

## L'igiene intima ideale a ogni età

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 35 anni e due figlie, di 4 e 13 anni. La primogenita, l'anno scorso, ha avuto al mare una fastidiosissima vaginite da *Escherichia coli*, poi ben curata. Ma non vorrei che il problema si ripettesse, con lei o con la piccola. Ci sono regole diverse da seguire nell'igiene intima, a seconda dell'età?”.

Francesca T. (Siena)

Gentile signora, la sua domanda è molto acuta. Sì, età diverse richiedono attenzioni differenti, anche nell'igiene intima, proprio per proteggere al massimo l'integrità sia dei nostri tessuti, sia dei microrganismi che vi abitano, e che costituiscono i cosiddetti “ecosistemi”. Ossia quei diversi piccoli mondi di microrganismi, preziosi alleati della salute, che abitano le regioni del nostro corpo a contatto con l'esterno.

Per esempio, alla nascita la bambina ha cute e mucose 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* – provenienti dall'intestino. E' quindi 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 inoltre insegnare alla piccola a lavarsi sempre le mani dopo essere andata in bagno. Ma è anche importante che l'intestino sia regolare: la stitichezza – che spesso peggiora quando si cambia ambiente e alimentazione, come succede in vacanza – può infatti causare vaginiti ricorrenti da germi intestinali, come l'*Escherichia coli*, normale abitante dell'ecosistema dell'intestino, ma patogeno, ossia causa di infezione, se arriva in vagina, come è successo a sua figlia, o in vescica.

All'adolescenza, la comparsa della mestruazione pone nuovi quesiti: non esiste nessuna controindicazione a un'accurata igiene intima (docce, bagno, bidè) 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. In caso di secrezioni vaginali, è sempre saggio rivolgersi al medico per una diagnosi accurata. Sono da evitare invece le terapie autogestite, che possono cronicizzare le infezioni o causare danni secondari. Per esempio, la vestibolite vulvare, in caso di infezioni recidivanti da *Candida*, o la sindrome della vescica dolorosa, in caso di cistiti ricorrenti. In caso di vulnerabilità a vaginiti e vestiboliti vulvari, detergenti intimi a base di aliamidi, sostanze con specifiche proprietà anti-infiammatorie naturali, possono completare la terapia medica.

Se sua figlia ha mucose genitali sensibili, è bene sostituire il tassello sintetico del costume con batista di cotone, e cambiare comunque il costume dopo il bagno. E' bene anche ridurre il consumo di dolci e bibite zuccherate, e limitare i cibi lievitati, per ridurre il rischio di vaginiti da Candida, più frequenti dopo la pubertà. Buone vacanze!

---

---

Quali attenzioni d'igiene avere in gravidanza?

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' opportuno usare tappetini antisdrucciolo in bagno: una caduta in gravidanza può presentare rischi anche gravi per mamma e bambino!

---

---

E in puerperio?

In puerperio l'igiene deve essere 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 antiinfiammatoria 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'appropriate 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 una più rapida e soddisfacente ripresa dei rapporti.

A conferma del fatto che una accurata igiene con prodotti specifici aiuta anche l'intimità della coppia!

---

---

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, prescritta dal ginecologo di fiducia: il miglior compagno di viaggio della salute delle donne, anche nelle piccole cose che riguardano l'igiene personale!

---

---