Herpes genitale recidivante con il ciclo: strategia di difesa

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 37 anni. L'estate scorsa, in una sciagurata avventura in cui non ho usato il profilattico, mi sono beccata la clamidia, che ho già curato bene, e l'herpes genitale. La tragedia è che adesso mi torna tutti i mesi durante il ciclo. Non posso prendere antivirali a dosi industriali… In più mi provoca un dolore tremendo. Come posso eliminarlo?".
Carlotta T. (Venezia)

Gentile Carlotta, sì, queste recidive possono essere davvero inquietanti. Il punto: l'herpes genitale può essere causato sia dall'herpes virus simplex di tipo 1, che causa più frequentemente l'herpes labiale, sia dall'herpes virus di tipo 2, che causa la forma genitale. Può essere molto doloroso, perché attacca le fibre nervose, causando neuroinfiammazione acuta e, a volte, cronica. Ha il vizio di recidivare con il ciclo, a livello labiale e/o genitale.
L'herpes virus, sia simplex, sia zoster, ha una peculiarità: il suo codice genetico usa lo stesso alfabeto delle nostre cellule (acido desossiribonucleico, o DNA). Ecco perché riesce a inserirsi nelle nostre cellule e nei gangli nervosi, e rimanervi, spesso per sempre. Salvo riattivarsi, quando l'efficacia del sistema immunitario si riduce, o quando riesce a evaderla con strategie articolate e sottili.
La sua email mi stimola molte riflessioni. La prima sull'importanza dell'autoprotezione. Il profilattico è come la mascherina anti-Covid: ci protegge da molte malattie se lo usiamo in modo corretto e costante, in tutte le forme di rapporto. Sarà poco romantico, ma quando non lo usiamo, soprattutto con partner nuovi, sono in agguato molti guai: con un solo rapporto non protetto si può contrarre più di una malattia, se il partner è portatore multiplo, come è successo a lei.
Ecco quindi la seconda considerazione: siccome si possono contrarre più patologie, che hanno tempi di incubazione diversi, ossia un diverso intervallo di tempo per manifestarsi, è necessario un accurato monitoraggio nel tempo.
La terza considerazione riguarda le recidive durante il ciclo. Compaiono perché la caduta dei livelli di estrogeni e di progesterone, che attiva lo sfaldamento della parte interna dell'utero (endometrio) con cui inizia la mestruazione, fa anche da detonatore alla riattivazione dell'herpes, quando le difese immunitarie sono più deboli, per esempio in periodi di stress, o quando si sono avute altre malattie debilitanti.
Lo stress fisico e/o psichico è il primo nemico perché aumenta il cortisolo e deprime la risposta del nostro esercito immunitario. La strategia di prevenzione più efficace richiede costanza, impegno e pazienza, per prevenire la riattivazione del virus e stabilizzare il recupero dell'equilibrio immunitario. Ne parli con il suo ginecologo!

© 2021 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare – Herpes genitale mestruale: prevenzione e cura

Nella mia pratica clinica si è dimostrata efficace questa strategia:

- con impegno personale: migliorare gli stili di vita, per ridurre lo stress;
- su prescrizione medica: 1) togliere le fluttuazioni ormonali ovariche per qualche mese, per stabilizzare i livelli ormonali, con un contraccettivo in continua, ossia togliendo la pausa di 7, 4 o 2 giorni, a seconda del contraccettivo usato; 2) utilizzare un antivirale per bocca, in continua o nei 7 giorni prima del ciclo, per qualche mese, per prevenire la riattivazione del virus e stabilizzare il recupero dell'equilibrio immunitario; 3) assumere per alcuni mesi acido alfa-lipoico e palmitoiletanolamide, che riducono l'intensità della neuroinfiammazione. Unite a vitamine del gruppo B aiutano a prevenire anche la temibile cronicizzazione del dolore (neuralgia erpetica).

© 2021 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it