 a cura di Simona De Vecchi

GINECOLOGIA

METTI L'IGIENE (INTIMA) IN VALIGIA

Durante le vacanze può capitare che si presentino alcuni disturbi fastidiosi. Per scongiurarli basta però adottare delle semplici accortezze

iStock

L'insorgenza di disturbi alle parti intime, complici il caldo e altri fattori, sono in grado di rovinare anche il viaggio più bello. «La sospensione temporanea delle solite abitudini, la libertà da orari rigidi, possono portare a essere meno attenti e puntuali dal punto di vista dell'igiene e del benessere intimo, - spiega la ginecologa Stefania Piloni, di Milano. - Distrazioni che possono dare facilmente luogo a fastidiose irritazioni, infezioni, infiammazioni, sino ad arrivare a vaginosi, provocata da batteri quali *Gardnerella vaginalis*, candidosi o cistiti. Basta invece osservare alcune norme di prudenza, anche perché, magari, non si ha la possibilità di una pronta consulenza del ginecologo di fiducia».

Ecco allora qualche suggerimento pratico da mettere nella valigia delle vacanze.

Come lavarsi Teniamo presente che il caldo esige un'igiene intima molto accurata. Laviamoci possibilmente con detergenti con pH attorno a 5, a leggero effetto disinfettante. Laviamoci con movimenti che vanno verso l'ano e mai viceversa e dopo asciughiamoci sempre molto bene, perché proprio l'umidità è il terreno più fertile per la proliferazione dei germi.

Il look giusto Da evitare i jeans "strizzanti", i leggings troppo stretti, body e slip eccessivamente aderenti. E diamo sempre la preferenza a biancheria in puro cotone di colore chiaro. No al sintetico.

Attenzione al costume Ricordiamo che i costumi da bagno scuri vengono tinti con sostanze che possono scatenare delle allergie, faccia dunque attenzione chi è particolarmente sensibile sotto questo aspetto. E, dopo il bagno, meglio non stendersi al sole direttamente col bikini addosso, ma cambiarsi e indossare un costume asciutto, perché la mutandina umida, insieme con il solleone, può portare a una modifica del fisiologico equilibrio vaginale e rendere più facile l'insorgenza di eventuali infezioni.

In spiaggia Vietato sedersi direttamente sulla sabbia, sulla sdraio o a bordo piscina: tuteliamoci sempre con il nostro asciugamano personale.

Soste in toilette È buona norma prevedere diverse soste durante gli spostamenti, perché altrimenti si scatenano facilmente cistiti, ossia infezioni alle via urinarie che poi, unite al caldo intenso, possono degenerare in vaginiti.

Durante "quei giorni" È il caso di cambiare il più spesso possibile gli assorbenti e se sono interni ancora con maggiore frequenza, ogni 2-3 ore. È anche meglio non usare i salvaslip.

Depilazioni sicure Occhio alle rasature intime troppo aggressive o frequenti, o alla depilazione con prodotti non specifici, perché irritano e causano allergie.

Attenzione al fai da te In caso di persistenti problemi come bruciori, arrossamenti, prurito o perdite, evitiamo le lavande auto prescritte. Chiediamo invece consiglio al farmacista, oppure rivolgiamoci alla guardia medica turistica del luogo in cui ci troviamo.

Paola Tiscornia

Mai dimenticare la contraccezione

Il sesso in vacanza può essere più che mai piacevole, ma non per questo bisogna eccedere in leggerezza, soprattutto se si è giovanissimi. Vediamo i suggerimenti della dottoressa Piloni, che è anche ideatrice del sito di educazione sessuale *www.sexpassedu.it*.

◆ Prima di partire, chiedere al ginecologo di fiducia quale può essere il metodo contraccettivo più pratico e adatto alla propria situazione.

◆ Con i partner occasionali i rapporti devono essere sempre protetti dalle malattie sessualmente trasmissibili tramite il preservativo.

◆ Sarebbe bene acquistare solo condom ipoallergenici, in farmacia, perché il lattice usato può dare reazioni allergiche o infiammatorie. Lo stesso può accadere con i diaframmi e anche con gli spermicidi. In caso di fastidi vanno usati, per 3-4 giorni, ovuli intimi a base di probiotici, per ripristinare il pH vaginale.