

Herpes sul labbro: un incubo che torna a ogni ciclo. Perché?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 34 anni. Da circa 8 mesi ho un brutto herpes sul labbro superiore che si riattiva ad ogni ciclo. Un incubo! Per il fastidio, perché mi sfigura la bocca e perché ho paura che il virus mi stia rovinando la salute. Questo mi inquieta moltissimo. Perché mi succede con il ciclo? Come posso evitarlo? Ho avuto un periodo di forte stress, però adesso sto meglio. Sono al mare, ma l'herpes continua imperterrita”.

Valentina S. (Imperia)

Gentile Valentina, capisco la sua inquietudine. Le recidive di un'infezione, in questo caso da Herpes simplex di tipo 1 (il tipo 2 colpisce di più i genitali), indicano una minore competenza ed efficacia del sistema immunitario, che è il nostro sistema di difesa. Lo stress è il primo nemico, perché aumenta il cortisolo e deprime la risposta del nostro esercito, nei suoi diversi corpi specializzati: i globuli bianchi (neutrofili, basofili, eosinofili), linfociti, mastociti (la grande fanteria), le cellule dendritiche (la polizia di frontiera, che presenta gli antigeni al sistema immunitario), macrofagi (le cellule spazzino, che dopo le battaglie infettive e infiammatorie ripuliscono i tessuti dei detriti cellulari e batterici o virali rimasti).

L'Herpes virus, sia simplex sia zoster, ha una peculiarità: il suo codice genetico usa lo stesso alfabeto delle nostre cellule (acido desossiribonucleico, DNA). Ecco perché riesce a inserirsi nel nostro DNA, a livello di cellule e gangli nervosi, e rimanervi. Salvo riattivarsi, quando l'efficacia del sistema immunitario si riduce, o quando riesce a evaderla con strategie articolate e sottili.

Perché proprio durante il ciclo? Se non c'è stato concepimento, la produzione di estrogeni e progesterone da parte dell'ovaio crolla prima di ogni ciclo. Questo determina un'infiammazione fisiologica, ossia naturale e necessaria a livello dello strato basale dell'endometrio, affinché possa staccarsi, dando luogo alla mestruazione, rinnovarsi ed esser pronto per un eventuale concepimento al ciclo successivo. Tuttavia, l'infiammazione avviene anche in altri tessuti infiammati o infettati, ancor più se il sistema immunitario è frenato dallo stress. Ecco perché anche l'herpes può riattivarsi a ogni ciclo, con un'onda lunga di vulnerabilità che può persistere per qualche mese dopo il superamento dell'evento o del periodo stressante.

Che fare? Nella mia pratica clinica utilizzo questa strategia:

1. migliorare gli stili di vita, per ridurre lo stress;
2. togliere le fluttuazioni ormonali ovariche per qualche mese, con un contraccettivo in continua, ossia togliendo la pausa di 7, 4 o 2 giorni, a seconda del contraccettivo usato. Questo stabilizza i livelli di estrogeni e progestinici, eliminando il primo fattore precipitante della recidiva;
3. 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.

Ne parli con il suo ginecologo!

Prevenire e curare – Perché il sole può riattivare l'Herpes?

I raggi ultravioletti (UV) possono riattivare l'Herpes con due meccanismi:

- riduzione dell'efficienza del sistema immunitario;
- attivazione del virus a livello dei gangli nervosi in cui si annida.

Per evitare le recidive estive è meglio usare uno stick per le labbra e una crema solare per il volto a protezione completa ("total-block"), oltre a un cappello a tesa larga.
