DI STEFANIA PILONI

Alimentazione e rimedi naturali per prevenire le vaginiti

Addio per sempre alle infezioni da Candida

Tornano prima del ciclo, quando si è sotto stress o dopo un'influenza. Per debellarle ci vuole pazienza, ma con dieta e cure dolci i risultati si vedono

Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: *natural@cairoeditore.it*

Gentile dottoressa, ho 23 anni e soffro di vaginite recidivante da *Candida*. Volevo sapere in che modo l'alimentazione influisce su questo disturbo: i lieviti presenti in alcuni alimenti, per esempio, favoriscono la proliferazione di questo fungo? Lo yogurt aiuta a combattere le recidive? E per quanto riguarda l'igiene intima, quali detergenti devo utilizzare? ***Grazie, Diana***

Cara Diana, l'alimentazione ha un ruolo molto importante nella prevenzione di questo disturbo. Alcuni alimenti funzionano proprio da "terreno di coltura" intestinale per la *Candida*: significa che questo fungo cresce molto bene in presenza di alcuni substrati alimentari presenti nell'intestino. Immagina questa infezione come un iceberg: solo la punta riguarda le mucose vaginali, ma la grande base è all'interno dell'intestino. Proprio da questo organo sferra i suoi attacchi verso le altre mucose, grazie a una permeabilità intestinale che le consente tale colonizzazione. La *Candida* si manifesta spesso in concomitanza all'influenza o ad altri malesseri, affligge la sessualità, ritorna con insistenza negli episodi di stress e prima del ciclo. I sintomi sono le classiche perdite biancastre, simile a latte cagliato, con prurito, bruciore e arrossamento e, una volta su cinque, anche il partner è contagiato. Le terapie tradizionali prevedono uso di farmaci antimicotici che spesso, però, non bastano a prevenire le recidive.

Nell'alimentazione è necessario adottare alcune strategie per ripristinare l'ambiente vaginale e ristabilire le difese. La prima regola è assumere fermenti lattici, soprattutto se si affrontano cure antibiotiche. Il latte e i formaggi vaccini vanno aboliti, preferendo quelli di capra o pecora. Lo yogurt va bene di capra, soia o vaccino, purché con fermenti attivi o probiotici: niente creme di yogurt e niente zuccheri aggiunti. Attenzione ai lieviti. Evita pizza, brioche, focacce e dolci e sostituisci lo zucchero con il miele o il fruttosio. Tra i rimedi naturali consiglio la *Pseudowintera colorata*, pianta della Nuova Zelanda che si usa in crema e in compresse e che contrasta la *Candida* intestinale. Infine i probiotici, ogni giorno per almeno tre mesi, perché aiutare l'intestino è fondamentale per guarire completamente.

Anche la scelta del detergente è fondamentale. Sì ai prodotti a pH acido a base di *Calendula*, *Tea Tree Oil* o estratto di semi di *Pompelmo*, che ha un potere lenitivo ed emolliente, ottimo contro le infiammazioni. Per gli assorbenti, meglio usare quelli in cotone naturale ed evitare i salvaslip. La biancheria deve essere esclusivamente di cotone, e le temperature di lavaggio non sono importanti: la *Candida* sopravvive pochissimo in ambiente esterno sulla biancheria.