

## Candida recidivante, l'incubo dell'estate

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Soffro da anni di vaginiti da Candida, tremende quando vado in vacanza! Ho così tanto male e bruciore da non riuscire proprio ad avere rapporti! Perché? Come faccio a eliminarla per sempre? Sono disperata!".

Maria Chiara S. (Napoli)

Attenzione, gentile amica: la Candida è un fungo presente in ciascuno di noi. Non è quindi possibile "eliminarla per sempre", come mi chiedono pazienti e lettrici. Bisogna invece convivere bene, senza sintomi e senza danni. Questo è il punto.

La Candida non dà sintomi quando è presente in minime quantità e in forma di "spora", ossia quando è dormiente. Dà sintomi quando passa alla forma attiva, vegetativa, in forma di "ifa", ossia di bastoncino allungato.

In soggetti geneticamente predisposti, invece, può dare sintomi, anche con quantità minime, se la persona iperreatisce ai suoi antigeni, ossia se è allergica. Oppure quando la mucosa della vagina è lesa da microabrasioni, che compaiono quando il rapporto avviene in condizioni di infiammazione vaginale e/o di contrazione del muscolo che circonda la vagina, come temo sia il suo caso. Contrazione che aumenta e peggiora in risposta alle ripetute vaginiti e al dolore.

Questo spiega perché le infezioni da Candida possono causare nel tempo dolore ai rapporti all'inizio della penetrazione (dispareunia), bruciori vulvovaginali che possono persistere anche per due-tre giorni dopo il rapporto, e uno stato di infiammazione e di dolore cronico, noti come vestibolite vulvare e vulvodinia. Non ultimo, può essere favorita se il partner è portatore sano di questo germe (ecco perché è bene trattare entrambi i partner).

Gli antibiotici possono scatenare una Candida molto aggressiva, perché alterano l'ecosistema intestinale e vaginale: vanno usati con prudenza e solo quando sono realmente necessari.

Le vacanze aumentano le probabilità di riattivare la Candida perché si fa l'amore più spesso, con più rischio di microabrasioni, se il muscolo perivaginale è contratto; si fanno più trasgressioni alimentari con dolci, bibite zuccherate, alcolici e cibi lievitati, pizza in testa.

Per evitare le recidive bisogna agire sui fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento. Con le cure giuste, la Candida resta dormiente e silenziosa!

---

Prevenire e curare – Candida: come tenerla tranquilla

- Rilassare i muscoli del pavimento pelvico con opportuna fisioterapia: questo è l'aspetto più trascurato nella pratica clinica e invece è fondamentale. I muscoli, se sono tesi e contratti, facilitano infatti le microabrasioni della mucosa durante i rapporti sessuali e nuove recidive di Candida, sempre in agguato

- Riequilibrare l'ecosistema del colon (microbiota), con una dieta povera di zuccheri e di lieviti

- Evitare gli antibiotici se non davvero necessari e usare i probiotici per proteggere il microbiota intestinale
  - Evitare i pantaloni troppo aderenti che causano microabrasioni e mantengono le secrezioni vaginali alterate a contatto con la mucosa del vestibolo, infiammandola
  - Scaricare le tensioni negative attraverso lo sport attivo e/o tecniche di rilassamento
  - Usare sempre il profilattico e/o curare il partner
  - Fare profilassi antimicotica per bocca per 6 mesi (su prescrizione medica)
  - In caso di bruciore e dolore al rapporto persistenti, è necessaria una strategia terapeutica specifica, che include modulatori del dolore, somministrata da un medico specializzato in questo campo
- 
-