risposte per stroncarle

Bruciore, piccole perdite, rapporti sessuali dolorosi. La candida e le altre infezioni vaginali si presentano così. E colpiscono soprattutto d'estate. Ecco come liberarvene con le cure naturali.

placidamente sdraiate al sole, o al bar con gli amici, ed ecco una piccola fitta proprio lì. Comincia così tante volte un'infezione vaginale e, se ci siete già passate, sapete cosa aspettarvi: dolori, bruciori, perdite fastidiose, problemi durante i rapporti sessuali. Ce n'è abbastanza per rovinarsi le vacanze. Tanto più che, a sentire le statistiche, d'estate le vaginiti sono in aumento, e addirittura negli ambulatori delle località di mare si fanno più visite per questo tipo di infezioni che per qualsiasi altra patologia. Come mai? E si possono curare con le terapie dolci?

Abbiamo rivolto queste e altre domande alla dottoressa Stefania Piloni, ginecologa e responsabile dell'ambulatorio di medicina naturale della donna presso l'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano.

Perché d'estate le infezioni vaginali sono più frequenti?

Nella stagione calda si assiste sempre a un riemergere delle infezioni vaginali, anche di quelle che sembravano completamente debellate. Il clima caldo umido, infatti, associato all'utilizzo di biancheria sintetica e al fatto di indossare a lungo il costume bagnato, impedisce la normale evaporazione delle secrezioni. Risultato: il secreto vaginale, che contiene milioni di germi, finisce

Al primo posto c'è la candida

- 40% delle vaginiti che colpiscono le donna in età fertile è dovuto alla Candida albicans
- 35% è di origine batterica: streptococchi o enterobatteri come la Gardnerella vaginalis, che causa la cosiddetta vaginosi batterica
- 10% è colpa del Trichomonas vaginalis, un protozoo che abita nella mucosa genitale.



per macerare la zona, causando irritazioni, arrossamenti, bruciori. Non basta: questa situazione rompe l'equilibrio del cosiddetto «ecosistema vaginale», modificando il pH della vagina, che da acido diventa più basico. Diminuiscono così i bacilli di Doederlein, normalmente presenti nella vagina con il compito di proteggerla dai batteri «cattivi», e le infezioni hanno il via libera.

Quali sono i sintomi?

Forte bruciore, dolori, perdite biancastre di diverso colore e consistenza a seconda del germe responsabile (vedi riquadro) e una infiammazione locale sono i sintomi più comuni degli episodi acuti. Quando l'infezione è cronica, invece, i sintomi sono più sfumati. Il bruciore e il prurito sono più lievi e le perdite meno consistenti. I disturbi però sono comunque fastidiosi e non permettono di vivere tranquillamente le vacanze. In ogni caso, per individuare l'agente responsabile è necessario fare un tampone vaginale approfondito, specificando le infezioni che si vogliono ricercare.

Vaccini contro le recidive



Dottoressa Stefania Piloni, ginecologa a Milano

Se un'infezione vaginale viene trascurata, quali conseguenze può portare?

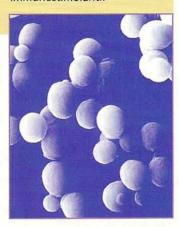
La prima conseguenza è la recidiva. La candida, per esempio, rischia di ripresentarsi tutti i mesi vicino alle mestruazioni. In più può causare una vestibolite, che provoca dolore durante i rapporti sessuali. Nessun rischio di sterilità, invece, come succede per altre infezioni tipo la chlamydia.

> La Candida albicans, qui riprodotta ad alto ingrandimento, è un fungo microscopico che alberga nel nostro organismo. Ma da ospite può trasformarsi improvvisamente in invasore.

E per quanto riguarda trichomonas e gardnerella? Qui le conseguenze sono più fastidiose. Aumentano, per esempio, le possibilità di contagiare il partner, con quelle forme «pingpong» da cui le coppie non riescono più a guarire, perché i rapporti sessuali continuano a tenere in vita l'infezione.

Come mettersi al riparo da una recidiva?

Prima di tutto, curando l'infezione fino alla completa guarigione. Poi, nel caso si ripresenti il disturbo, ricorrendo a vaccini naturali specifici (per candida, trichomonas e gardnerella) e terapie immunostimolanti.



4 nemici sotto la lente

Vaginite da tričhomonas

Cos'è: è una vaginite provocata da un microrganismo unicellulare.

Come si trasmette: quasi sempre per via sessuale, ma ci si può infettare anche attraverso l'utilizzo dei bagni pubblici o usando asciugamani bagnati di persone infette. I sintomi: bruciore e prurito vaginale con perdite maleodoranti di colore giallo-verdastro. Nell'uomo l'infezione è asintomatica.

Candida

Cos'è: è una micosi determinata da un fungo (Candida Albicans) presente normalmente sulla mucosa vaginale e sulla epidermide.

Come si trasmette: può trasformarsi da innocuo ospite in invasore quando l'equilibrio della flora batterica vaginale si altera. Si può prendere anche attraverso i rapporti sessuali. I sintomi: prurito, perdite biancastre di aspetto caseoso.

