

Indumenti troppo stretti e non traspiranti, costumi tenuti a lungo bagnati, continuo contatto diretto della pelle con la sabbia, depilazioni "selvagge": secondo gli esperti, sono le prime cose da scoraggiare. Invece per chi pratica ciclismo o equitazione attenzione alle irritazioni da caldo. La predisposizione dovuta all'uso frequente di saponi o sali profumati troppo aggressivi. Ecco un breve memorandum

Prevenire o risolvere i problemi ginecologici: attenzione a tessuti e igiene

SE PORTI IL BIKINI

Come evitare i rischi di banali infezioni

di LETIZIA MICHELOZZI

È arrivato il caldo. Ci si spoglia, finalmente. Si frequentano un po' di più palestre e piscine. Poi nei weekend si va al mare, se non si sono già raggiunti stabilmente i luoghi di villeggiatura. Una ventata di libertà e disinibizione ma anche di rischi, soprattutto per le donne. Con l'estate, infatti, arrivano i piccoli disturbi e i problemi femminili che, tuttavia, possono essere prevenuti o risolti con un po' di cura e attenzione. Basta sapere a cosa. "Nella stagione calda è più facile contrarre infezioni vaginali" spiega la dottoressa Stefania Piloni ginecologa presso l'ospedale San Raffaele di Milano ed esperta in medicina naturale, "e vi sono situazioni tipiche che le prevenziono. Per esempio l'uso di saponi profumati, creme o sali da bagno aggressivi. Anche gli indumenti troppo stretti e tessuti sintetici non traspiranti, come il

costume, possono far male così come lo stare a contatto con la sabbia del mare senza asciugamano è la prima causa di candida estiva". Attenzione, dunque, ai tessuti. Meglio utilizzare le fibre naturali (soprattutto cotone) e, se si è già contratta l'infezione, togliere la biancheria nei giorni di forte crisi. "Di ritorno dalla spiaggia", continua la ginecologa, "il costume deve essere lavato bene con semplice sapone di Marsiglia, rimuovendo accuratamente la sabbia residua. Non bisogna tenerlo addosso troppo a lungo e mai scambiarlo con le amiche di viaggio (è una delle cause più comuni di trasmissione di papilloma virus). Se amate andare in bicicletta, procuratevi una sella comoda per evitare infiammazioni. Lo stesso discorso vale per chi si dedica all'equitazione. Sono due sport che richiedono abbigliamento sintetico a guaina, poco tra-

spirante e sono sconsigliati a chi ha già un'infezione genitale o soffre di emorroidi. A proposito di depilazioni, evitate, se potete, quelle "selvatiche" che consentono di indossare costumi sempre più sgambati: creano forti irritazioni che dopo qualche giorno sfociano in vaginiti. Per lo stesso motivo, anche le creme depilatorie non andrebbero mai usate per l'inguine". E gli assorbenti? "Se si è abituati a quelli interni, in estate bisogna cambiarli ogni due ore. Da eliminare l'uso dei salvaslip che rendono troppo secche le mucose e portano via tutta la protezione di cui gli organi genitali hanno bisogno. Chi ritiene di avere un problema di perdite fastidiose deve fare una visita ginecologica e, nel frattempo, cambiare più volte al giorno la biancheria di cotone".

«AL caldo», spiega la ginecologa Stefania Piloni del San Raffaele, «il pH si modifica e chi ne fa le spese sono le mucose, soprattutto quelle genitali. Si pensi che il 50 per cento delle visite ginecologiche nelle stazioni balneari si fa per Candida Albicans o per Gardnerella, un altro germe patogeno. Il primo episodio di Candida nella vita di una donna si presenta di solito dopo una vacanza al mare. Se si è fortunate tutto si argina in questa occasione, altrimenti la candida inizia a recidivare e a tor-

Candida, ma non innocente il germe che prolifera al mare

nare in modo fastidioso più volte all'anno. Se poi viene trasmessa al partner è difficile uscirne e la terapia diventa di coppia. Ovviamente, in questo caso, riequilibrare il pH è fondamentale. Oltre, naturalmente, alla



situazione intestinale.

Da eliminare: zucchero bianco (bene quello di canna, no i dolcificanti, attenzione ai dolci), lieviti - soprattutto quelli di birra (no pizza e croissant e pane molto lievitato che irritano la flora vaginale) e diminuire i latticini (bene lo yo-

gurt bianco e il latte scremato, meglio il formaggio caprino fresco rispetto agli altri formaggi). Mangiate poca carne, molte verdure verde scuro e preferite il riso alla pasta. Eliminate burro, panna, margarina e cioccolato. Se soffrite di recidive di candida, al mattino prendere un po' di succo di limone o di carota. Arricchite la dieta di cereali e semi (girasole, mandorle, noci, noccioline). Sì ai succhi di frutta non zuccherati, no alle bevande gassate.



