



# Dieta mediterránea contra la PSORIASIS

## ¿Qué es la psoriasis?

Enfermedad crónica que causa manchas rojas, descamación y picazón en la piel.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

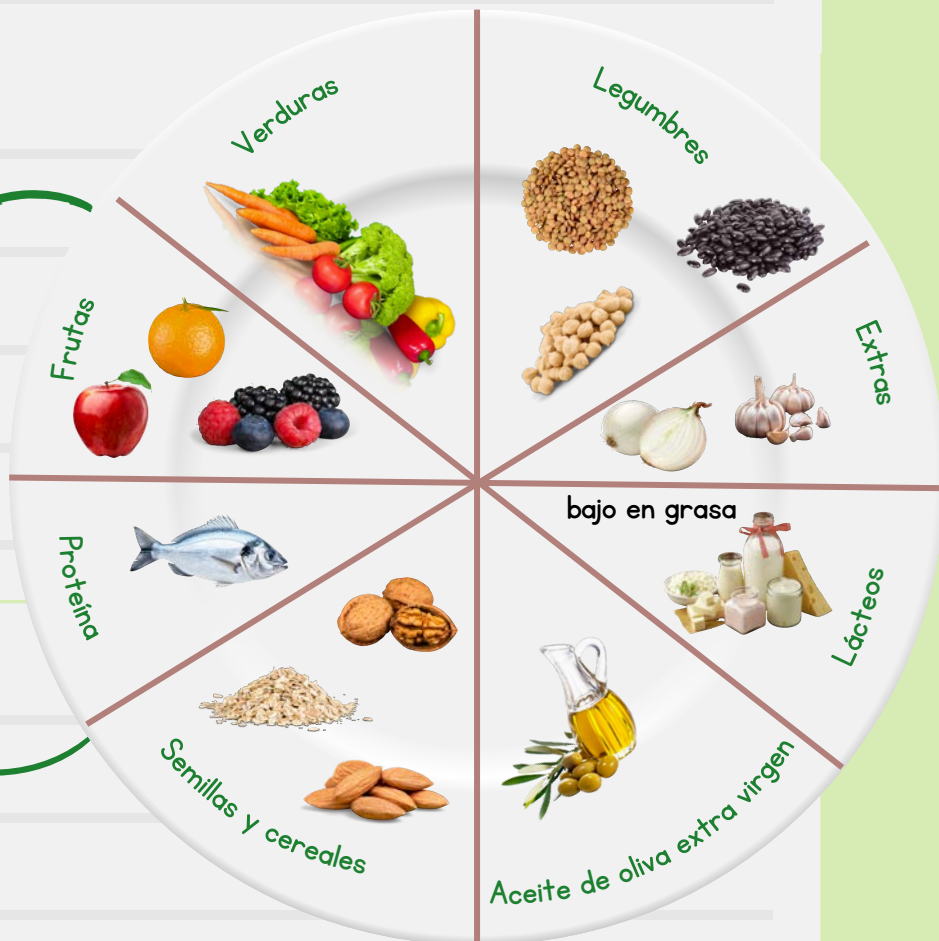
La dieta mediterránea es rica en:

## ¡BENEFICIOS!

- Mejora la glucosa,
- Malestar de la piel y
- Salud Cardiovascular

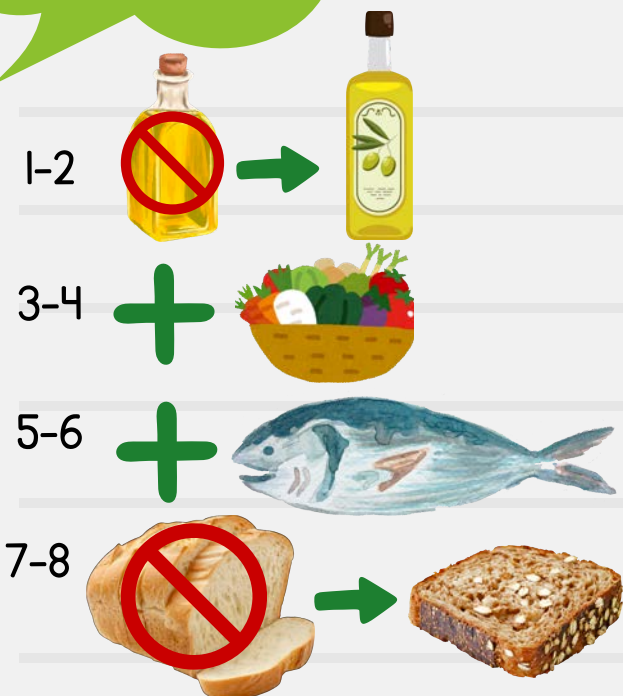


No reemplaza al tratamiento médico convencional



## ¿Cómo empezar?

Semana



## HÁBITOS

Limitar



Evitar



¡ SÍ BEBER AGUA !

## UN ESTUDIO RECIENTE...

Según un estudio publicado en JAMA Dermatology, un grupo de pacientes con psoriasis probó una dieta mediterránea intensa por 16 semanas

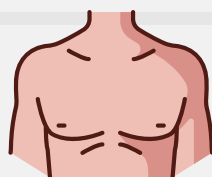
## ¿Qué pasó?

Casi la mitad del grupo mejoraron un 75% en el índice de PASI, que evalúa lesiones en zonas como:

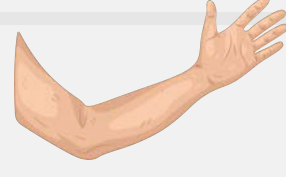
En cada zona se mide: enrojecimiento, grosor y descamación de la lesión



Cabeza



Tronco



Brazos



Piernas

¡ PEQUEÑOS CAMBIOS ALIMENTICIOS PUEDEN MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA !