

Vaginosi batterica in gravidanza? Proteggetevi con la vitamina D

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Aspetto il mio secondo bambino e sono un po’ in ansia perché, nella prima gravidanza, ho avuto più volte la vaginosi batterica che mi ha causato un parto prematuro alla 34a settimana di gestazione. Il ginecologo me l’ha di nuovo diagnosticata: curare la vaginosi con antibiotici non è servito a niente, cos’altro posso fare?”.

Marcella T. (Lucca)

Gentile signora, ho un buon consiglio per lei e tutte le signore in gravidanza. La vaginosi batterica è caratterizzata da:

1. un’alterazione dell’ecosistema vaginale, per proliferazione di germi, normalmente presenti nell’ecosistema, ma abitualmente minoritari e commensali, come la Gardnerella;
2. una riduzione dei lattobacilli, microrganismi amici da cui dipendono sia la salute della vagina, sia la protezione del sacco amniotico da infezioni ascendenti che possono poi concorrere a causare un parto prematuro;
3. una riduzione dell’acidità vaginale con un aumento del pH dal normale 4 a 5 o più.

Quando la Gardnerella e i suoi soci aumentano di numero, causano sintomi quali abbondanti secrezioni vaginali (80% dei casi), a volte con prurito, a volte accompagnati da bruciori vaginali e urinari.

Ecco il punto: in gravidanza la carenza di vitamina D triplica il rischio di vaginosi batterica. La prima cosa da fare è dunque dosare questa preziosa vitamina con un semplice esame del sangue. Se è insufficiente (ossia inferiore a 30 ng/ml), è necessario integrarla con il giusto apporto (quotidiano, settimanale o mensile).

La mancanza di vitamina D è molto frequente nella popolazione italiana, specialmente nei mesi invernali. Il mio consiglio è di dosarla in tutte le donne, ma in particolare nelle gravide, per evitare le pesanti conseguenze ostetriche e neonatali di una carenza non diagnosticata e non trattata.

I probiotici, microrganismi amici da inserire in vagina in forma di ovuli o tavolette, sono un secondo aiuto su cui, peraltro, le evidenze scientifiche non sono ancora conclusive. Cominci con la vitamina D! Auguri per il bimbo!

Prevenire e curare – Attenzione alla carenza di vitamina D in gravidanza

La carenza di vitamina D, oltre che alla vaginosi batterica, si associa a un aumentato rischio di:

- diabete in gravidanza (“gestazionale”);
 - ipertensione in gravidanza (“pre-eclampsia”);
 - parto prematuro;
 - parto cesareo.
-
-