

Alimentazione e idrosadenite suppurativa (HS) Perché un'alimentazione equilibrata è così importante



Sono i geni che determinano il modo in cui la nostra pelle appare, reagisce alle influenze esterne e invecchia. Tuttavia, prendendoci cura del nostro corpo possiamo dare un considerevole contributo per avere una pelle bella e sana. Una corretta alimentazione, un sufficiente apporto di liquidi, l'attività fisica, un adeguato numero di ore di riposo, una corretta protezione contro il sole, un ridotto consumo di caffeina e alcol e la rinuncia al fumo sono tutti aspetti importanti per la nostra pelle.

In linea generale, non esiste una dieta specifica per le persone affette da HS. Sebbene esistano numerosi studi scientifici sul tema «Alimentazione e malattie della pelle», non è ancora stata dimostrata alcuna correlazione fra l'alimentazione e la HS. Tuttavia, si possono ridurre i sintomi di questa malattia modificando lo stile di vita e seguendo un'alimentazione oculata.

Vale il principio: non tutto giova a tutti. Occorre trovare un approccio individuale e spesso serve molta pazienza.

Il primo passo può essere rimettere in sesto l'intestino. Soprattutto gli antibiotici o i medicinali a base di cortisone possono compromettere l'apparato gastrointestinale. Tali terapie non distruggono solo i germi patogeni, ma anche i batteri utili al nostro intestino. Ciò influenza anche la pelle. In caso di disturbi gastrointestinali, quali diarrea, stitichezza, bruciore di stomaco o nausea, è possibile ripristinare l'equilibrio del sistema gastrointestinale assumendo speciali prodotti probiotici. Il Suo medico o farmacista sarà lieto di darle consigli a tale riguardo.

La nostra alimentazione dovrebbe inoltre avere «tutto il suo valore». Gli alimenti dovrebbero essere quindi il meno raffinati possibile. Si consiglia di non consumare prodotti già pronti e/o prodotti contenenti molti conservanti e aromi. Seguendo un'alimentazione oculata e facendo attenzione allo stile di vita, le persone affette da HS non solo possono fare del bene alla loro pelle, ma anche migliorare il loro benessere e stato di salute.

Consigli: per la vita quotidiana

www.bag.ch

Presso l'Ufficio federale della sanità pubblica trova ulteriori utili consigli e informazioni sul tema dell'alimentazione.

Le seguenti linee guida contengono preziosi consigli che possono fare bene a Lei e alla Sua pelle. Per tutti i suggerimenti e le raccomandazioni vale sempre una regola importante: **è vietato vietare!**

Il piacere e la soddisfazione di mangiare e bere stanno al di sopra di tutto. Un'alimentazione sana deve avere un buon sapore e, talvolta, include anche alimenti che non andrebbero consumati in grandi quantità. Li consumi quindi in modo consapevole e con moderazione.



Bere sta alla base dell'alimentazione!

Beva almeno 1,5 litri di liquidi al giorno. Preferisca acqua e altre bevande a ridotto apporto calorico. Consumi bevande alcoliche solo occasionalmente e in quantità ridotte.



Frutta e verdura – «5 volte al giorno» ...

Consumi cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, possibilmente fresche o cotte brevemente a vapore, oppure anche una porzione sotto forma di succo o smoothie (preparato personalmente). In tal modo il Suo organismo avrà a disposizione un'abbondante quantità di vitamine, sali minerali e fibre alimentari.



Prodotti a base di cereali e patate in abbondanza

Pane, pasta, riso, fiocchi di cereali, preferibilmente integrali, e anche patate contengono grassi in quantità ridotta, ma sono ricchi di vitamine, oligoelementi e fibre alimentari.



Latte e latticini ogni giorno – pesce, carne e uova una volta alla settimana

Questi alimenti contengono nutrienti preziosi, ad esempio il calcio nel latte, lo iodio, il selenio e gli acidi grassi omega-3 nel pesce. Il pesce è fonte di sali minerali e vitamine (B1, B6 e B12). Preferisca prodotti con pochi grassi, soprattutto fra gli alimenti a base di carne e i latticini.



Pochi grassi e pochi alimenti ricchi di grassi

I grassi non fanno male in linea di principio, poiché sono fonte di acidi grassi fondamentali per la vita; inoltre, gli alimenti grassi contengono anche vitamine liposolubili. Preferisca oli e grassi vegetali, perché sono più sani.



Zucchero e sale con moderazione

Consumi solo occasionalmente oppure rinunci preferibilmente a consumare zucchero e alimenti e/o bevande prodotti con diverse qualità di zucchero (ad es. sciroppo di glucosio). Insaporisca i piatti in modo creativo utilizzando erbe aromatiche e spezie e poco sale. Utilizzi sale iodato o fluorato.