

# Fuoco di Sant'Antonio: Cibi consigliati e da evitare

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

## Fuoco di Sant'Antonio: cos'è e quali sono i sintomi

Il termine Fuoco di Sant'Antonio viene utilizzato per chiamare in modo più comune l'infezione da Herpes Zoster che altro non è che la riattivazione del virus varicella-zoster (VZV), virus a DNA della famiglia degli Herpesviridae, che al primo contatto è causa della Varicella.

Dopo il primo contatto, questo virus rimane nei gangli nervosi in forma latente e tenuto sotto controllo dal sistema immunitario, ma in particolari situazioni può riemergere e dare origine a nuove infezioni.

### Sintomi

- L'Herpes Zoster si manifesta sotto forma di eruzione cutanea dolorosa, solitamente nelle aree del volto, torace o arti inferiori. L'infezione può colpire gli occhi e dare pericolose complicanze compresa la cecità.

### Diagnosi

- Generalmente è sufficiente l'esame obiettivo e l'ispezione visiva dell'eruzione cutanea. È comunque possibile effettuare un prelievo del sangue per la ricerca di anticorpi IgM.

### Trattamento

- L'infezione da Herpes Zoster, come nel caso della varicella, guarisce spontaneamente. È possibile ridurre i sintomi del Fuoco di Sant'Antonio con antivirali, antidolorifici, antinfiammatori e trattamenti topici per il prurito/dolore.

### Prevenzione

- È disponibile un vaccino che si è dimostrato efficace sia nella prevenzione del Fuoco di Sant'Antonio, sia nella neuropatia post-herpetica. Viene somministrato in due dosi intramuscolari a distanza di 2 mesi l'una dall'altra.

## A chi viene il Fuoco di Sant'Antonio?

L'Herpes Zoster può colpire chi ha già avuto la Varicella e prevalentemente le persone oltre i 50 anni. Tuttavia, è più frequente che il Fuoco di Sant'Antonio colpisca persone immunodepresse, con HIV o tumori e in presenza di un sistema immunitario già

compromesso da malattie croniche quali: [cardiopatie](#), [malattie epatiche](#), malattie metaboliche, [diabete mellito](#), [patologie renali](#) (soprattutto emodializzati). Il rischio aumenta anche se il sistema immunitario è indebolito come nei casi di: terapia con cortisone, disturbi del [sonno](#), [depressione](#), e anche da un repentino calo del peso causato da diete ipocaloriche scorrette. [Qui puoi](#) scaricare una dieta equilibrata e personalizzata per le tue calorie completa di tutti i nutrienti che ti servono per mantenere in buona salute il sistema immunitario, [qui trovi](#) la versione sostenibile vegetariana.

## Si può prevenire l'Herpes Zoster?

La riattivazione del virus è spesso causa di un sistema immunitario poco efficiente. Infatti, studi scientifici confermano che il sistema immunitario dell'ospite riveste un ruolo importante nella prevenzione dell'infezione. Per rinforzare e mantenere efficaci le difese immunitarie dell'organismo non è semplice e non bastano certo integratori che fanno promesse mirabolanti. Uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata che consenta di avere un buon [microbiota intestinale](#) sono la base per avere un buon sistema immunitario, quindi ridurre il rischio di risvegliare il virus.

## Mantenere in buona salute e forte il sistema immunitario

Ci sono alcuni accorgimenti per tenere alte e rafforzare le difese immunitarie, seguendo un buon stile di vita e una buona alimentazione.

### Stile di vita:

- fare [attività fisica](#) regolare, aerobica e esercizi di rinforzo muscolare per 150 minuti a settimana, ottimali 300.
- Ridurre lo stress e dormire 7-8 ore per notte.
- Evitare [fumo](#), [alcol](#) e droghe,
- Moderare gli zuccheri semplici: dolci, caramelle, merendine, bevande zuccherate;
- Evitare i grassi trans e idrogenati, ridurre i grassi saturi e cibo come fritti, insaccati, carni trasformate.

## Equilibrata alimentazione

Una sana alimentazione e una dieta equilibrata sono alla base della prevenzione primaria. Oltre a fornire energia, un'alimentazione corretta deve essere ricca di micronutrienti come le [vitamine E, C, A, D](#) e antiossidanti [minerali](#) come zinco e selenio. Inoltre, sono allo stesso modo importanti i polifenoli e probiotici di cui sono ricchi gli alimenti sia vegetali che animali.

