

L'igiene intima nelle diverse età della vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Leggo sempre la sua rubrica insieme a mia figlia, che ha 28 anni ed ha appena avuto la sua seconda bambina. Ci piace poi discuterne tra noi, anche perché per noi donne è molto utile il suo taglio sempre pratico. Abbiamo trovato molto interessante, in particolare, l'articolo sugli “ecosistemi” del nostro apparato genitale, di cui nessun medico ci aveva parlato. Ci è venuto un dubbio: ci sono regole diverse da seguire nell'igiene intima, a seconda dell'età? A casa nostra ci sono tre generazioni di donne...”.

Amalia R. (Treviso)

Gentile signora, Le rispondo con molto piacere. Anche perché la Sua giusta domanda mi permette di rispondere a molte altre donne che, come Lei, sono state molto interessate da un argomento apparentemente marginale, e molto trascurato in medicina, come è, appunto il tema degli “ecosistemi”. Ossia dei diversi piccoli mondi di microrganismi amici che abitano le regioni del nostro corpo a contatto con l'esterno. Sì, ha ragione: età diverse richiedono attenzioni differenti, anche nell'igiene intima, proprio per proteggere al massimo l'integrità non solo dei nostri tessuti, ma anche dei gentili inquilini che vi abitano e che cambiano in età diverse della vita.

Quali attenzioni avere nell'infanzia?

Alla nascita la bambina ha cute e mucose estremamente delicate, che vengono rapidamente colonizzate dai normali microrganismi “amici”. La sua cute richiede una detersione delicata, meglio se con latte o olio detergenti, anche per evitare di provocare irritazioni dermatologiche o allergie.

Nell'infanzia, la carenza di estrogeni rende le mucose genitali vulnerabili alle infezioni da parte di germi invasori – quali l'Escherichia coli, o l'Enterococcus faecalis – di provenienza dall'intestino. E' indispensabile insegnare alla bimba a pulirsi e lavarsi dall'avanti all'indietro, per evitare di contaminare i genitali con microscopiche quantità di feci che possono tuttavia contenere milioni di germi. Questi possono causare vaginiti e cistiti recidivanti. E' bene insegnare alla piccola a lavarsi sempre le mani dopo essere andata in bagno.

Come cambia l'igiene intima nell'adolescenza?

All'adolescenza, la comparsa della mestruazione pone nuovi quesiti: non esiste nessuna controindicazione ad un'accurata igiene intima (docce, bagno, bidé) anche durante il flusso mestruale. La protezione intima migliore è a base di tamponi interni o assorbenti esterni in puro cotone. Essi possono essere alternati (preferendo i primi durante il giorno e i secondi la notte) e vanno cambiati con frequenza proporzionale al flusso. In assenza di problemi particolari, detergenti a pH acido a base di salvia, o timo in caso di vulnerabilità a infiammazioni locali,

costituiscono la prima scelta.

Nell'età fertile, e quindi dall'adolescenza fino alla menopausa, le norme igieniche seguono le regole presentate negli articoli precedenti. In caso di secrezioni vaginali, è sempre saggio rivolgersi al medico per una diagnosi accurata. Sono da evitare invece le terapie autogestite con lavande o ovuli, che possono cronicizzare le infezioni o favorire danni secondari (per esempio, infezioni che risalgono le tube causando sterilità). Perdite rosate, rosse, marrone o nerastre, quando compaiono al di fuori del periodo mestruale, indicano sempre una perdita di sangue che va riferita al medico e valutata. Il colore nerastro, che tanto preoccupa le donne, è dovuto all'ossidazione dell'emoglobina contenuta nei globuli rossi, quando la perdita ematica è scarsa e fuoriesce lentamente, consentendo quindi l'ossidazione che dà il colore scuro. Il colloquio con il medico curante, che valuterà l'opportunità di ulteriori esami, è sempre la regola d'oro da seguire in caso di perdite vaginali al di fuori del ciclo, specie se ematiche. In caso di vulnerabilità a vaginiti e vestiboliti vulvari, detergenti intimi a base di aliamidi, sostanze con specifiche proprietà antinfiammatorie naturali, possono completare la terapia medica.

E dopo la menopausa?

Dopo la menopausa, le mucose della vulva tendono fisiologicamente a diventare meno idratate, causando una fastidiosa sensazione di secchezza. Un utile idratante è costituito dalle creme o lipogel alla vitamina E. Sono da evitare i detergenti aggressivi, mentre sono preferibili quelli lenitivi a base di camomilla. Quando la secchezza genitale è eccessiva e si associa a prurito, può indicare una "distrofia", ossia un'alterata nutrizione dei tessuti, o un invecchiamento accelerato. Queste condizioni necessitano di terapia specifica, a base di cortisone o testosterone per via locale, prescritta dal ginecologo di fiducia: il miglior compagno di viaggio della salute delle donne, anche nelle piccole cose che riguardano l'igiene personale.

Approfondimento – Quali attenzioni avere in gravidanza e in puerperio?

- La gravidanza segue le regole igieniche dell'età fertile. Unica attenzione: preferire la doccia al bagno, specie se caldo. La temperatura elevata dell'acqua potrebbe infatti favorire un'eccessiva vasodilatazione e causare spiacevoli lipotimie (svenimenti). E' saggio usare tappetini antisdrucchiolo in bagno: una caduta in gravidanza può presentare rischi anche gravi per mamma e bambino!

- In puerperio, l'igiene deve essere particolarmente accurata, sia per la presenza delle lochiazioni (le secrezioni vaginali presenti nei primi 40 giorni dopo il parto), sia per gli esiti della episiotomia. Questa incisione, che viene fatta per facilitare l'espulsione del bambino, e la relativa sutura ("episiorragia") possono infettarsi se l'igiene non è appropriata. Sono più indicati i detergenti a base di timo, che ha una specifica attività antinfiammatoria e antibatterica, pur rispettando gli ecosistemi genitali normali.

Uno studio italiano, su oltre duemila donne seguite dai ginecologi su tutto il territorio nazionale, ha dimostrato che un'appropriata igiene intima in puerperio, con detergenti a base di timo, può: a) ridurre significativamente il gonfiore, il bruciore, il dolore genitale che molte donne lamentano dopo il parto, specie se hanno avuto un'episiotomia; b) migliorare la secchezza genitale e ridurre

il dolore ai rapporti (dispareunia), facilitando così la rinascita del desiderio e il raggiungimento del piacere. A conferma del fatto che una accurata igiene con prodotti specifici aiuta anche l'intimità della coppia!