

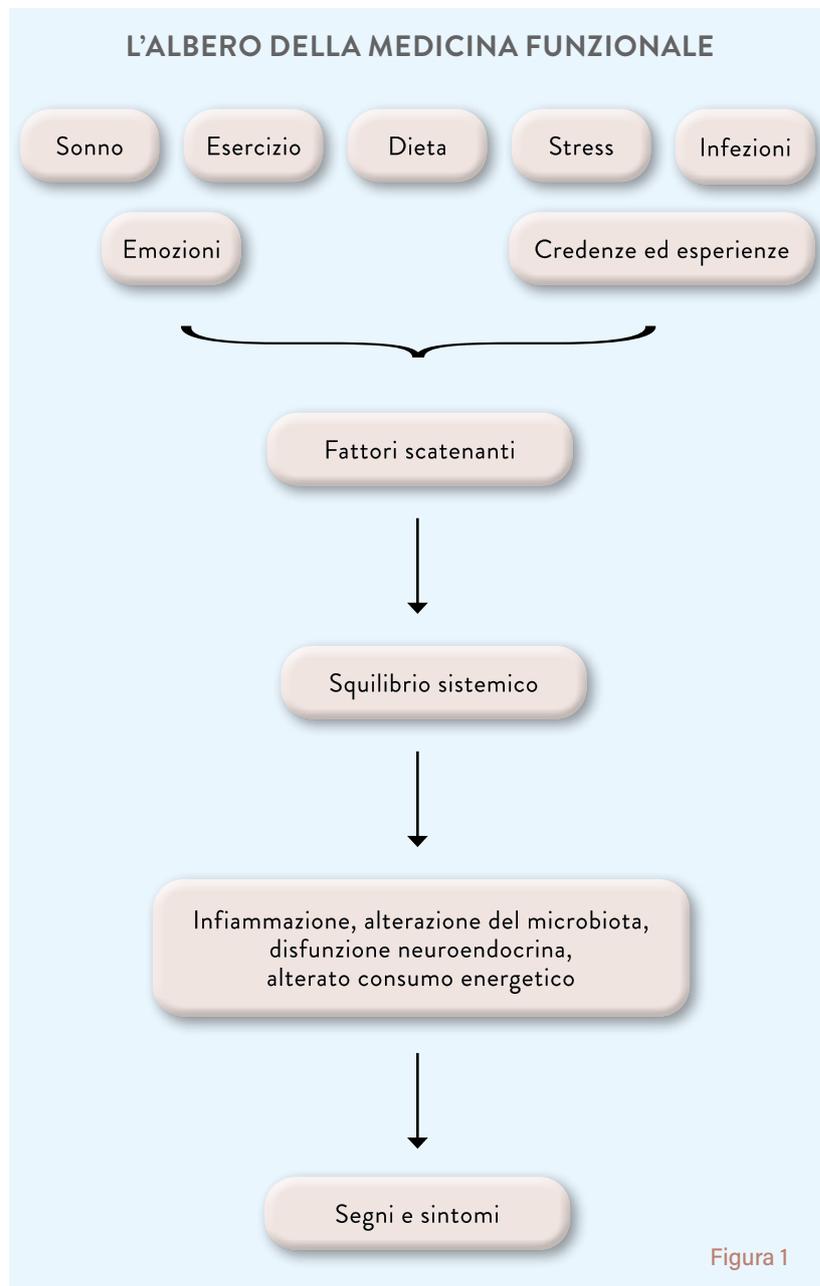
Perché la medicina funzionale è la cura ideale per la psoriasi

Che cosa è la medicina funzionale

Al giorno d'oggi, il numero di persone che soffrono di malattie complesse e croniche registra un aumento importante. Il 50% degli adulti presenta almeno un problema di salute ad andamento cronico, il 25% due o più disturbi cronici che influiscono molto sulla durata e sulla qualità della vita. Negli Stati Uniti i disturbi cronici rappresentano l'86% della spesa sanitaria complessiva.

La medicina funzionale, che è nata proprio in questo Paese, implica la comprensione delle cause, la prevenzione e il trattamento delle malattie croniche complesse. Si tratta di una branca della medicina ufficiale che si concentra sull'origine delle malattie in base alle interazioni tra l'ambiente e l'organismo. Questa disciplina propone di rivedere le strategie terapeutiche valorizzando il ruolo della nutrizione e del corretto stile di vita. L'approccio funzionale invita alla gestione di ogni disturbo cronico partendo dall'analisi del funzionamento dei sistemi gastrointestinale, endocrino e immunitario di ciascun paziente, così da sviluppare piani di trattamento individualizzati.