- La vitamina E che si trova nell'olio [extravergine](#) di oliva, in olii vegetali (arachidi, mais, girasole, lino) e in avocado, [frutta secca](#) a guscio, cereali integrali, [kiwi](#).
- La [Vitamina C](#) che si trova nella frutta come kiwi, fragole, agrumi, uva e mela, ma anche nei peperoni, lattuga, cicoria, cavoli, cavolfiori broccoli e prezzemolo, in particolare se mangiati crudi.
- La [Vitamina D](#) che si trova nel pesce (in particolare quelli grassi), olio di pesce e tuorlo d'uovo.
- Vitamina A che si trova maggiormente nell'olio di fegato di merluzzo, fegato, latte e derivati come il Grana Padano DOP.
- Il B-Carotene (precursore della vitamina A) peperoncino, carote, albicocche secche, zucca, prezzemolo, pomodori maturi, broccolo e cavolo verde.
- Selenio, magnesio e zinco, minerali antiossidanti, si trovano in pesce e carne, grano e avena, legumi e formaggi come il Grana Padano DOP. Questo formaggio apporta grandi quantità di zinco ed è ricco di calcio e proteine ad alto valore biologico con i 9 [aminoacidi essenziali](#).
- Ferro, per la sua partecipazione alla produzione di anticorpi; si trova in carne bovina, uova, lenticchie, acciughe, sarda, tonno.
- Glutamina, aminoacido definito condizionatamente essenziale, indispensabile per la sintesi di Glutazione coinvolto nelle difese immunitarie, presente in uova, riso, latte e Grana Padano DOP.
- [Omega 3](#), acidi grassi contenuti soprattutto nel pesce azzurro, alcuni semi oleosi (lino) e nelle alghe con importanti proprietà antiinfiammatorie.

- [Probiotici](#), tipici degli alimenti fermentati come yogurt, tofu, ecc., aiutano l'attività dell'intestino, un organo fondamentale per l'equilibrio del sistema immunitario.
- I polifenoli importanti [antiossidanti](#), si trovano soprattutto in frutta e verdura colorata (verde scuro come gli spinaci, giallo come i peperoni, viola come le melanzane, rosso come le fragole o i pomodori, arancione come le arance ecc.)

## COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

### **Dott.ssa Laura Iorio.**

*Medico specializzato in scienza dell'alimentazione.*

---

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

1. Marin M, Harpaz R, Zhang J, Wollan PC, Bialek SR, Yawn BP. Risk Factors for Herpes Zoster Among Adults. Open Forum Infect Dis. 2016 Jun 11;3(3):ofw119. doi: 10.1093/ofid/ofw119. PMID: 27382600; PMCID: PMC4929487.
2. Maggi S, Gabutti G, Franco E, Bonanni P, Conversano M, Ferro A, Lazzari M, Rossi A, Scotti S, Vitale F, Volpi A, Greco D. Preventing and managing herpes zoster: key actions to foster healthy aging. Aging Clin Exp Res. 2015 Feb;27(1):5-11. doi: 10.1007/s40520-015-0314-7. Epub 2015 Feb 5. PMID: 25652328.
3. Bosco D, Plastino M, De Bartolo M, Cristiano D, Ettore M, Zurlo G, Bosco F, Colica C, Tallarigo F, Fava A. Role of impaired glucose metabolism in the postherpetic neuralgia. Clin J Pain. 2013 Aug;29(8):733-6. doi: 10.1097/AJP.0b013e318274b2ed. PMID: 23835767.
4. Chen JY, Chu CC, Lin YS, So EC, Shieh JP, Hu ML. Nutrient deficiencies as a risk factor in Taiwanese patients with postherpetic neuralgia. Br J Nutr. 2011 Sep;106(5):700-7. doi: 10.1017/S0007114511000481. Epub 2011 Apr 8. PMID: 21473799.
5. Thomas SL, Wheeler JG, Hall AJ. Micronutrient intake and the risk of herpes zoster: a case-control study. Int J Epidemiol. 2006 Apr;35(2):307-14. doi: 10.1093/ije/dyi270. Epub 2005 Dec 5. PMID: 16330478.
6. Istituto Superior di Sanità (Issalute.it) Herpes Zoster settembre 2021

---

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

# Leggi anche

{article-slider}