

## Igiene intima: quante fakes pericolose

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho avuto una discussione spiacevole con mia figlia, 17 anni, sulla depilazione genitale totale. Lei vorrebbe farla addirittura con il laser! A me sembra una follia, lei insiste che è più igienica e che io sono un donna del Medioevo. Dal punto di vista medico, è davvero più igienica?”.

Valeria S. (Bergamo)

Gentile signora, purtroppo sull'igiene intima circolano molte fakes, pericolose per la salute genitale e sessuale. La cute dei genitali femminili è una struttura complessa anche per il microfilm biologico, vivo e dinamico, che la ricopre e che viene alterato sia dalla depilazione completa, sia da un'igiene intima sbagliata.

Questo microfilm è composto da uno strato sottile di aria e vapore acqueo; dal rivestimento lipidico, che contiene sebo, cellule cheratinizzate e feromoni, prodotti dalle ghiandole sebacee della vulva, che ci danno il tipico ed esclusivo “profumo di donna”; da un filo sottile d'acqua, dovuto alla “perspiratio insensibilis”; da sali minerali; e dal prezioso microbiota, l'insieme di microrganismi che riveste la cute e che contribuisce alla nostra salute, quando lo trattiamo con rispetto.

Questa delicata struttura serve a mantenere il pH acido (4.5-5.0) tipico della cute sana; preserva l'idratazione, necessaria per evitare la sensazione di secchezza vulvare che molte donne, anche giovani, lamentano; protegge contro l'attacco di germi patogeni e di funghi; mantiene il profumo di donna; contrasta l'invecchiamento genitale.

Ecco alcune frequenti fakes e le verità corrispondenti:

1. la depilazione totale è più igienica. No, aumenta le infiammazioni locali, come follicoliti e dermatiti; raddoppia il rischio di dolore vulvare (vulvodinia), di dolore ai rapporti e di infezioni, anche da Papillomavirus, oltre che di displasie vulvari;
2. i detergenti profumati, e quelli che fanno tanta schiuma, sono i migliori. No, sono quelli che allergizzano di più;
3. lavarsi tanto previene le malattie sessualmente trasmesse. No, le abrasioni cutanee aumentano il rischio di infezioni.

Dal punto di vista medico, le evidenze scientifiche più aggiornate indicano che il rispetto dell'ecosistema vulvare e del microfilm, di cui la peluria fa parte, protegge la nostra salute. La depilazione totale può metterla a rischio, ancor più se il laser è fatto da persone inesperte.

---

Prevenire e curare – Igiene intima: come scegliere

Il detergente più rispettoso della salute genitale contiene timolo e carvacrolo, due fitosostanze estratte dal *Thymus vulgaris*, e che possiedono attività antibatterica, antimicotica e antiossidante ma rispettano il microbiota sano, come dimostrato da ben 774 studi scientifici. Contiene anche

zinco, che aiuta la riparazione delle ferite. Ha una migliore mucoadesività, grazie alla carragenina, e rispetta di più il microfilm con tensioattivi "gentili", come i biolipidi, e grazie ad emollienti che danno una maggior idratazione. Interessante, vero?

---

---