Herpes genitale

Cos'è: si tratta di un'infezione provocata dal virus Herpes simplex Come si trasmette: attraverso rapporti sessuali non protetti da preservativo, ma anche venendo a contatto con asciugamani o altri oggetti infetti. I sintomi: piccole vescicole sui genitali che si trasformano in ulcere (più fastidiose nell'uomo). La prima volta può comparire anche la

febbre.

Vaginite da gařdnerella

Cos'è: è un'infezione scatenata da un batterio che dal canale intestinale, dove abitualmente risiede, migra verso la vagina. Come si trasmette: è la conseguenza di uno squilibrio della flora batterica, favorito da fattori quali stitichezza, cattiva alimentazione, terapie antibiotiche, abuso di detergenti e lavande. I sintomi: secrezione di colore grigiastro con un caratteristico odore di pesce.



Che cosa bisogna fare come primo intervento?

Se i sintomi sono molto lievi si possono usare gli ovuli vaginali a base di calendula e hydrastis: ne basta uno alla sera per cinque giorni per lenire l'infiammazione e calmare il bruciore. Utili per disinfettare l'ambiente vaginale anche le lavande con tintura madre di calendula (20 gocce in mezzo litro d'acqua).

Un rimedio efficace per i suoi effetti antisettici ed emollienti è l'olio di iperico: basta massaggiare l'interno e l'esterno della vagina con 2-3 gocce di questo olio. Naturalmente, se l'infezione dà disturbi insopportabili o non accenna a guarire nel giro di qualche giorno, è il caso di chiedere subito consiglio al proprio ginecologo e ricorrere eventualmente a una cura farmacologica con antimicotici o antibiotici a seconda del caso.

Ricordate che qualunque terapia dà i migliori risultati se accompagnata da regole di igiene (vedi riguadro).

In caso di infezioni vaginali seguite queste importanti regole di igiene.

 Usate un detergente con pH acido (3,5 - 4), meglio se addizionato con estratti di erbe lenitive come calendula e malva. Se sentite il bisogno di un bidet durante il giorno, va bene sciogliere nell'acqua un cucchiaino di bicarbonato. No a deodoranti e talchi.

 Ogni operazione di pulizia delle parti intime deve sempre essere condotta

procedendo dalla vagina all'ano per evitare di trasportare batteri o funghi. No ai jeans e agli

indumenti stretti, sì invece alla biancheria intima di cotone bianco. possibilmente lavata ad alte temperature.

 Limitate il più possibile l'impiego di assorbenti interni e in ogni caso non usateli mai per 24 ore di seguito. Non ricorrete all'impiego di salvaslip, almeno non tutti i giorni.

Scelti in farmacia

 Natur 1 Vaginale (Guna). Sono ovuli efficaci in tutte le forme da candida e trichomonas. A base di calendula, propoli e hydrastis. Uno alla sera per 5-10 giorni. € 11,40, confezione da 14 ovuli.



 Olio di Iperico (Erb. Magentina). Ricavato dalle sommità fiorite di iperico, ha proprietà antisettiche ed emollienti. 2-3 gocce da massaggiare all'interno e all'esterno della vagina. € 9,80.







E quando le infezioni si ripresentano? Le cure locali sono sufficienti?

In circa il dieci per cento dei casi si ricade nell'infezione, in genere dopo due o tre mesi. Le cure locali allora non bastano. Occorre rinforzare le difese dell'organismo con terapie immunostimolanti a base di estratti vegetali come propoli o echinacea, o rimedi omeopatici. Per dare risultati, una cura del genere va messa a punto dal medico sulla base delle caratteristiche individuali. Una novità interessante, per chi soffre da anni di candida, è il vaccino omeopatico. Viene preparato con il germe responsabile dell'infezione sottoposto a procedimento omeopatico, quindi diluito e dinamizzato, e aiuta a rafforzare le difese dell'organismo. Si trova in gocce o compresse, ma va prescritto dal medico nelle giuste dosi omeopatiche.

I rapporti sessuali possono favorire la trasmissione di queste infezioni?

Sì. Anzi, i rapporti sono, assieme alle cure mal fatte, una delle principali cause di recidiva. Succede che l'infezione, magari già guarita con una terapia, venga ritrasmessa alla donna dal partner che è stato contagiato. Questo vale in

particolare per le infezioni da trichomonas o chlamydia. Quelle da candida, invece, vengono trattate nel partner solo quando presentano dei sintomi, come dolore e arrossamento del prepuzio.

Qual è il periodo del ciclo in cui si è più soggette alle infezioni?

I giorni successivi alle mestruazioni, dato che il flusso rende l'ambiente vaginale più basico e di conseguenza maggiormente vulnerabile.

Può essere utile seguire una determinata alimentazione?

Gli studi sulla dieta riguardano soprattutto la candida, che è l'infezione più frequente. Vanno molto bene i cibi ricchi di vitamina C, come agrumi, fragole, carote, limone. Questa sostanza, infatti, si è dimostrata in grado di combattere il fungo. Bisogna aumentare inoltre il consumo delle verdure, del riso e dei cereali integrali, alimenti ricchi di fibre, che tengono pulito l'intestino. Da evitare i cibi ricchi di zuccheri, sostanze di cui si nutre la candida, nonché di lieviti e latticini. Questi ultimi creano fermentazione nell'intestino, situazione che spiana la strada al fungo.

Bianca Venti