



Naukowcy donoszą, że sport może pozytywnie wpływać zarówno na stan somatyczny pacjentów chorujących na łuszczycę, jak również na ich stan psychiczny.

Łuszczycą jest częstym schorzeniem skóry, które może negatywnie wpływać na stan relacji chorych z innymi ludźmi. Pacjenci nią dotknięci są również bardziej narażeni na rozwój chorób metabolicznych oraz sercowo-naczyniowych. Z drugiej zaś strony aktywność fizyczna, wymieniana jako czynnik ochronny przeciwko tym schorzeniom, może również wpływać na stan łuszczycy. Szczegóły pracy zajmującej się właśnie związkami między łuszczycą a wysiłkiem fizycznym można znaleźć w *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*.

W badaniu tym ponad 400 uczestników uprawiających sport i 489 osób z grupy kontrolnej wg wieku i płci, zostało przebadanych przez lekarzy i wypełniło specjalnie przygotowane kwestionariusze. Dodatkowo, podobne badania zostały przeprowadzone wśród osób chorujących na łuszczycę, wolnych jednak od łuszczycowego zapalenia stawów. Okazało się, że łuszczycą występowała zdecydowanie częściej u osób z grupy kontrolnej niż w grupie sportowej ($n = 27, 5.4\%$ vs. $n = 7, 1.7\%$, $P < 0.01$), podczas gdy pozytywna historia rodzinna dotycząca tej choroby występowała podobnie często w obu grupach ($n = 51, 10.2\%$ vs. $n = 40, 9.6\%$). Ilość osób uprawiających sport była znacząco niższa w przypadku osób chorujących na łuszczycę niż wśród osób z grupy kontrolnej ($n = 44, 11\%$ vs. $n = 106, 21.3\%$; $P < 0.001$). Spośród pacjentów uprawiających sport, 35 osób (z 44) zgłaszało, że ćwiczenia pozytywnie wpływały na przebieg choroby. Pozostałe 11 osób nie podkreślało jednak żadnego wpływu wysiłku fizycznego na chorobę. Co ciekawe, aż 23,75% pacjentów z łuszczycą ($n=95$) relacjonowało, że zanim pojawiły się objawy tej choroby, regularnie uprawiało sport a zachorowanie zmusiło ich do ograniczenia ćwiczeń.

Wyniki badania sugerują, że regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych może zmniejszać ryzyko wystąpienia łuszczycy oraz mieć pozytywny wpływ na jej przebieg. Ma on wynikać nie tylko ze złagodzenia lub ograniczenia częstości zagrożeń sercowo-naczyniowych i metabolicznych, ale także ma wiązać się z dobrymi efektami psycho-socjalnymi. Z pewnością przydatne jednak byłyby większe badania, które potwierdzą te doniesienia. Źródło: *J Eur Acad Dermatol Venereol*. 2014 Jul 30. doi: 10.1111/jdv.12607

Psoriasis and sport: a new ally? Balato N1, Megna M, Palmisano F, Patruno C, Napolitano M, Scalvenzi M, Ayala F. |21.08.2014 <http://www.edermatologia.pl/Jakie-sa-zwiazki-miedzy-wystepowaniem-luszczycy-a-uprawianiem-sportu-,13878.html#>