

## Perché la Candida colpisce più in estate?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 28 anni e un nuovo fidanzato. Andremo al mare insieme, quest'estate, ma sono preoccupata perché non vorrei mi venisse la Candida, che mi attacca sempre quando sono al mare!!! Colpa della sabbia, dei costumi o di cos'altro? Cosa posso fare per stare felice con il mio amore?”.

Federica S. (Lodi)

Cara Federica, per la verità la Candida è un fungo che abita in ognuno di noi fin dalla nascita. Vive in minime quantità, in forma di commensale, ossia di ospite che non disturba: assume allora la forma silente, di spora. Quando si virulenta e assume la forma attiva di ifa, causa infiammazioni fastidiosissime, specialmente quando sono vaginali.

Facilitano la sua aggressività stili di vita inadeguati, innanzitutto: un'alimentazione ricca di lieviti e zuccheri (vino e alcolici li hanno entrambi!), abbigliamento sintetico (inclusi i costumi da bagno), uso maggiore di bicicletta o moto. Oltre agli antibiotici, la scatenano i rapporti sessuali se avvengono in condizioni di non perfetta lubrificazione e/o di contrazione del muscolo che circonda la vagina. In tal caso possono causare microabrasioni («Dopo il rapporto, ho la sensazione di avere dei taglietti lì»).

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 dì, per ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina, tenendo ottimali i livelli della glicemia (le donne diabetiche o 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;
- 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!).

Il tuo medico valuterà se farti fare una profilassi con fluconazolo o itraconazolo, antimicotici che riducono la Candida anche nell'intestino. Felici vacanze col tuo amore!

---

Prevenire e curare – Fisioterapia, amica della salute intima

In almeno un terzo dei casi l'infezione recidivante da Candida colpisce donne che non hanno ancora avuto figli (nullipare) o che li hanno avuti con taglio cesareo. Il fattore predisponente è l'eccessiva contrazione (ipertono) dei muscoli che circondano la vagina.

Il sintomo spia? Il dolore/bruciore all'inizio della penetrazione e/o la sensazione di "essere stretta lì". Per stare bene è indispensabile rilassare i muscoli che circondano la vagina con appositi esercizi: una fisioterapista competente nel rilassare il pavimento pelvico è l'aiuto ideale! Oltre a seguire i saggi stili di vita che ho indicati.

---

---