

Psoriasis: qué puede ayudar

La psoriasis es una enfermedad **inflamatoria de la piel** con base inmunitaria. La dieta no la cura, pero un patrón **antiinflamatorio** y cuidar el peso y el corazón pueden ayudar a la piel y a la salud general.

Lo que puede ayudar



Pescado azul (omega-3)

Salmón, sardina, caballa: efecto antiinflamatorio.



Aceite de oliva virgen extra

Grasa principal del patrón mediterráneo.



Verdura y fruta variada

Antioxidantes y fibra; base de la alimentación.



Legumbres e integrales

Fibra y proteína vegetal dentro de un patrón sano.



Frutos secos

Grasas buenas y antiinflamatorias.



Hidratación y vitamina D

Agua y revisar niveles de vitamina D, a menudo bajos.



El patrón mediterráneo es el más respaldado. El tratamiento de la piel lo dirige tu dermatólogo/a.

Psoriasis: qué limitar

Conviene moderar lo que favorece la **inflamación** y los factores que suelen empeorar los brotes.

Mejor limitar



Alcohol

Asociado a más brotes y a peor respuesta al tratamiento.



Ultraprocesados

Perfil proinflamatorio; bollería, snacks, precocinados.



Carne roja y procesada

En exceso, favorecen la inflamación.



Azúcar y refrescos

Azúcares libres en abundancia.



Grasas de mala calidad

Fritos, trans y exceso de saturadas.



Tabaco

No es alimento, pero empeora claramente la psoriasis.



El sobrepeso se asocia a más actividad de la psoriasis, pero el enfoque es el patrón saludable y el cuidado integral, con tu equipo médico.