

## Il dolore e il piacere delle donne Come riconoscere la vulvodinia

Pubblicato il 02 Aprile 2020 | 10:38

**In isolamento domestico, può capitare che per problemi di salute ci si affidi alla rete. In attesa di usufruire di nuovo di visite specialistiche, è bene fare chiarezza su un disturbo molto diffuso tra le donne.**

**È** un dolore di cui si fa fatica a parlare, intorno al quale ruotano imbarazzo, tabù, vergogna, ma affigge migliaia di donne in Italia e nel mondo. Nel nostro Paese colpisce 1 donna su 7, numeri alla mano ne è affetto il 16% della popolazione femminile che include maggiormente donne fertili, sessualmente attive, tra i 18 e i 55 anni d'età. Questa malattia insidiosa e così difficile da riconoscere è la vulvodinia o sindrome vulvo vestibolare (SVV). Si tratta di un'inflammatione delle terminazioni nervose del nervo pudendo che con il passare del tempo diventano ipersensibili anche ad un semplice sfioramento o tocco dei genitali.

Tutto ciò provoca una contrazione dei muscoli che circondano gli organi pelvici: vagina, ano, uretra, clitoride, facendo percepire alla donna la presenza di un "laccio" che crea scarsa ossigenazione e lubrificazione dei tessuti. La qualità della vita di queste persone subisce un peggioramento drammatico in quanto non di solo dolore fisico si tratta, ma anche di una ferita della sfera personale che incide sulla vita a tutto tondo, ne risentono il piacere, la sessualità della donna, l'intimità della coppia, con risvolti psicologici di non poco conto.



*La vulvodinia è un'inflammatione delle terminazioni nervose del nervo pudendo che con il passare del tempo diventano ipersensibili*

«Nel mio lavoro sono indispensabili tre ingredienti per poter instaurare un rapporto empatico con la persona che mi sta chiedendo aiuto: l'ascolto, l'accoglienza e il tempo». È quanto ci racconta la dottoressa **Laura Coda**, ostetrica dal 1997, attualmente responsabile del centro di riabilitazione del pavimento pelvico presso lo Studio Ginecea in via Solferino a Milano. È moglie e madre di due figli ma, prima di ogni altra cosa, è donna e dedica gran parte del suo lavoro e della sua stessa vita alla cura e all'attenzione per le tante pazienti che, dopo anni di pellegrinaggi da un medico all'altro, si recano da lei in cerca di una cura che le sollevi dal dolore.

Le loro lacrime sono un motore per il lavoro della dottoressa Coda, la spinta che ogni giorno la induce a studiare, a divulgare e a diffondere informazioni utili a chi, magari leggendo timidamente all'ombra della propria pudicizia, spettro spesso dell'ignoranza e di cattiva o mancata informazione, possa riconoscere tra le righe i sintomi e le possibili cause e cure di quel dolore cronico che si porta dentro e fuori. Ecco allora alcune indicazioni.

La donna può accusare:

- bruciore, dolore e gonfiore all'ano, al clitoride, alla vagina e alla vulva;
- sensazione di avere taglietti, punture di spillo e/o scossette elettriche;
- difficoltà ad urinare con peso al basso ventre;
- secchezza e prurito dei genitali;
- dolore ai rapporti durante la penetrazione e da sfregamento;
- si può anche solo presentare un lieve fastidio e rossore dei genitali che appaiono in concomitanza al ciclo mestruale, all'ovulazione o dopo un rapporto sessuale.

Non esiste a tutt'oggi una causa, ma conosciamo spine irritative che attivano il sistema immunitario:

- l'abuso di antimicotici e antibiotici locali e orali che alterano la flora vaginale e intestinale;
- detergenti intimi aggressivi che possono alterare ulteriormente il pH e le delicate mucose;
- interventi chirurgici, laser terapie e traumi dei genitali;
- irritazioni dovute a jeans troppo stretti che creano scarsa aerazione;
- attività sportiva: bici, equitazione, spinning, addominali, corsa, cyclette che posso peggiorare l'ipertono della muscolatura pelvica;
- fluttuazioni ormonali (estrogeni) in donne predisposte.

Nella maggior parte dei casi parliamo di infezioni ricidive da candida, miceti (saccaromiceti) e batteriche (e.coli, streptococchi, gardnerella, klebsielle, enterococchi). Recenti ricerche scientifiche evidenziano che il 70% delle donne ricidive ad infezioni vaginali e vescicali presenta un colon irritabile, ovvero la "colite". La sindrome vulvo vestibolare è sostenuta da molti fattori patologici. L'inflammatione generalizzata dei tessuti che compongono il nostro ventre risulta un punto focale nel generare e alimentare la sintomatologia della donna.

Diventa fondamentale, dunque, adottare alcuni **accorgimenti a tavola**:

- non dovranno mai mancare frutta poco zuccherina e verdure ricche di antiossidanti e vitamine, legumi e cereali integrali ricchi di fibre;
- carne magra, pesce, uova, olio d'oliva, di semi di lino, di zucca e girasole, olio di cocco biologico (2 cucchiaini al dì per 10-15 giorni aiuterà il ripristino dei funghi intestinali);
- bisognerà eliminare al contempo per un periodo limitato di tempo (10-15 giorni circa) zuccheri aggiunti e lieviti di cui sono ghiotti la candida e i lieviti: pizza, pane, grissini, crackers, focacce, biscotti, birra;
- ridurre i cereali raffinati come il riso bianco e la pasta di grano bianco che sono composti da zuccheri complessi (amidi), il latte animale e i suoi derivati, la cioccolata e le bevande zuccherate ed alcoliche.

«Potrebbe non essere facile ma ne varrà la pena!», sottolinea la Coda. «Tutti questi cibi creano un aumento dei gas, riduzione della peristalsi intestinale con conseguente stitichezza che porta a lungo andare ad un'inflammatione delle mucose. Dal punto di vista anatomico la pelvi accoglie organi molto vicini gli uni agli altri, separati da mucose sottilissime. Gli organi devono sempre essere considerati nel loro "insieme", per questo spesso le problematiche vulvovaginali e vescicali dipendono fortemente dal benessere intestinale».