

Diabete e dolore ai rapporti: attente alla candida

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 30 anni e da dieci soffro di vaginiti da candida, che sono sempre più frequenti, oltre che di dolore ai rapporti. Mia madre è diabetica da qualche anno, ma io no, però la mia dottoressa mi ha detto di eliminare gli zuccheri lo stesso. E' corretto? L'ho fatto, però non ho visto tanti miglioramenti. Perché dovrei evitarli? E come posso eliminare questa bestiacca che mi fa impazzire?”.

Lucrezia G. (Modena)

Gentile Lucrezia, la vaginite recidivante da candida riconosce molti fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento, di cui l'alimentazione con eccesso di zuccheri è un aspetto critico. Ancor più se si ha familiarità per il diabete. Lei ha probabilmente ereditato molti dei geni che predispongono al diabete (sono più di 50), anche se non lo ha ancora manifestato in modo clinicamente evidente. Tuttavia lei potrebbe già avere livelli di glicemia ai limiti superiori della norma e un inadeguato utilizzo periferico dell'insulina. Questa predisposizione dà spesso il primo segno di sé con il diabete che compare in gravidanza (“diabete gestazionale”), e poi in menopausa.

La vulnerabilità alle vaginiti da candida è già un campanello d'allarme importante. Giustamente la sua dottoressa le ha consigliato di ridurre, se non eliminare, glucosio e saccarosio. Una ricerca che stiamo conducendo in Italia sul dolore vulvare e sul dolore ai rapporti su più di 1200 donne – grazie alla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, alla Associazione Italiana Vulvodinia e a molti Colleghi – ha mostrato chiaramente come la candida causi questi sintomi nel 28% delle donne.

Non solo: mentre la prevalenza del diabete in Italia, fino ai 65 anni, è del 5,4%, nelle nostre pazienti la familiarità è dell'8%, da parte materna, paterna e perfino in altri parenti: ciò conferma il fatto che l'alimentazione è un fattore critico e che una dieta attenta a ridurre gli zuccheri è una parte essenziale delle modifiche dello stile di vita, se si vuol davvero guarire. E' buona regola ridurre molto anche i cibi lievitati, come il pane, la pizza, i cracker e i biscotti.

Attenzione: tutti abbiamo la candida come tranquillo e innocuo “commensale” sulle nostre mucose, sulla cute e nell'intestino. Si virulenta e diventa aggressiva quando passa dalla forma silente (spora) a quella vegetativa (ifa) in risposta agli antibiotici, agli estrogeni e a stili di vita inappropriati fra cui, appunto, l'eccesso di zuccheri.

L'obiettivo non è quindi eliminarla (impossibile), ma tenerla buona, silente e innocua! Un caro saluto.

Prevenire e curare – Candida: rilassate i muscoli del pavimento pelvico

La candida recidivante vaginale è anche spia di un'eccessiva contrazione (ipertono) dei muscoli che

circondano la vagina, che restringono perciò l'entrata vaginale, favorendo le microabrasioni. Queste mettono la candida a contatto con la fanteria del nostro esercito immunitario (i mastociti), scatenando una risposta immuno-allergica responsabile sia del dolore ai rapporti, sia della vestibolite vulvare (o vestibolodinia provocata), causa e conseguenza del dolore coitale. E' essenziale allora fare una fisioterapia per rilassare questi muscoli contratti (biofeedback di rilassamento), ma la dieta resta essenziale.