I tratti distintivi della proposta della medicina funzionale includono l'assistenza incentrata sul singolo paziente e un orientamento sanitario basato sulla scienza che integri le migliori pratiche mediche. Il



psoriasi: in Europa e in Nord America ne soffre il 2% della popolazione. Fortunatamente circa il 70-80% dei pazienti ne è affetto in una forma lieve che può essere controllata utilizzando solo terapie topiche.

Come approcciare la malattia

L'obiettivo di questo libro è inquadrare la psoriasi sotto una diversa ottica dal punto di vista sia dei meccanismi patologici sottesi sia della sua gestione terapeutica.

Il primo passo necessario a questo fine consiste nel fissare una definizione della malattia e poi, in maniera piuttosto classica, analizzare le cause sottostanti al suo sviluppo.

In un secondo momento allargheremo la visione della psoriasi in chiave "funzionale", ovvero cercheremo di offrire uno strumento semplice ma molto specifico per approfondire a 360 gradi la sua conoscenza e per affrontarla giorno per giorno, fino a ottenerne la remissione.

La definizione della malattia contiene già la direzione da prendere. La psoriasi, infatti, nasce da una combinazione di genetica e di ambiente dove, come già detto, con ambiente si considera tutto quello che non è genetica: l'alimentazione, le condizioni e lo stile di vita, la psiche, lo stress, le patologie infettive e sub infettive, lo stress ossidativo e altre concause che verranno trattate nel dettaglio.

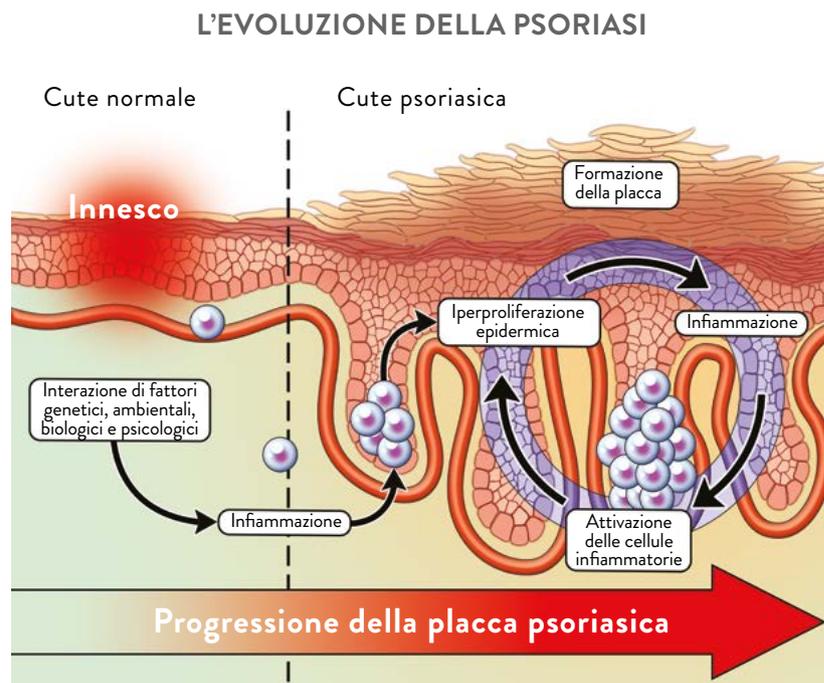
Sottolineiamo che, rispetto ad altre patologie genetiche per le quali l'ambiente riveste un ruolo contenuto, nella psoriasi questo fattore ha un'importanza cruciale. Ed è proprio all'interno delle concause ambientali che troviamo un buon margine per agire e per migliorare i risultati delle terapie fino ad arrivare a una remissione della malattia stessa.

A quest'ultimo riguardo è importante precisare che la psoriasi è una malattia genetica, quindi, il termine "guarire" non è appropriato. Ottenere una remissione è, invece, l'espressione corretta poiché indica una situazione in cui si sono risolti tutti i sintomi clinici.

Perché si formano le chiazze sulla pelle

La psoriasi è una malattia dermatologica in cui l'iperproliferazione dei cheratinociti, cioè le cellule che compongono i diversi strati dell'epidermide, determina la formazione di squame e placche eritematose in diversi distretti corporei.

Normalmente a livello epidermico avviene un ricambio continuo de-



La figura è ispirata all'articolo di B.J. Nickoloff, F.O. Nestle, *Recent insights into the immunopathogenesis of psoriasis provide new therapeutic opportunities*, "The Journal of Clinical Investigation", 15 giugno 2004.

