cause non sono facili da definire. Purtroppo questa condizione è cronica, alternando fasi più gravi a periodi dove i sintomi scompaiono totalmente. Tutto dipende da una serie di elementi scatenanti che determinano la reazione immunitaria più acuta, su cui però si può avere il controllo. Fra questi troviamo infezioni,

pelle secca trascurata, traumi cutanei come tatuaggi e interventi operatori che rendono più deboli fisicamente, ma anche alcuni tipi di medicinali come i sali di litio, usati ad esempio nei disturbi bipolari, o i beta-bloccanti. Nell'insorgenza dei sintomi della psoriasi però il ruolo più determinante è dato dallo stress derivato da traumi dolorosi e di tipo psicologico, come può essere la scomparsa di una persona cara, la perdita del lavoro, preoccupazioni e problemi familiari.

Come lo stress scatena la psoriasi

Lo stress ha la capacità di incidere in modo negativo su molti aspetti della nostra vita e nella psoriasi da stress è il fattore ambientale per eccellenza che indebolisce il nostro organismo.

Di fatto la connessione tra sistema nervoso e pelle è stata provata a livello scientifico. Nei momenti di stress intenso le terminazioni nervose che giungono fino alla cute rilasciano in grande quantità citochine, responsabili della comunicazione tra cellule del sistema immunitario e i vari tessuti. In questa circostanza i nervi stabiliscono un contatto con le cellule dendritiche, che svolgono un ruolo fondamentale nella risposta infiammatoria e sono responsabili di attivare la psoriasi.

Le situazioni stressanti quindi **influenzano il sistema immunitario** della cute e, in chi è più predisposto geneticamente, possono scatenare la psoriasi. Anche i sintomi contribuiscono ad alimentare lo stress, instaurando un circolo vizioso e portando spesso a forme di ansia e depressione. Nei periodi più sereni invece la psoriasi causata dallo stress si attenua.

Rimedi psoriasi da stress

La psoriasi da stress non è contagiosa e colpisce soprattutto gli adulti. Al momento non esiste una cura che possa essere ritenuta definitiva e i normali trattamenti includono l'utilizzo di farmaci ad uso topico che fanno scomparire le placche o di creme da applicare sulla pelle irritata. È importante distinguere tra lozioni e bagnoschiuma che attenuano le placche, farmaci a base di cortisone che diminuiscono la gravità della psoriasi e trattamenti che invece agiscono facendo regredire i sintomi, come quelli a base di vitamina D3 o calcipotriolo. Altri trattamenti psoriasi possono essere a base di acido salicilico e carbone minerale.



Utili sono anche le terapie biologiche, la fototerapia e la terapia sistemica nei casi più complicati. Naturalmente è importante limitare la componente nervosa, ridurre lo stress e modificare alcune abitudini poco sane che peggiorano la psoriasi, come ad esempio l'abuso di alcool, il fumo e un regime alimentare non equilibrato. **I rimedi psoriasi da stress vanno trovati insieme al proprio dermatologo** di fiducia e dipendono molto anche dalla tipologia di psoriasi e dalla localizzazione.

Consigli per chi soffre di psoriasi da stress

Lo stress peggiora i sintomi della psoriasi e per questo è fondamentale imparare delle tecniche di gestione dello stress, anche seguiti da uno specialista. Molti studi dimostrano come sia utile imparare a respirare profondamente per favorire il rilassamento, dedicarsi ad una attività fisica regolare per sfogare lo stress e liberare endorfine, ma anche stare più ore all'aria aperta nella natura e trascorrere del tempo con un animale domestico.

Il consiglio più grande per liberarsi dalla psoriasi da stress è poi quello di concentrarsi sempre e solo sulle cose positive che migliorano la vita e rendono più felici.