

Sport e psoriasi



L'**attività fisica**, intesa come qualsiasi movimento che richiede energia, **è importante per il tuo benessere generale**, specialmente in caso di psoriasi o artrite psoriasica.¹

Fare esercizio **può aiutarti a:**¹



Mantenere
un **peso corporeo**
sano



Ridurre il rischio di **sviluppare**
malattie come **disturbi**
cardiovascolari e diabete
di tipo 2

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità),
gli adulti **dovrebbero fare almeno:**²



150 minuti di attività
aerobica a intensità moderata
alla settimana

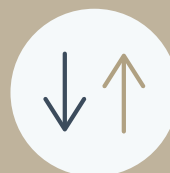
OPPURE



75-150 minuti
di attività aerobica intensa
alla settimana

Attività fisica e psoriasi: **quale relazione?**

Il rischio di sviluppare la psoriasi **è associato con il peso corporeo**:
un alto indice di massa corporea (BMI) e un'alta quantità di grasso corporeo
sono associati con un elevato rischio di avere la psoriasi.³



Esiste una relazione a doppio senso
tra psoriasi e attività fisica.³

Da una parte, la psoriasi influenza
il modo in cui pratichi attività fisica e
dall'altra può influenzare il decorso
della malattia.³

La psoriasi **può limitare l'attività fisica** a causa di:³



Fastidio e prurito



Imbarazzo

Sport e psoriasi: **quali benefici?**

L'attività fisica migliora:



L'umore³



Le conseguenze della malattia³



Le comorbidità (ovvero
altre patologie che possono
presentarsi in concomitanza)³

Perché lo sport fa bene contro la psoriasi?

I **benefici dell'esercizio fisico** nelle persone con psoriasi possono essere determinati da **diversi meccanismi**, tra cui:

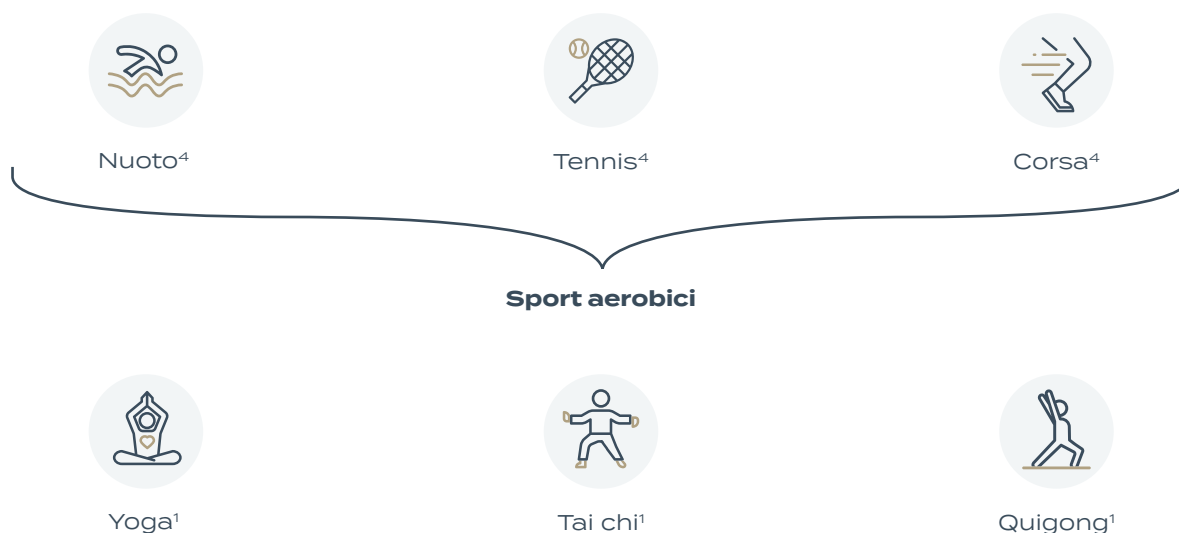
Riduzione
del tessuto
adiposo

Diminuzione dello stress
ossidativo, che può favorire
la comparsa di lesioni.³

Fare attività fisica **può essere un'efficace misura di prevenzione contro la psoriasi** e può potenzialmente **migliorare la malattia nelle persone in sovrappeso**.³

Quale sport se hai la psoriasi?

Gli sport che possono dare maggior beneficio se hai la psoriasi sono:



Fare attività fisica all'aperto può migliorare le lesioni:⁴

- direttamente, mediante gli effetti anti-infiammatori dei raggi UV
- indirettamente, aumentando la produzione di vitamina D

Se hai la psoriasi, parla con il tuo medico per valutare insieme quali sono i comportamenti da adottare e quelli da evitare per aiutarti a controllare quotidianamente la malattia.

Bibliografia: 1. Psoriasis foundation. Active and Mindful Lifestyles (<https://www.psoriasis.org/active-and-mindful-lifestyles/> - ultimo accesso giugno 2024)

2. WHO. Physical activity (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> - ultimo accesso giugno 2024) 3. Yeroushalmi S, et al. Psoriasis and Exercise: A Review. Psoriasis (Auckl). 2022; 12: 189-197. 4. Custurone P, et al. Mutual Influence of Psoriasis and Sport. Medicina (Kaunas). 2021 Feb; 57(2): 161.

Funziona
per te