Figura 2. La placca psoriasica si forma come conseguenza dell'attivazione delle cellule del sistema immunitario cutaneo per via di sollecitazioni di diversa natura. Una volta attivate, queste cellule liberano citochine infiammatorie e fattori di crescita che innescano sia la proliferazione sia l'alterata maturazione dei cheratinociti e stimolano le strutture vascolari. Un circolo vizioso di continua attivazione delle cellule del sistema immunitario può essere la causa dell'infiammazione cronica.



Psoriasi pustolosa. Ottobre 2020 (sinistra) e gennaio 2021 (destra)

male. Disperata, dietro suggerimento di mia madre che segue il vostro gruppo da anni, mi sono rivolta ai medici per curarmi con il Metodo Apollo e ho fissato un appuntamento per ottobre 2020. Subito mi sono sentita compresa, mi hanno stupendamente descritto quale fosse il percorso: gli esami, l'alimentazione, l'integrazione. Ho iniziato subito e ho visto i primi risultati già dopo il primo mese... e poi è stato un miglioramento continuo, grazie anche ai consigli e ai follow up mensili dei medici.

Non posso che ringraziare gli specialisti del Metodo Apollo per avermi fatta rinascere. Continuo a seguire le indicazioni sull'alimentazione e sugli integratori.

G.D., 65 anni

Mi sono apparse le prime macchie di psoriasi sul cuoio capelluto quando avevo 12 anni. La malattia mi ha colpito poi in modo non continuativo, e per fortuna sempre in forma leggera, sui gomiti e sul ginocchio destro. Sul cuoio capelluto, invece, si è risolta in modo definitivo molti anni fa, semplicemente usando un buon shampoo consigliato dal dermatologo. Tutto bene, dunque, fino a quando, in età adulta, a 57 anni, mi sono accorto che la psoriasi stava per espandersi su tutto il corpo sotto forma di piccolissimi puntini, sulle gambe, sulle mani e sul viso, zone che non erano mai state colpita prima! È stato allora che ho iniziato a preoccuparmi e a cercare con tenacia in rete, soluzioni al mio problema che si stava aggravando. Ho così scoperto il gruppo fb psoriasi del Metodo Apollo che mi ha offerto nuovi stimoli e moltissime soluzioni per tentare di affrontare la malattia attraverso l'alimentazione e l'integrazione. Persuaso dell'efficacia del Metodo Apollo, dopo un lungo periodo trascorso ad autoconvincermi in merito al cambiamento drastico che avrebbe subito il mio stile di vita, il 10 febbraio 2014 ho iniziato il percorso consigliato nelle Linee guida del gruppo. Ho osservato scrupolosamente il tipo di alimentazione suggerita senza mai "sgarrare" e contemporaneamente ho assunto quotidianamente tre



Caso di psoriasi volgare. Febbraio 2014 (sopra) e febbraio 2015 (sotto). Da sinistra: gomito destro, gomito sinistro e ginocchio destro.

Barrette al cocco, mirtilli rossi e semi misti



9 porzioni
Tempo: 2 h 30 min
Difficoltà media

- 80 g di mirtilli rossi disidratati
- 250 g di acqua
- 150 g di farina di teff
- 5 g di sale
- 40 g di semi di lino
- 30 g di semi di zucca
- 30 g di cocco disidratato a scaglie
- 20 g di olio di semi di sesamo
- gocce di cioccolato fondente (facoltativo)
- olio per oliare

DA SAPERE Uno snack sano e pratico da portare fuori casa. I più golosi potranno arricchire le barrette con gocce di cioccolato fondente.

Se non avete uno stampo per barrette, potete trasferire il composto sulla teglia con carta forno e, con la spatola, stenderlo in maniera omogenea sino all'altezza desiderata. Dopo i primi 30 minuti di cottura, tagliate il composto in 9 pezzi rettangolari e proseguite la cottura come indicato nella ricetta.

Con lo stesso impasto potete preparare anche degli ottimi crackers: è sufficiente stenderlo in modo più sottile fino allo spessore desiderato.

Per una versione low carb, sostituite la farina di teff con farina di mandorle.

