

La obesidad asociada al sedentarismo durante el confinamiento por COVID-19 podría incrementar la severidad de la psoriasis

Obesity related to sedentarism under COVID-19 lockdown may increase psoriasis severity

Karen P. Rojas Pérez-Palma

RESUMEN

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel asociada a diversas comorbilidades. Actualmente, la obesidad es considerada un factor de riesgo para psoriasis y que además podría incrementar la severidad de la misma. El confinamiento por COVID-19, el cual ha provocado mayor sedentarismo y posiblemente exceso de peso en pacientes con psoriasis, podría haber incrementado igualmente el grado de severidad de la psoriasis.

PALABRAS CLAVE: *Obesidad, confinamiento, COVID-19, psoriasis, severidad.*

Dermatol Peru 2021;31 (1):90-91

ABSTRACT

Psoriasis is a chronic inflammatory cutaneous disease associated to many comorbidities. Currently, obesity is considered a risk factor for psoriasis and that it could also increase its severity. Under COVID-19 lockdown, which has increased sedentary lifestyle and possibly excess weight In psoriasis patients, may have also increased the psoriasis degree of severity.

KEY WORDS: *Obesity, lockdown, COVID-19, psoriasis, severity.*

Sr. Editor:

La psoriasis es una enfermedad de la piel que podría agravarse con el exceso de peso¹, por lo cual es posible que debido al periodo de confinamiento por COVID-19, en el cual los estilos de vida se han visto afectados, el número de pacientes con psoriasis severa se haya incrementado.

En los últimos meses se han realizado investigaciones sobre el efecto negativo que ha producido la condición de confinamiento sobre los hábitos alimenticios y el peso corporal en distintas áreas geográficas, sin embargo, no hay información disponible sobre el exceso de peso en pacientes con psoriasis y su relación con una mayor severidad de esta enfermedad durante la pandemia.

La psoriasis, una enfermedad inflamatoria crónica de la piel, está asociada a diversas comorbilidades incluyendo artropatía psoriásica, enfermedad cardiovascular, síndrome metabólico y obesidad. Actualmente, se considera además que la obesidad es un factor de riesgo para psoriasis, que podría agravar la psoriasis existente y que la reducción de peso podría mejorar la severidad de la misma en personas con sobrepeso¹. El riesgo incrementado de psoriasis se

I. Médica dermatóloga.

ha descrito valorando el índice de masa corporal (IMC), el perímetro abdominal, la relación cintura-cadera y la ganancia ponderal². De igual manera, se ha descrito que el incremento del IMC estaría relacionado a mayor grado de severidad de psoriasis, medida principalmente por el índice de severidad por área de psoriasis (PASI)³.

Desde la declaración de pandemia por Covid-19 en marzo de 2020 por la Organización Mundial de la Salud, se inició un período prolongado de confinamiento como medida de emergencia sanitaria global⁴. En el Perú, el estado de emergencia nacional y el aislamiento social obligatorio se iniciaron el día 16 de marzo del mismo año.

El confinamiento se ha asociado a un estado de sedentarismo caracterizado por actividad física reducida y hábitos alimenticios inadecuados incluyendo la sobrealimentación o ninguna restricción en la ingesta de alimentos, lo cual puede haber tenido diversas consecuencias metabólicas que podrían incrementar el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares⁵.

Se ha observado que la inactividad física y la sobrealimentación pueden producir principalmente incremento de la grasa corporal total y de la grasa abdominal, alteraciones en el control glicémico y lipídico, incremento en la resistencia a la insulina y en diferentes citoquinas proinflamatorias, asociándose a un mayor riesgo de síndrome metabólico. Estas alteraciones han sido más evidentes en personas que padecen sobrepeso y en adultos mayores⁵.

