

Alimentazione e Dermatiti

Con un'alimentazione adeguata è possibile prevenire gran parte delle dermatiti di origine allergica e prevenire le più comuni infiammazioni della pelle. L'eczema è la più comune delle malattie della pelle e rappresenta una particolare reazione infiammatoria della cute rispetto a vari fattori interni ed esterni. Con questa denominazione piuttosto generica si raggruppano numerose patologie, le più comuni delle quali sono la dermatite da contatto, la dermatite atopica e la dermatite seborroica. La dermatite da contatto è una malattia scatenata da sostanze specifiche presenti nell'ambiente di lavoro, frequente tra lavoratori che si trovano a maneggiare prodotti chimici particolarmente aggressivi. Si riconosce per una prima fase di sensibilizzazione, a cui segue la reazione cutanea in seguito al ripetersi del contatto con la sostanza responsabile della dermatite. Inizialmente la malattia si localizza nella zona della cute dove è avvenuto il contatto per poi svilupparsi in aree diverse. E' caratterizzata da diverse fasi: inizia con un arrossamento cutaneo, poi sulle chiazze compaiono delle vescicole, quindi, per rottura delle vescicole, vi è fuoriuscita dell'essudato sieroso. In seguito l'essudato si rapprende in croste ed infine, quando la lesione si avvia verso la guarigione, vi è un processo di cheratinizzazione con la formazione di squame. Se il processo si cronicizza per il persistere del contatto con la sostanza, la cute si ispessisce. La dermatite atopica è caratteristica di un terreno allergico che produce risposte abnormi rispetto a normali stimoli ambientali. Si associa spesso alla rinite e all'asma. Le lesioni sono più frequentemente localizzate sul viso, in prossimità delle pieghe di polsi, gomiti e ginocchia. Può manifestarsi a qualsiasi età ma è molto comune nei bambini e in metà dei casi sparisce entro i 18 mesi di età. La dermatite seborroica è caratterizzata da una alterazione della composizione del sebo che risulta più ricco di colesterolo, trigliceridi e paraffine. Nel lattante è anche detta crosta latte e colpisce il cuoio capelluto; si manifesta con un arrossamento e chiazze grasse, squamose, giallastre. In ogni caso, vi è assenza di prurito. L'eczema, in particolare la forma allergica, colpisce dal 2,4 al 7% della popolazione. Due terzi dei soggetti interessati ha un'anamnesi familiare positiva e sono moltissimi i casi di miglioramento in seguito a cambiamenti nell'alimentazione. Molti studi hanno documentato il ruolo fondamentale delle allergie alimentari in questi disturbi, così come l'allattamento al seno è risultato fondamentale per la prevenzione. L'eczema può comparire nonostante l'allattamento al seno quando avviene un passaggio di allergeni attraverso il latte materno. In questi casi occorre richiedere alle madri di evitare di consumare gli alimenti a cui sono allergiche o di alimenti allergizzanti. Spesso i responsabili dell'allergia sono latte e derivati, uova, arachidi e in misura minore cioccolato, frumento e agrumi, ma, teoricamente, qualsiasi cibo può essere causa di allergia per cui è bene verificare quale sia l'alimento che disturba attraverso test allergologici oppure una dieta di eliminazione. Una semplice eliminazione di latte e derivati, uova, arachidi, pomodori, coloranti artificiali e conservanti determina una remissione almeno nel 75% dei casi. Nei soggetti che soffrono di dermatite atopica la mucosa intestinale è particolarmente permeabile per cui si ha un maggior carico antigenico sul sistema immunitario che è

iper-stimolato e questo porta al rischio di sviluppare ulteriori allergie o intolleranze alimentari. Un altro fattore importante sembra essere un'eccessiva proliferazione della *Candida albicans* (un fungo) nell'intestino. In questi casi, rimedi come l'estratto di semi di pompelmo, in grado di eliminare la candida intestinale, possono migliorare molte forme di eczema. Spesso, i soggetti che soffrono di dermatiti sono costituzionalmente più portati a soffrire di un'alterazione del metabolismo degli acidi grassi essenziali, pertanto si consiglia l'assunzione di alimenti ricchi di omega-3 come l'olio di pesce, o più semplicemente il consumo di pesce azzurro (sgombro, salmone, aringa), o di olio di lino spremuto a freddo. Altri alimenti curativi sono quelli ricchi in flavonoidi come il mirtillo (in frutti o come succo spremuto a freddo) e il tè verde. Anche lo zinco è un elemento importante nel metabolismo degli acidi grassi essenziali, bassi livelli di questo minerale sono comuni nei soggetti che soffrono di eczema, pertanto si consiglia il consumo di semi oleosi (sesamo, girasole, zucca, ecc) che ne sono particolarmente ricchi. Molto utile, in questi casi è anche l'integrazione con vitamina E ed A di cui sono molto ricchi l'olio di germe di grano, la frutta e la verdura di colore arancione. Infine bisogna evitare latticini e salumi.