



# ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΨΩΡΙΑΣΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ COVID-19.



Γραφανάκη Κατερίνα, Βρυζάκη Ελευθερία, Ναούμη Ελένη, Γεωργίου Σοφία

Πανεπιστημιακή Δερματολογική Κλινική, «Παναγία η Βοήθεια» ΠΓΝΠ – Ρίο Πατρών

## Εισαγωγή

Η ψωρίαση προσβάλλει κυρίως το δέρμα και επηρεάζει το 1-3% του γενικού πληθυσμού με συν-νοσηρότητες και καρδιαγγειακό κίνδυνο.

## Σκοπός

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της σωματικής άσκησης και της μεσογειακής διατροφής σε ασθενείς με ψωρίαση, ιδίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

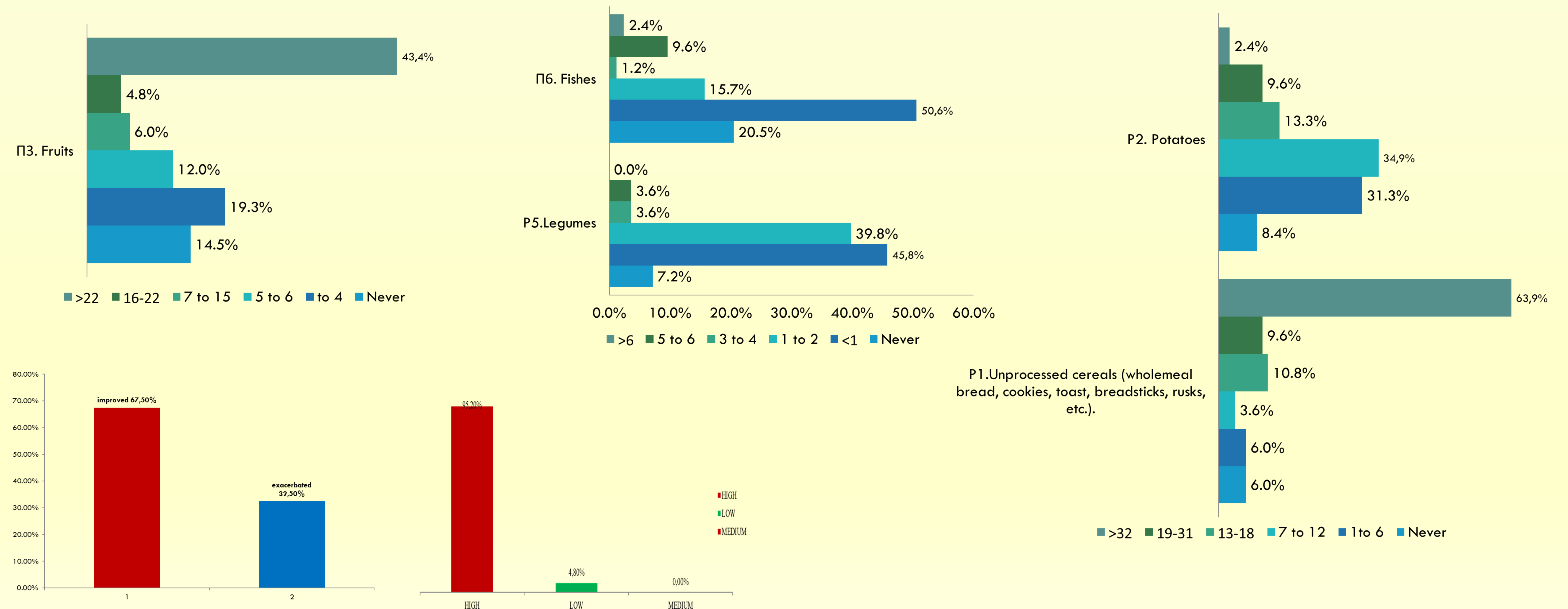
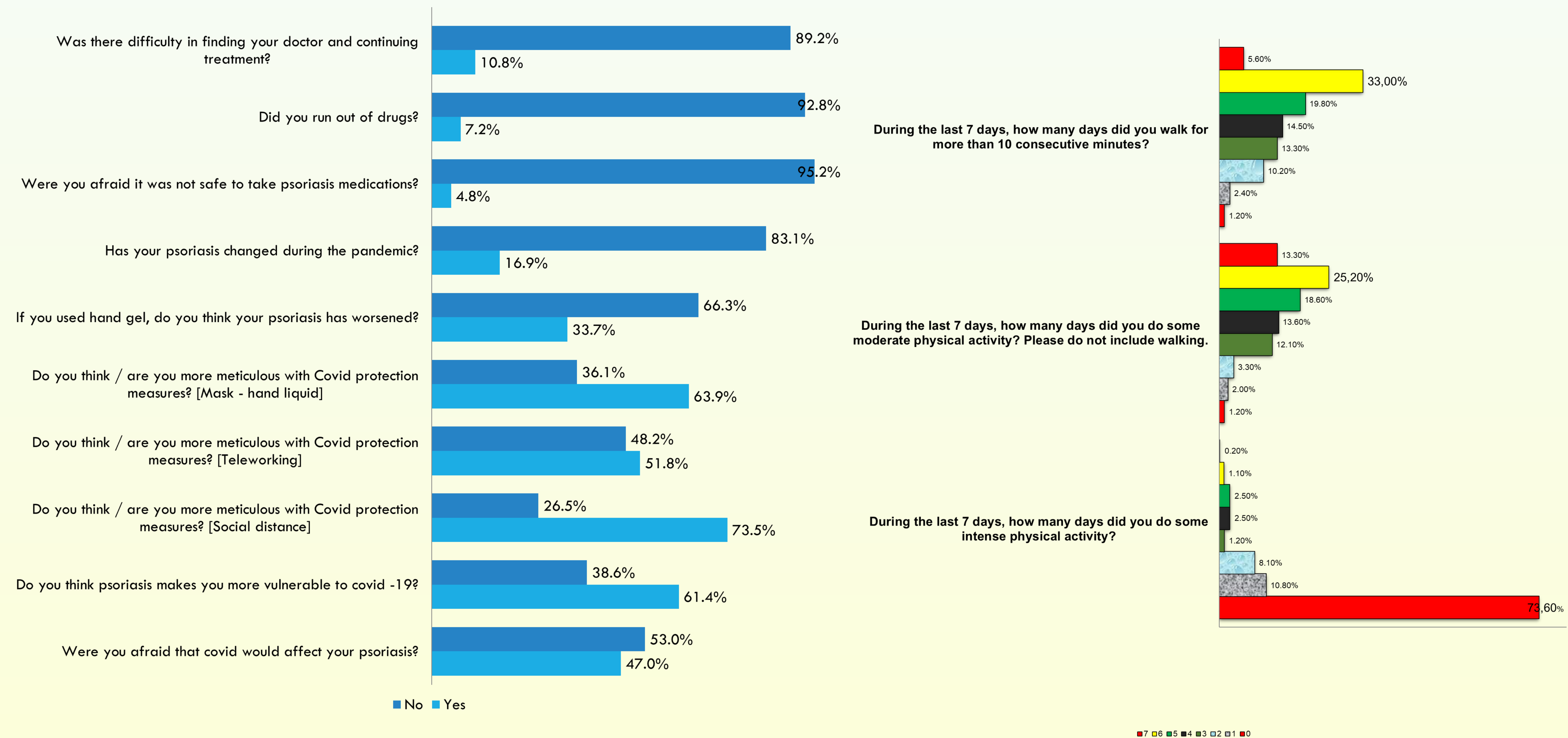
## Υλικά και μέθοδοι

