

Stress: perché può risvegliare l'herpes genitale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 35 anni e sto passando un periodo infernale in famiglia per un accumulo di problemi di salute nei miei genitori. Non bastasse, mi viene sempre l'herpes in vagina. Perché lo stress mi scatena questa bestia? Cosa posso fare per bloccarla?».

Annachiara (Imperia)

Lo stress è il più potente attivatore di infezioni latenti in uomini e donne, e a tutte le età, gentile Annachiara. Dopo una prima infezione, molti germi, batteri, funghi, virus, restano nel nostro corpo, in forme diverse e quasi silenti: "latenti", appunto. I virus con codice genetico che usano il nostro stesso alfabeto (DNA), come l'herpes virus o il papillomavirus, si inseriscono nel DNA delle nostre cellule, dove possono restare silenti per il resto della vita o riattivarsi, in condizioni di stress fisico ed emotivo, come succede a lei.

Qual è il punto? In condizioni di salute, organi chiave come l'apparato gastrointestinale, la vagina, le mucose respiratorie e la cute, ospitano una popolazione di trilioni di microrganismi residenti (microbioma in eubiosi) che convivono in modo dinamico, utile alla nostra stessa salute, perché tengono sotto controllo, in silenzio o quasi, i germi patogeni, residenti o invasori.

Lo stress, acuto e cronico, agisce con una manovra a tenaglia. Da un lato deprime il sistema immunitario, il nostro esercito di difesa, che di regola controlla tutto il territorio del corpo. Dall'altro causa una progressiva alterazione (disbiosi) del microbioma intestinale in primis, e, a seguire negli altri, fra cui il microbioma vaginale.

Ed ecco il punto critico, scoperto di recente: la disbiosi causa una riduzione dei raffinati equilibri che portano al controllo di espressione e moltiplicazione dei germi patogeni. Questi possono essere presenti nei diversi microbiomi del corpo come popolazioni endogene minoritarie e quasi silenti, come è il caso della candida o della gardnerella, oppure essere conseguenti a infezioni dall'esterno, per via aerea, per contatto o per rapporto sessuale. La disbiosi viene definita "permissiva" quando lo squilibrio fra i microrganismi residenti, causato per esempio dallo stress, consente la proliferazione dei patogeni in forme tanto più aggressive, quanto più lo stress è grave e persistente.

Per ridurre le recidive di herpes è necessario ridurre le cause dello stress, cosa non semplice quando originano da problemi di salute in persone molto care; abbassare il livello di tensione, cercando di rispettare il sonno e camminando al mattino, anche per andare al lavoro: l'attività fisica all'aria aperta migliora infatti la competenza immunitaria, anche tramite la vitamina D, migliora le condizioni del microbioma intestinale, riducendo la disbiosi, riduce ansia, depressione e stress. Il medico curante valuterà poi indicazione e posologia di farmaci antivirali specifici. Molti auguri di cuore.

Pillole di salute

«Per curare l'endometriosi mi era stato dato un farmaco con il dienogest. Un disastro. Il ginecologo mi ha cambiato marca, dandomene uno senza lattosio. Ora sto benissimo. Penso sia utile dirlo alle donne!».

Manuela S.

Giusto! A volte sono gli eccipienti contenuti in una compressa a modificare l'assorbimento, l'efficacia e gli effetti collaterali di un farmaco, soprattutto se si è intolleranti al glutine o al lattosio.
