

## Prevenzione della Candida estiva: stili di vita e igiene intima

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ormai ho il terrore di andare al mare. Sono già due estati che la Candida mi provoca una vaginite pazzesca che mi rovina tutta la vacanza. Cosa posso fare per prevenirla? Guarirò mai da questa bestiaccia?"

Annalisa F. (Verona)

Cara Annalisa, la Candida è un fungo presente in ognuno di noi in minime quantità, in forma di commensale, ossia di ospite che non disturba: assume allora la forma silente, di spora. Diventa patogena, e causa infiammazioni fastidiosissime, specie se vaginali, quando si virulenta e assume la forma attiva di ifa.

Sono fattori predisponenti a questo viraggio, più frequente durante le vacanze:

- un'alimentazione ricca di lieviti e zuccheri (vino e alcolici li hanno entrambi!);
- l'abbigliamento sintetico (inclusi i costumi da bagno che hanno di regola tasselli intimi sintetici);
- un uso maggiore di bicicletta o moto.

Sono fattori precipitanti (a parte gli antibiotici):

- i rapporti sessuali (nei giovani la prevalenza della candida è del 42%), specie se così focosi da causare microabrasioni che si infiammano con la Candida normalmente presente nell'ecosistema vaginale e vulvare;
- i rapporti che avvengano in condizioni di non perfetta lubrificazione e/o di contrazione del muscolo che circonda la vagina: tutto ciò che predispone a microlesioni facilita quest'infiammazione, soprattutto quando esista una tendenza geneticamente determinata a sviluppare allergie anche nei confronti di quantità minime di antigeni della Candida.

Suggerimenti pratici:

- eliminare i cibi lievitati e contenenti glucosio, limitare quelli con fruttosio o miele;
- evitare gli alcolici (scelta ottima per molte ragioni);
- fare un'ora di movimento aerobico al giorno, per ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina, tenendo ottimali i livelli della glicemia (diabetici e persone con familiarità diabetica sono più predisposte alla Candida);
- evitare l'abbigliamento intimo sintetico;
- sostituire il tassello sintetico del costume con batista di cotone, o, meglio ancora, con un tessuto in fibroina di seta medicata (che riduce significativamente le infezioni da Candida);
- usare lubrificanti a base acquosa se si hanno difficoltà di lubrificazione;
- rilassare i muscoli che circondano la vagina con appositi esercizi;
- usare detergenti a base di salvia e timo, che riducono la Candida nei genitali esterni;
- usare sempre il profilattico e, se si ha un partner stabile, curare anche il partner: anche i rapporti orali e orogenitali possono trasmetterla!

Prevenire e curare – Quando la Candida colonizza l'intestino

Quando la Candida è recidivante e rovina la qualità della vita, il medico curante valuterà se:

- effettuare (anche) una terapia per bocca con antimicotici come il fluconazolo o l'itraconazolo, per ridurre la Candida a livello intestinale, da dove parte per colonizzare tutto il corpo; la terapia va iniziata due settimane prima delle vacanze, proseguendo con dose di mantenimento fino al rientro;
- curare in parallelo anche il partner, sia per bocca, sia a livello genitale, igiene intima inclusa.

Combinando stili di vita adeguati e un'opportuna profilassi potrà finalmente godersi le vacanze senza Candida! Auguri!

---

---