

## Natale: quando troppi dolci scatenano una Candida furiosa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ogni anno, puntuale come un orologio, dopo Natale mi viene una Candida furiosa. Un bruciore genitale tremendo, rapporti neanche a parlarne. Il tutto è peggiorato dopo l'ultima gravidanza, quattro anni fa, complicata dal diabete. C'è un modo per salvarmi da questo guaio?».

Caterina (Salerno)

Lei mi dà due indizi importanti, gentile Caterina: il Natale e il diabete gestazionale, utili per capire perché la Candida si scateni furiosa, come dice lei, proprio dopo le feste. Questo microrganismo è un fungo presente in ognuno di noi in forma dormiente, di spora. Quando si sveglia e passa alla forma attiva, detta "ifa", provoca sintomi molto fastidiosi, tra cui il bruciore e il gonfiore genitale. Entrambi sono scatenati da una sostanza, la candida-lisina, una proteina prodotta dalla Candida, che irrita i tessuti scatenando una forte infiammazione locale. Il nostro sistema immunitario cerca di diluire questa sostanza irritante facendo trasudare molto liquido dai vasi sanguigni: questo causa intenso rossore genitale, gonfiore, dolore e una lesione funzionale (l'impossibilità ai rapporti), aspetti chiave dell'infiammazione già secondo i medici antichi.

Ecco il punto: la Candida è molto ghiotta di glucosio, che la risveglia dalla forma dormiente e la fa proliferare. Il Natale, con le molte feste, le cene in famiglia e con gli amici, e i dolci a profusione, fa esplodere la Candida, di cui esistono varie famiglie, più o meno difficili da combattere: fra queste la Candida albicans, la glabrata, più diffusa tra le persone diabetiche e/o che hanno familiarità per il diabete, la tropicalis, la parapsilosis, e così via.

Per evitarne la periodica esplosione, dovrà fare una scelta alimentare che limiti nettamente i dolci e gli alcolici, ricchi di zuccheri e lieviti, anche durante le feste; e fare camminate veloci tutte le mattine, di almeno mezz'ora, per ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina, tenere la glicemia nei limiti della norma, controllare il peso e la sindrome metabolica. Utile il controllo periodico della glicemia e dell'emoglobina glicata, che indica se il controllo della glicemia è adeguato.

Nelle donne che soffrono di candida recidivante è essenziale valutare anche il tono del muscolo che circonda la vagina e che sostiene tutti i visceri pelvici ("elevatore dell'ano"). Se questo risultasse contratto, condizione più frequente nelle donne che non hanno mai avuto figli o che hanno partorito solo con taglio cesareo, è indispensabile una fisioterapia per rilassare i muscoli del pavimento pelvico. Questi tendono infatti a contrarsi in caso di infiammazioni ripetute, aumentando il rischio di abrasioni, con aumento del bruciore e di risposte allergiche agli antigeni della Candida, fino a causare la temibile vestibolodinia provocata (un tempo denominata "vestibolite vulvare"), che contribuisce alla vulvodinia. La prevenzione è tutto!

«Perché quando sono stressata mi torna sempre l'herpes ai genitali?».

Laura S.

Lo stress aumenta il cortisolo e riduce l'efficacia del sistema immunitario. Modifica inoltre il microbiota intestinale e vaginale, e causa "disbiosi permissive", che favoriscono l'attivazione del virus, il quale dopo una prima infezione si inserisce nel DNA delle nostre cellule, pronto all'attacco.

---

---