

11 FEBBRAIO 2020 - N. 9

Ispira il tuo benessere

Starbene

1,50 €

DALLA RICERCA

Difendi così i batteri amici della salute

DIETRO IL SUCCESSO DEI COSMETICI AL CARBONE VEGETALE

Tendenze TUTTI IN FORMA CON IL MUSICAL

COME SONO SANI I NUOVI FAST FOOD

laia De Rose Da brutto anatroccolo a beauty influencer

FENOMENI PSICO LA SELFIE MANIA CI FA PERDERE NOI STESSI



Settimanale - febbraio - anno XLIII - n.9 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,80 - U.K. £4,50 - Usa \$ 9,50 - Canada 8,50 - MC, COTE D'IVOIRE €4,40

Stile Italia Edizioni



HERPES SIMPLEX IL VIRUS DELLO STRESS

È lì, annidato nelle cellule, pronto a farsi vivo quando ci sentiamo destabilizzati e fragili, anche dal punto di vista emotivo. Per bloccare le bollicine puoi contare su pomate, stick, cerotti, farmaci antivirali da assumere per bocca. Ecco una guida al loro uso

di Maria Simona Lualdi

LA NOSTRA ESPERTA



Dott.ssa Mariuccia Bucci
dermatologa
a Sesto San Giovanni (MI),
segretario scientifico
dell'Isplad

Comincia così, con un leggero pizzicore nell'angolo del labbro, bruciore e rossore; il giorno dopo, eccole lì, le piccole vescicole dell'herpes. Magari ti sta capitando proprio in questi giorni. Colpa del periodo di

incertezze e quotidianità stravolta? In parte sì. Perché lo stress, anche quello emotivo, è uno dei fattori scatenanti di questo virus piuttosto subdolo che, una volta contratto, rimane annidato nelle cellule nervose pronto a manifestarsi di nuovo.

Quella "febbre" sulle labbra legata all'infanzia

Quando si è piccoli, può esserci stato lasciato in eredità dopo un'infezione che si chiama gengivostomatite

erpetica e colpisce le mucose della bocca, con infiammazione e ulcere dolorose. Così, per molti, diventa un disturbo ricorrente quando le difese immunitarie hanno un calo, ci si sente sotto pressione; in seguito a terapie antibiotiche, a uno sforzo fisico o un'attività sportiva intensa oppure dopo l'esposizione al sole. Alle donne, inoltre, può capitare durante il ciclo mestruale. È molto contagioso e può essere trasmesso anche per contatto fisico, baci in primis. «Dopo la prima

IL CALORE CHE FA BENE

Se il freddo può dare sollievo per il suo effetto anestetico, anche il caldo può contribuire a ridurre i sintomi dell'herpes.

Ai primi accenni di manifestazione del virus con pizzicore e bruciore, prima che compaiano le vescicole, una fonte di calore (tra i 50 e i 53°C) concentrata e applicata per pochi secondi (2-3) su una piccola zona (pochi mm di pelle) può rallentare l'infiammazione.

Lo sostengono gli studi della facoltà di Dermatologia e Venereologia dell'università di Halle, in Germania. «L'effetto antinfiammatorio potrebbe dipendere dall'attivazione di particolari recettori che, nel medio termine, rallentano la proliferazione del virus», spiega il professor Fabrizio Pregliasco, virologo, Università di Milano.

infezione, il virus dell'herpes simplex rimane quiescente nel corpo e va a rifugiarsi, attraverso i nervi della cute, nei gangli vicini al midollo spinale. Da lì può "risvegliarsi" e migrare lungo le fibre nervose per raggiungere la sede dell'infiammazione precedente. Chi ne soffre, infatti, nota che si manifesta più o meno nello stesso punto. Può colpire le labbra con vescicole sierose che si trasformano in crosticine, ma anche il cavo orale con ulcere dolorose», spiega Mariuccia Bucci,

dermatologa a Sesto San Giovanni (Milano). «Nei casi lievi dura 5-6 giorni, altrimenti la completa guarigione può arrivare anche dopo 10. A volte lasciando piccole cicatrici».

Si cura? Sì, con farmaci sintomatici

Anche se il virus rimane latente, puoi agire efficacemente per eliminare i sintomi. «Meglio farlo ai primi accenni, quando si limita a pizzicore e bruciore. Non solo per favorire la guarigione, ma anche perché l'herpes simplex è contagioso già in questa fase. Vanno perciò evitati, oltre a contatti ed effusioni, anche scambi di bicchieri, posate e asciugamani», consiglia la nostra esperta. «Può essere utile, nell'immediato, applicare del ghiaccio, che dà sollievo a dolore e gonfiore. Poi, si interviene con farmaci topici, cioè pomate da applicare sulla zona, a base di aciclovir, penciclovir o docosanol; tutte molecole che bloccano la proliferazione del virus. Da mettere più volte al dì per diversi giorni. La terapia per via orale, che contiene i principi attivi della stessa famiglia (tra cui valaciclovir e famciclovir) viene prescritta dal medico nei casi di herpes labiale ricorrente e diffuso, tanto che può essere assunta quotidianamente per lunghi periodi». Quando interessa le mucose della bocca, vengono consigliati anestetici locali, come i collutori a base di lidocaina utili come antidolorifici. E i famosi cerottini da applicare sulle labbra? «Hanno più che altro una funzione protettiva e leggermente anestetica; le preservano da microtraumi e lacerazioni, limitando anche i rischi di contagio. Aiutano sicuramente i rapporti sociali, riducendo l'impatto estetico ma non sono curativi», spiega la dottoressa Bucci. Un consiglio per la prevenzione: «In questi giorni, in cui su balconi e terrazzi si approfitta del primo sole, è bene non dimenticare di proteggere le labbra con un filtro

Il ghiaccio dà sollievo al dolore, gli stick che erogano calore possono attenuare l'infiammazione.

solare. Soprattutto se si è sensibili alle recidive», sottolinea la dermatologa.

Può colpire anche i genitali

Il virus ha anche una versione di tipo 2 che rappresenta una delle infezioni più diffuse alle zone intime, femminili e maschili. Infatti, secondo le statistiche, interessa circa una persona su dieci in età fertile. «Si trasmette per via sessuale e resta fedele alla sua caratteristica, se contratto rimane latente. Guarisce nel giro di una decina di giorni e, quando è limitato ai genitali esterni, possono essere applicate localmente pomate antivirali favorendo così la risoluzione. Non sempre i farmaci sono necessari, perché il disturbo può limitarsi a bruciore e rossore e risolversi spontaneamente. Attenzione però, l'herpes di tipo 2 può anche essere asintomatico e quindi la persona non sa di essere contagiosa. Si diventa quindi portatori sani. L'unica prevenzione, perciò, è il profilattico», spiega la dermatologa. In quest'area così delicata, il virus può dare origine anche a complicazioni, con le vescicole che si trasformano in ulcerazioni dolorose e può estendersi alla vagina o alla zona anale e perianale. Nel caso è necessario rivolgersi al proprio medico curante. «Al momento è allo studio un vaccino specifico, in fase di sperimentazione sugli animali. I suoi principi attivi dovrebbero agire con un effetto combinato: stimolare la produzione di anticorpi per bloccare l'accesso del virus alle cellule, fondamentale per la sua replicazione, e, nello stesso tempo, potenziare l'azione del sistema immunitario per mantenere alta la risposta difensiva», conclude l'esperta. ●