Ricetta e foto
Debora Marianelli @vivolutivo

Pizza tonno e cipolla

1 porzione
Tempo: 2 h 30 min
Facile



- 170 g di farina di riso
- 60 g di amido di tapioca
- 40 g di fecola di patate
- 2 cucchiaini di psillio (5-6 g)
- 1 cucchiaino di sale
- 200 ml di acqua tiepida (possibilmente sui 40 °C)
- 1 cucchiaino e 1/2 di lievito di birra secco
- olio evo
- 1 cucchiaino di miele
- tonno sott'olio evo
- 1/2 cipolla
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- 10 pistacchi tritati grossolanamente

DA SAPERE Questo impasto per la pizza si stende con le mani. Se però preferite realizzare una base più sottile, il mattarello può esservi di aiuto.

■ Mescolate bene con una frusta la farina, la fecola, l'amido, tutti precedentemente setacciati, lo psillio e il sale.

■ In un contenitore versate l'acqua tiepida e unite il lievito di birra, il miele e 1 cucchiaino di olio e mescolate fino a che i granelli di lievito si saranno sciolti. Lasciate riposare il liquido per 10 minuti e poi versatelo nella ciotola con gli ingredienti secchi, mescolando bene per non creare grumi.

■ Estraiete il composto dalla ciotola e impastatelo per qualche minuto con le mani. Formate una palla e rimettetela nella ciotola, copritela con un canovaccio e fatela lievitare per almeno 2 ore nel forno spento (in inverno con la luce accesa).

■ Dopodiché impastate ancora il composto per un minuto con le mani, appoggiatelo su un foglio di carta forno e stendetelo, aiutandovi sempre con le mani (non dovrebbe servire aggiungere farina di riso), fino a ottenere una forma tonda e uno spessore di 1 cm circa. Mettete la base in una teglia con il foglio di carta forno nel quale l'avete stesa.

■ Fate cuocere in forno statico a 200 °C nel ripiano più basso per 20 minuti, quindi proseguite per altri 10 minuti in modalità ventilato, per rendere la superficie dorata e croccante.

■ Nel frattempo, affettate finemente la cipolla e stufatela a fiamma bassa con olio e sale fino a che diventa morbida, quindi spegnete il fuoco, aggiungete l'aceto balsamico, mescolate e mettete da parte. Sgocciolate il tonno dall'olio in eccesso e schiacciatelo in un piatto con una forchetta.

■ Quando la base è cotta, sfornatela, trasferitela in un piatto e farcirla con il tonno e la cipolla e ultimate con i pistacchi. Concludete con un giro di olio e aggiustate di sale se serve.

Ricetta e foto
Alessandra Zanovello @lapapilladiapollo

contattano incuriositi per avere informazioni sul Metodo Apollo. L'arrivo di queste telefonate e di queste mail dagli ospedali e dalle cliniche di tutta Italia ci riempie di soddisfazione.

Ringraziamo tutti i professionisti attivi nell'ambito della formazione medico-scientifica per averci invitati a illustrare il nostro progetto e i nostri studi in numerosi e importanti eventi formativi.

Un sentito ringraziamento a Debora Marianelli (@vivolutivo) e Alessandra Zanollo (@lapapilladiapollo) che hanno ideato e confezionato le ricette nel capitolo dedicato di questo libro.

Il ringraziamento finale al nostro mentore, il professore Alessio Fasano: i suoi studi e i suoi lavori sono la base del nostro protocollo. Ricevere il suo sostegno e il suo incoraggiamento è stato un vero onore.

I nostri contatti

www.psoriasimetodoapollo.com

www.padovadermatologia.com

 @unadermatologainviaggio

 @psoriasimetodoapollo

 @PsoriasiMetodoApollo

 Psoriasi Metodo Apollo

 Gruppo Psoriasi Metodo Apollo-Medicina Funzionale

    @vivolutivo; www.vivolutivo.it

    @lapapilladiapollo; www.lapapilladiapollo.it

Indice

5	Prefazione di <i>Federica Fascì Spurio</i>
8	Premessa di <i>Maurizio Salamone</i>
11	Introduzione
14	Perché la medicina funzionale è la cura ideale per la psoriasi
21	Che cosa è la psoriasi e da che cosa è causata
35	La psoriasi è più di quello che si vede
42	L'intestino e la pelle: una vecchia amicizia
56	La pelle, una fabbrica di ormoni
64	Curarsi a tavola: indicazioni alimentari e composizione dei pasti
93	Gli integratori: quali scegliere e come assumerli
112	Come prepararsi alla visita dermatologica
121	Guida ai prodotti per la cura della pelle
128	Vogliamo diventare genitori... e la psoriasi?
134	Psoriasi e sport
140	Pelle ed emozioni: il ruolo psicologico della psoriasi
146	La parola ai pazienti

RICETTE

182	Bibliografia
189	Ringraziamenti