Coinvolgete il vostro partner anche a lui serve una cura

SEAVETE l'inflamazione, è importante che gli uomini non si tirino indietro e facciano la loro parte. A volte è difficile convincerli a curarsi, perché non avendo sintomi credono di non essere loro i responsabili del disagio della loro compagna.

E' una questione di responsabilità ma anche di rispetto. Mettetele sotto cura. Inoltre, ricordatevi di usare il profilattico se avete rapporti durante i sintomi e per almeno 15 giorni dalla loro scomparsa.

Gli uomini guariscono di solito più in fretta perché le loro mucose sono esposte in modo minore rispetto a quelle femminili. Purtroppo però, anche se non sentono disturbi, gli uomini rimangono spesso portatori dell'infezione, un vero e proprio serbatoio attivo: anche loro devono fare la cura prevista dallo specialista.

SAPONI PER PROTEGGERSI



Detergente alla Calendula

Lenitivo, emolliente, ottimo contro le infiammazioni. Ristora le mucose rendendole difficilmente attaccabili da infezioni

Detergente all'Echinacea

Un vero scudo contro le infezioni genitali, anche quando l'infezione è in atto. Utile contro i bruciori fastidiosi e ricorrenti. E' quasi miracoloso durante le infezioni da candida, da batteri e soprattutto da herpes virus

Sapone vegetale all'olio di Canapa

Lenitivo, protettivo e ricco di vitamina E (azione antiossidante e antiradicali liberi). E' un sapone antinvecchiamento. Nella forma liquida è ottimo anche per i genitali esterni, perché è molto delicato e previene gli stati di irritazione e infiammazione

Sapone al propoli

Corroborante e fortificante, ottimo per la coppia, decisamente anche per lui. Aiuta in caso di secrezioni fastidiose, quando ci si sente a disagio per perdite biancastre, anche in assenza di sintomi infiammatori

E nella stagione degli amori creme o condom per difendersi

L'ESTATE è la stagione degli amori e la frequenza dei rapporti sessuali e occasionali aumenta. Rapporti che devono essere necessariamente protetti, non solo per il rischio di Aids, ma anche per l'herpes virus, il papilloma virus e la trasmissione di infezioni semplici ma spesso recidivanti. In alcuni casi si può proprio parlare di vaginite da vacanza, come un tempo c'era quella da viaggio di nozze.

"La causa", dice la dottoressa Piloni, "può essere anche l'uso non abituale del profilattico (molte donne sono intolleranti al lattice) o l'attività sessuale dopo la mestruazione - periodo di scarsa lubrificazione - che può irritare la vagina. Allora, prima di iniziare il rapporto, usate apposite creme emollienti o gel idratanti vaginali".

Spesso, è proprio in estate che si ha la prima esperienza sessuale e nella maggior parte dei casi non si utilizzano metodi contraccettivi. "Infatti, la richiesta di contraccezione di emergenza (pillola del giorno dopo) è altissima nei presidi sanitari delle località turistiche ad agosto; a settembre, invece, periodo di rientro, aumenta il ricorso all'interruzione volontaria di gravidanza. Chi crede che questo fatto riguardi solo le ragazze si sbaglia, le richieste di aborto per una gravidanza imprevista sono infatti frequenti anche nelle coppie sposate, soprattutto in quelle che hanno già figli. Un consiglio: è bene riflettere prima di interrompere la pillola a favore di un bikini senza cellulite!"

In effetti la pillola non è graditissima in vacanza perché appesantisce le gambe, crea ritenzione idrica ed evidenzia la cellulite. Spesso fa sentire le gambe gonfie e stanche e le rovina con i classici capillari a ragmatela.

Fra gli altri guai, poi, c'è il cloasma, una iperpigmentazione della pelle, spesso al viso, che compare con il 10-30% delle preparazioni anticoncezionali e che dipende dal tipo e dal tasso di progestinico.

Dalla vaginite alla cistite i sintomi da non sottovalutare

già corrisponde ai quadri tipici delle infezioni che di solito vengono rilevati da un tampone vaginale.

Se, invece, si tratta di infezioni alle vie urinarie, il bruciore inizia con l'emissione dell'urina, e poi torna di nuovo, ancora più forte, al termine. Il bisogno di urinare di-

venta più frequente, tanto che è impossibile resistere, e bisogna cercare di corsa un bagno. A volte si avverte proprio dolore proprio al basso ventre, in corrispondenza della proiezione della vescica, le urine possono modificarsi fino ad apparire torbide e scure.



Se la cistite si trascina troppo al lungo e se i suoi sintomi vengono sottovalutati si può cadere dalla padella nella brace, fino ad arrivare alla colica renale. In questo caso il dolore è ancora più forte, parte dalla regione lombare e si porta davanti, al basso ventre. Risulta difficile fare qualsiasi cosa, anche camminare o trovare la posizione giusta per riposarsi e cercare sollievo. Urinare può diventare sempre più difficoltoso, si sente lo stimolo ma al momento giusto l'urina non esce, se non a costo di poche gocce brucianti.