Debido al confinamiento y al consecuente incremento del sedentarismo, los pacientes con psoriasis, al igual que el resto de la población bajo esta medida, podrían haber sufrido un incremento en el IMC, alcanzando estados de sobrepeso y obesidad. El exceso de peso en estos pacientes podría asociarse a una mayor severidad de enfermedad psoriásica y a un mayor riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

Debido al impacto de la COVID-19 en nuestro país, se mantendrán aún las prácticas de teletrabajo, educación virtual y restricción en las actividades deportivas al aire libre, lo cual debemos de tomar en cuenta para promover estilos de vida saludables en todos nuestros pacientes, principalmente en aquellos que padecen psoriasis. Por otro lado, es importante señalar que el incremento de peso podría no solo agravar la actividad de la psoriasis, sino además incrementar el riesgo de desarrollar enfermedad severa por COVID-19⁶.

Tabla 1. Recomendaciones en la dieta y actividad física⁵.

▲ Recomendable	Carbohidratos con índice glicémico bajo: granos enteros, arroz integral, vegetales, legumbres, frutas.
	Alimentos ricos en proteínas con bajo porcentaje de grasa: carne de pollo y pavo, pescado, huevos cocidos, queso fresco, legumbres.
	Productos lácteos: yogurt, queso cottage.
	Caminar cada 2 horas dentro del domicilio.
	Ejercicios aeróbicos, de resistencia, desplazamiento, coordinación y equilibrio. Frecuencia: 5-7 días por semana.
▲ No recomendable	Carbohidratos con índice glicémico alto: azúcar, dulces, pan.

Por lo expuesto, durante la evaluación médica debemos recomendar una dieta balanceada que incluya todos los nutrientes necesarios y actividad física constante⁵:

Finalmente, la obesidad, asociada a diversos factores de riesgo cardiovascular, enfermedad pulmonar crónica y a inflamación sistémica, es considerada un factor de riesgo para desarrollar enfermedad por COVID-19 de mayor severidad y mortalidad⁶; por ello promover estilos de vida saludables en pacientes con psoriasis, podría prevenir formas severas de enfermedad cutánea, enfermedades metabólicas y cardiovasculares y además favorecer el pronóstico de la infección por COVID-19.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Jensen P, Skov L. Psoriasis and Obesity. *Dermatology*. 2016;232(6):633-639. doi: 10.1159/000455840. Epub 2017 Feb 23. PMID: 28226326.
- Aune D, Snekvik I, Schlesinger S, Norat T, Riboli E, Vatten LJ. Body mass index, abdominal fatness, weight gain and the risk of psoriasis: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Eur J Epidemiol*. 2018 Dec;33(12):1163-1178. doi: 10.1007/s10654-018-0366-z. Epub 2018 Apr 21. PMID: 29680995; PMCID: PMC6290660.
- Fleming P, Kraft J, Gulliver WR, Lynde C. The Relationship of Obesity With the Severity of Psoriasis: A Systematic Review. *J Cutan Med Surg*. 2015 Sep-Oct;19(5):450-6. doi: 10.1177/1203475415586332. Epub 2015 May 7. PMID: 26271963.
- Mahase E. Covid-19: WHO declares pandemic because of "alarming levels" of spread, severity, and inaction. *BMJ* 2020;368:m1036 doi: 10.1136/bmj.m1036.
- Martinez-Ferran M, de la Guía-Galipienso F, Sanchis-Gomar F, Pareja-Galeano H. Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and Physical Activity Habits. *Nutrients*. 2020 May 26;12(6):1549. doi: 10.3390/nu12061549. PMID: 32466598; PMCID: PMC7352228.
- Sanchis-Gomar F, Lavie CJ, Mehra MR, Henry BM, Lippi G. Obesity and Outcomes in COVID-19: When an Epidemic and Pandemic Collide. *Mayo Clin Proc*. 2020 Jul;95(7):1445-1453. doi: 10.1016/j.mayocp.2020.05.006. Epub 2020 May 19. PMID: 32622449; PMCID: PMC7236707.

Correspondencia: Karen Patricia Rojas Pérez-Palma
Email: krojaspp@gmail.com