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 83 ασθενείς, ηλικίας 18-65 ετών, που έπασχαν από μέτρια έως σοβαρή ψωρίαση. Συμπληρώθηκαν ερωτηματολόγια για: Δερματολογικό Δείκτη Ποιότητας Ζωής (DLQI), Δείκτη Σοβαρότητας Περιοχής Ψωρίασης (PASI), Διεθνές Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας (IPAQ), Med Diet Score (μεσογειακής διατροφής) και προστέθηκε ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις επιπτώσεις του COVID-19 στους ασθενείς με ψωρίαση. Πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση των δεδομένων.

## Αποτελέσματα

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι το 95,2% των συμμετεχόντων ανέφεραν υψηλή σωματική δραστηριότητα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μεταξύ Μαρτίου-Δεκεμβρίου 2020, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, όταν η "σωματική άσκηση" επιτρεπόταν νόμιμα, παρά τους αυστηρούς κυβερνητικούς περιορισμούς. Οι πλειοψηφία των ερωτηθέντων (70,8%) αναφέρει καθημερινή "σωματική άσκηση". Διαπιστώθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας των ψωριασικών ασθενών και του PASI, καθώς και μεταξύ του σωματικού βάρους και της βαθμολογίας PASI.

Ο συνδυασμός της υγιεινής διατροφής με την άσκηση είχε ως αποτέλεσμα πάνω από το 60% να δει βελτίωση στην ψωρίαση του. Ταυτόχρονα, η ψωρίαση δεν επιδεινώθηκε (63,9%) καθώς ήταν προσεκτικοί, τηρούσαν τα μέτρα κοινωνικής απομόνωσης, αποφεύγοντας τις μάσκες και εφαρμόζοντας πολύ καλή υγιεινή πλυσίματος των χεριών λόγω φόβου επιδείνωσης της ψωρίασης.



## Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, τα επίπεδα τακτικής μέτριας άσκησης και υγιεινής διατροφής, είχαν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση σε ποσοστό άνω του 60% των ασθενών με ψωρίαση. Συνεπώς, η σωματική άσκηση και η μεσογειακή διατροφή, θα πρέπει να προωθούνται ενεργά στα άτομα με ψωρίαση.