Herpes genitale: un inquilino cronico che si può tenere a bada

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

La risposta in sintesi

Gentile amica, la ringrazio per la domanda molto interessante. L'infezione da herpes genitale è una patologia sempre più diffusa, la cui cronicità dipende dal fatto che il codice genetico del virus utilizza lo stesso linguaggio del nostro, il DNA: quindi, una volta infiltratasi nei tessuti, l'infezione non può più essere estirpata. Esistono però strategie preventive per evitare le crisi acute e migliorare nettamente la qualità della vita.

In questo video illustro:

- come il principale fattore scatenante delle recidive sia lo stress biologico e psicologico che, alterando il ritmo del sonno e innalzando i livelli di cortisolo nel sangue, sregola il sistema immunitario e facilita il "risveglio" del virus dormiente nelle nostre cellule;
- come la prima strategia preventiva consista quindi nel ridurre lo stress, cercando di dormire di più, facendo una bella passeggiata all'aperto la mattina presto (se il dolore non è troppo forte), mangiando sano e limitando al massimo gli alcolici;
- la migliore forma di prevenzione farmacologica da attuare nei periodi in cui, nonostante le migliori intenzioni, la pressione della vita quotidiana non molla la presa e la correlazione perversa stress-recidiva rischia di ripresentarsi;
- perché, come nel caso del covid, è giusto parlare di "long herpes" e della sua principale conseguenza, la neuropatia post-erpetica;
- che cosa sono il dolore nocicettivo, il dolore neuropatico e il dolore nociplastico, e in che relazione si pongono con le recidive ravvicinate nel tempo;
- a quali condizioni una psicoterapia può essere di qualche utilità.

Spero che questi suggerimenti possano aiutarla a uscire dalla "gabbia erpetica" che la tiene prigioniera. Auguri di cuore.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2023 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org