

natural
BEAUTY
salvare la pelle

a cura di
ANNA TRINK
Specialista
in dermatologia
e venereologia
presso il Poliambulatorio
San Luca di Udine.
Scrivete a
natural@cairoeditore.it

Contro l'herpes gioca d'anticipo

*Cibi per massimizzare le difese,
cosmetici per rinforzare l'epidermide.
E, contro lo zoster, un nuovo vaccino*



Uno scudo nel piatto

Alcuni alimenti, aiutando a rinforzare le difese immunitarie, possono ridurre la probabilità di riattivare i virus dell'herpes. I primi alleati sono le fonti di vitamina C, come gli agrumi e gli ortaggi a foglia verde, tra cui spinaci e crucifere (cavolfiori, broccoli). Il cacao amaro fornisce antiossidanti che stimolano le difese naturali dell'organismo, e così i probiotici, che consolidano l'immunità intestinale.

L'herpes torna sempre o si può guarire?

Le infezioni erpetiche sono causate da diversi ceppi di *Herpes simplex*. I più frequenti sono quelli di tipo 1, che colpiscono labbra e parte superiore del corpo, mentre quelli di tipo 2 si estendono all'area genitale. Anche se, talvolta, possono sovrapporsi. Sono latenti: dopo la prima infezione, si annidano nei gangli nervosi e si riattivano in corrispondenza dell'area cutanea in cui ha avuto luogo il primo contatto.

Perché si riattivano?

Stress, ciclo mestruale, prime esposizioni al vento o ai raggi solari, che disidratano e screpolano la pelle: tutte le situazioni che determinano un calo, anche transitorio, delle difese immunitarie, permettono al virus di riattivarsi e provocare nuove infezioni.

Come si manifestano?

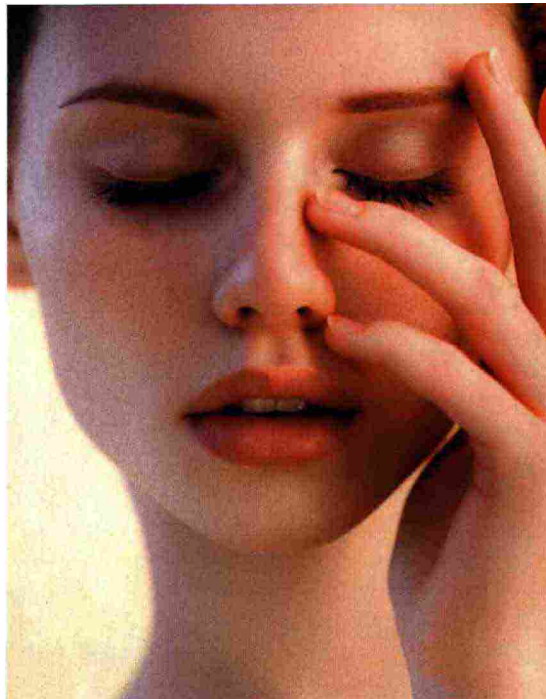
Con lesioni a grappolo, febricola e debilitazione generale. Identico meccanismo, ma sintomi più debilitanti, sono invece quelli causati dall'*Herpes zoster*.

Il cosiddetto fuoco di Sant'Antonio?

Sì, è l'infezione data dalla riattivazione del virus della varicella che, dopo la prima manifestazione, resta latente nei nervi sensitivi spinali anche anni.

Quali sono i sintomi?

Brucciore, vescicole a grappolo che, dopo alcuni giorni, formano crosticine, dolore intenso. Una tra le complicanze più frequenti è la nevralgia post erpetica,



che determina un dolore persistente per almeno 90 giorni e si verifica soprattutto dopo i 60 anni.

Come si curano le infezioni?

Non ci sono terapie risolutive. Applicare localmente i farmaci antivirali, alla comparsa dei primi sintomi, può ridurre l'intensità. Per lo *zoster*, vengono prescritti medicinali che controllano il dolore e pomate antibiotiche, per prevenire sovrainfezioni. Se le lesioni coinvolgono l'occhio, vanno esaminate tempestivamente dal medico, per evitare danni alla vista.

Si possono prevenire?

La European Medicines Agency ha approvato un vaccino per l'*Herpes zoster* in due dosi, che dovrebbe essere disponibile a partire da questo mese.

E per il simplex?

Non c'è vaccino. Burri per labbra e stick solari evitano le screpolature. E, per non trasferire l'infezione agli occhi, le mani devono essere sempre ben pulite.

Quali detergenti si possono utilizzare?

Bisogna orientarsi su prodotti delicati e privi di tensioattivi, per mantenere la barriera cutanea integra.

PER IL TUO BEAUTY CASE a cura di CHIARA DALL'ANESE



Privo di tensioattivi solfati e sapone, il detergente delicato assicura igiene e idratazione.

Contiene glicerina, olio di mandorle dolci e altri principi attivi emollienti che mantengono integra la barriera cutanea.

• **Doccia crema TriXera, Eau Thermale Avène** (17,50 euro).



Grazie al complesso di probiotici e prebiotici, che mantengono in equilibrio la microflora cutanea,

il burro in stick nutre e protegge le labbra. Previene le screpolature e le irritazioni causate da vento, freddo, sole e mascherina.

• **Burro labbra DiLatte, Nature's** (5,90 euro).



L'echinacea è tra le piante più studiate per la sua

capacità di favorire le difese naturali dell'organismo. Alcuni suoi componenti, infatti, favoriscono la crescita di alcune cellule immunitarie.

• **Integratore Echinoid, ESI** (19 euro).



Formula naturale per lo stick da applicare sulle labbra colpite da herpes. Il gluconato di rame ha azione antivirale, il tea tree oil antinfiammatoria. Gli oli di jojoba e melaleuca e il burro di karité, invece, donano morbidezza e idratazione.

• **Stick Herpaso plus, A&R Pharma** (9,90 euro).



Le vitamine del gruppo B aiutano l'organismo a trarre tutta l'energia di cui ha bisogno dai cibi.

Indispensabili per il buon funzionamento dei sistemi immunitario e nervoso, sono d'aiuto dopo una terapia antibiotica.

• **Complesso B Forte, Bios Line** (17 euro).