

Cibo e stress, nemici della pelle

Lo studio della connessione cervello, pelle, intestino per combattere e prevenire acne e psoriasi

di Francesco Bottaccioli

Presidente onorario della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia

L'acne è una vera e propria epidemia in occidente. Negli Stati Uniti l'85% degli adolescenti ne soffre. Situazione che migliora con l'età, ma che comunque rimane molto elevata: il 42,5% degli uomini e il 50,9% delle donne tra i 20 e i 29 anni continua a soffrirne. Questo vuol dire che la tradizionale spiegazione dell'acne come malattia da temporaneo squilibrio ormonale tipico dell'adolescenza spiega, al massimo, solo una parte della realtà. Una serie di studi recenti rimettono in primo piano il ruolo dello stress e della dieta sia nell'acne sia in altre patologie dermatologiche come la psoriasi.

Riguardo all'acne, studi prospettici, riassunti in una recentissima rassegna da Bodo Melnik, dermatologo della Università di Osnabrück in Germania, mostrano un legame inequivocabile tra consumo di latte (soprattutto scremato) e derivati (soprattutto formaggi freschi) e incidenza della patologia. Maggiore è il consumo di questi cibi e maggiore è l'incidenza dell'acne. Il fatto che il latte scremato sia peggio di quello intero può apparire paradossale, ma lo scremato, che è ricco di proteine solubili, ha una potente attività di stimolazione della produzione fattori di crescita (IGF-1) e di insulina e quest'ultima è un potente stimolatore di sintesi di grassi il cui deposito nei pori cutanei e la conseguente infiammazione è all'origine della lesione acneica. Mentre in passato si dava molto peso al ruolo degli androgeni (gli ormoni maschili, però ben presenti anche nella donna) come stimolanti la produzione del sebo, adesso sono cresciute le conoscenze sul ruolo delle cellule che lo producono, i sebociti e, al tempo stesso, sono più chiari i collegamenti tra la pelle e il sistema immunitario cutaneo e intestinale. Una recente rassegna pubblicata sull'*European Journal of Physiology* dimostra che i sebociti vanno considerati parte del sistema immunitario cutaneo: sono produttori di sostanze infiammatorie (IL-1, IL-8, TNF-alfa), rispondono agli androgeni ma anche agli stimoli che vengono dalle fibre nervose. Infine c'è da considerare che le ghiandole esocrine, di cui è ricca la cute, sono una stazione dei viaggi che le cellule immunitarie del sistema delle mucose e quindi anche intestinali compiono costantemente. Di qui il collegamento tra cute e intestino, tra infiammazione intestinale e possibile infiammazione cutanea.

Anche per la psoriasi, evidenze mostrano un legame tra grassi, stress e patologia. Diversi lavori, riassunti recentemente su "Mediators of inflammation", hanno dimostrato un aumento della concentrazione di grassi sia nel sangue che nella pelle di persone con psoriasi. Del resto, la malattia è in crescita a livello mondiale e c'è una forte differenza tra le varie regioni, per esempio in Italia è massima l'incidenza nelle regioni del nord-est e del centro (Emilia), minima in Sardegna e in genere al sud. Anche nel caso della psoriasi il sistema nervoso svolge un ruolo centrale: la placca psoriasica è ricchissima di fibre nervose che alimentano l'infiammazione. Tra il 30-50% dei pazienti soffre di depressione e ansia il che incrementa il circolo vizioso infiammatorio. Un recente studio britannico ha stimato in 10.400 le diagnosi di depressione causate dalla psoriasi; 7.400 quelle di ansia e 350 i suicidi in più. Pochi gli studi ma significativi sulla gestione dello stress. Tramite ipnosi e meditazione si può migliorare la sintomatologia e i trattamenti.

Box. Come lo stress altera la pelle

La pelle è lo specchio dell'anima: i conflitti di quest'ultima si stampano visibilmente sulla prima. Per la scienza medica, questa affermazione, fino a poco tempo fa, era semplicemente un luogo comune, un'affermazione di buon senso senza fondamento scientifico. Adesso non è più così: gli sviluppi delle conoscenze ci permettono di descrivere con sufficiente chiarezza le vie che seguono, e le molecole che usano, emozioni e stress per alterare il complesso equilibrio della cute, che è un estesissimo organo dove il sistema nervoso, l'endocrino e l'immunitario dialogano e cooperano attivamente. La cute, a partire dal suo strato più esterno, l'epidermide, è innervata da una rete di fibre nervose, sensoriali e simpatiche, che garantiscono il collegamento con il midollo spinale e il cervello. Le simpatiche scaricano stress ed emozioni sulla pelle: sono loro per esempio che, con il rilascio di adrenalina e/o acetilcolina, ci fanno "venire la pelle d'oca", drizzare i peli, che ci gelano o ci fanno arrossire. Le sensoriali trasmettono informazioni cruciali al cervello come caldo freddo, tatto, pressione. Ma le fibre sensoriali fanno di più, liberano neuropeptidi (NGF, SP, CGRP Somatostatina e altri) che hanno come bersaglio le cellule immunitarie presenti nella cute: innanzitutto le cellule mastoidi che sono delle vere e proprie bombe infiammatorie, piene di sacchetti di sostanze vasoattive e infiammatorie, tra cui istamina, che, una volta liberate nel sangue e nel tessuto, alterano la struttura della pelle. È possibile quindi produrre infiammazione cutanea direttamente per via nervosa e quindi emozionale. Questa è la solida base scientifica della psiconeuroendocrinoimmunologia dermatologica, che sta conquistando molto credito tra i ricercatori del settore e da cui ci aspettiamo nuove terapie integrate e linee di prevenzione serie, oggi praticamente inesistenti. **(f.b.)**

PUBBLICATO SU REPUBBLICA DEL 31 MAGGIO 2011. RIPRODUZIONE RISERVATA

www.simaiss.it