

Vulvovaginiti recidivanti da Candida: il ruolo predisponente dell'obesità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La risposta in sintesi

Gentile Claudia, la sua domanda è di estremo interesse anche per molte altre donne nella sua situazione perché l'obesità, a parità di altre condizioni, può arrivare a triplicare la vulnerabilità alla candida e il rischio di vulvovaginiti recidivanti. Assumere solo antimicotici serve a poco, perché le ricadute di cui lei soffre sono la punta dell'iceberg di un metabolismo profondamente alterato, che va curato affrontandone i fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento. Occorre insomma un complessivo progetto di salute che includa, in prospettiva, una significativa riduzione del peso.

In questo video illustro:

- come la candida sia presente in tutti gli individui e su tutte le mucose, oltre che sulla pelle, ma diventi aggressiva solo quando interviene un fattore scatenante che ne determina la trasformazione da spora, la forma dormiente, a ifa, la forma attiva;
- come le patologie e gli stili di vita familiari siano il primo e più potente fattore predisponente: diabete e sindrome metabolica in nonni, zii o genitori, abitudini alimentari complessivamente poco sane, raddoppiano il rischio di vulvovaginiti da Candida e di dolore vulvare;
- i due fondamentali pilastri del progetto di salute: movimento fisico quotidiano; alimentazione povera di zuccheri, alcol e cibi lievitati;
- i benefici che una camminata di 30-45 minuti di primo mattino, alla luce naturale del sole, produce sui bioritmi che governano l'appetito, l'utilizzo periferico dell'insulina e la salute del microbiota intestinale;
- che cos'è il glucammano, e perché aiuta a combattere il sovrappeso;
- quale ulteriore problema si può nascondere dietro la difficoltà di andare in bicicletta.

Realizzazione tecnica di Monica Sansone