



Lilly S.A.  
Avda. de la Industria, 30  
28108 Alcobendas (Madrid)  
Tel. 91 663 50 00  
www.lilly.es

Fecha: 11 de junio de 2018

## NOTA DE PRENSA

# La Fundación Alicia y Lilly colaboran para impulsar una alimentación saludable para mejorar la situación de las personas con psoriasis

- *Varios estudios han demostrado la relación entre el índice de masa corporal y la gravedad de la psoriasis<sup>1</sup>*
- *Una dieta equilibrada mejora dos factores importantes de las psoriasis, como mantener un peso ideal y mejorar la inflamación*

Madrid, 11 de junio de 2018.- La [Fundación Alicia](#) y [Lilly](#) han iniciado una colaboración con el objetivo de ayudar a las personas con psoriasis a llevar una alimentación saludable y beneficiosa para esta enfermedad, ya que se ha demostrado que existe una relación entre el sobrepeso, obesidad e índice de masa corporal con la gravedad de la psoriasis<sup>1</sup> así como también ocurre en otras enfermedades inflamatorias, como la artritis reumatoide.<sup>2</sup>

“La revisión bibliográfica que hicimos al inicio del proyecto nos indicaba claramente que la pérdida de peso en pacientes con obesidad o sobrepeso repercutía favorablemente en la evolución de las placas de psoriasis. Esto, unido al efecto antiinflamatorio de la dieta mediterránea, nos daba la oportunidad de ofrecer el conocimiento de la Fundación Alicia para ayudar a los pacientes con psoriasis a mantenerse en su peso ideal”, ha señalado **Alba Adot**, dietista-nutricionista de Fundación Alicia.

**Decálogo de alimentación para pacientes con psoriasis**

Diez recomendaciones básicas de alimentación a seguir por las personas que tienen psoriasis:

1. Mantener un peso adecuado
2. Seguir una alimentación equilibrada
3. Mantener un estilo de vida activo
4. Seguir horarios regulares
5. Planificar bien las comidas
6. Potenciar el consumo de alimentos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes
7. Incluir grasas saludables y limitando aquellas menos recomendadas
8. Reducir al máximo los productos procesados
9. Utilizar las técnicas culinarias apropiadas para cada tipo de alimentos
10. Mantener una buena hidratación y moderar el consumo de alcohol

Fruto de este acuerdo, la Fundación Alicia y Lilly han elaborado un **decálogo de recomendaciones básicas** de alimentación para las personas con psoriasis:

1. Mantener un peso adecuado
2. Seguir una alimentación equilibrada
3. Mantener un estilo de vida activo
4. Seguir horarios regulares
5. Planificar bien las comidas

6. Potenciar el consumo de alimentos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes
7. Incluir grasas saludables y limitando aquellas menos recomendadas
8. Reducir al máximo los productos procesados
9. Utilizar las técnicas culinarias apropiadas para cada tipo de alimentos
10. Mantener una buena hidratación y moderar el consumo de alcohol

La Fundación Alícia y Lilly colaborarán en el desarrollo de materiales que permitan a los pacientes con psoriasis mejorar sus hábitos de alimentación.

Diversos estudios han demostrado la relación entre el índice de masa corporal y la gravedad de la psoriasis. Sugieren que el incremento de medidas de adiposidad (índice de masas corporal, circunferencia de cintura y cadera, cambio de peso, relación cintura-cadera) son factores de riesgo fuertes para el desarrollo de psoriasis en mujeres. Además, la obesidad es más prevalente en pacientes con psoriasis grave que en pacientes con psoriasis leve.<sup>1</sup> Por ello es imprescindible mantener una alimentación equilibrada ajustada a las necesidades de cada individuo y a la vez realizar habitualmente actividad física adaptada a las capacidades y habilidades también individuales.

### **Sobre Lilly**

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une pasión con descubrimiento para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicamentos de gran calidad que atienden necesidades reales y hoy seguimos siendo fieles a esa misión en nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer tratamientos que cambian la vida a aquellos que los necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir en las diferentes comunidades a través de la acción social y el voluntariado. Si desea más información sobre Lilly, visítenos en [www.lilly.es](http://www.lilly.es).

### **Sobre la Fundación Alícia**

Alícia, **Alimentación y ciencia**, es un centro de investigación en cocina. Un centro que investiga productos y procesos culinarios; que innova y trabaja para mejorar la alimentación de las personas, con especial atención a las restricciones alimentarias y otros problemas de salud; que fomenta la mejora de los hábitos alimentarios, y que pone en valor el patrimonio alimentario y gastronómico de los territorios. Alícia, es una fundación privada sin ánimo de lucro, creada en el año 2003.

### **Referencias**

<sup>1</sup> Psoriasis e índice de masa corporal. Dres. Jana Hercogová, Frederica Ricceri, Lara Tripo, Torello Lotti y Francesca Prignano *Dermatologic Therapy*, Vol. 23, 2010, 152–154. <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=73959>

<sup>2</sup> George MD et al. The Obesity Epidemic and Consequences for Rheumatoid Arthritis Care. *Curr Rheumatol Rep*. 2016 Jan;18(1):6 <http://goo.gl/Wq9UwF>