

Vaginiti in estate

Le forme più comuni, le cause e le terapie

• A CURA DI GRAZIA LOMBARDO

● In estate sempre più donne ricorrono alle cure del ginecologo perché affette da disturbi genitali che interessano l'area vulvovaginale, le cosiddette vaginiti. Le forme più comuni in questa stagione sono le candidosi e le vaginosi batteriche. Conosciamole più da vicino.

FUNGHI E BATTERI I COLPEVOLI

Le candidosi ricorrono in forma acuta o cronica recidivante. La candidosi vaginale è una malattia tipica dell'età riproduttiva e si riscontra in circa il 15% delle donne in questa fase della vita, portatrici nelle loro secrezioni di *Candida albicans* un fungo che appare al microscopio sotto forma di filamenti. La trasmissione è molto facile perché molte persone sono portatrici abituali della candida (nella cavità orale e vaginale, nelle feci etc.). I sintomi sono bruciore, prurito e perdite biancastre simili a latte cagliato; in fase acuta possono associarsi arrossamento e gonfiore in sede vulvovaginale. Le vaginosi batteriche, invece, si manifestano con perdite bianco grigiastre maleodoranti,

dall'odore simile al pesce putrefatto. Il germe più comunemente responsabile di questa forma di vaginite è la *Gardnerella vaginalis*, un batterio che si sviluppa bene nella mucosa vaginale sotto l'influenza di normali livelli di estrogeni. Il contagio molto sovente avviene con il rapporto sessuale ma anche attraverso agenti inquinanti.

ALLA BASE? UN'ALTERAZIONE DELL'EQUILIBRIO DELLA FLORA VAGINALE

La vagina è un organo cavo che mantiene un ecosistema in perfetto equilibrio con l'ambiente esterno, grazie alla presenza di una ricca flora batterica "buona", i lactobacilli di *Doderlein*, un vero sistema tampone contro la proliferazione dei germi patogeni "cattivi". I lactobacilli di *Doderlein* appartengono principalmente alla specie *Lactobacillus acidophilus* la stessa sfruttata nella produzione di alcuni yogurt da bere e integratori ricchi in probiotici. Si tratta di batteri che proteggono la vagina attraverso svariati meccanismi: metabolizzano il glicogeno presente nel

trasudato vaginale producendo acido lattico, ne consegue una diminuzione del pH vaginale < 4.5 (tale acidità rappresenta una difesa dell'ambiente vaginale contro gli attacchi dei germi patogeni); producono perossido di idrogeno ad attività antimicrobica. In generale qualsiasi fattore che altera l'equilibrio interno dell'ecosistema vaginale può determinare l'insorgenza di processi infiammatori e infettivi. I principali fattori di rischio per lo sviluppo di vaginiti durante la stagione estiva, in particolare, sono di due tipi: modificabili e non modificabili. Tra i fattori non modificabili ci sono:

➤ **l'età.** Donne in età fertile presentano una quota ormonale di estrogeni che favorisce il mantenimento del pH vaginale acido e l'ambiente vaginale ben lubrificato e idratato mentre le donne in menopausa presentano un maggiore rischio di infiammazione dovuto alla carenza di estrogeni che mantiene il pH basico. Questo crea un ambiente vaginale asciutto e poco idratato facile terreno per l'insorgenza di

infezioni;

➤ **il sesso.** L'anatomia dell'apparato genitale femminile mostra una brevità del condotto e una stretta vicinanza del tratto uretra-vagina e orifizio anale che facilita la risalita di germi contaminanti il tratto intestinale. Tra quelli modificabili ci sono invece:

➤ **lo stile di vita,** e in particolare: la dieta, poiché durante il periodo estivo aumenta il consumo di dolci, bibite zuccherate, alcolici e cibi lievitati (i microorganismi responsabili delle vaginiti si



DOTT.SSA GRAZIA LOMBARDO
Specialista in Ostetricia e Ginecologia
Politerapica Seriate

nutrono di dolci e lieviti);

➤ **il clima caldo umido,** che favorisce il ristagno delle secrezioni vaginali creando un microambiente ideale per la proliferazione della candida e di altri patogeni;

➤ **l'uso di biancheria sintetica colorata;**

➤ **l'eccesso di igiene intima;**

➤ **bagni in mare o in piscina** e l'esposizione ad ambienti troppo affollati che espone a fattori contaminanti come l'utilizzo di bagni pubblici e spogliatoi, la condivisione di costumi e biancheria intima;

➤ **rapporti sessuali non protetti,** spesso occasionali, che comportano un maggiore rischio di infezioni sessualmente trasmissibili;

➤ **l'uso di antibiotici** che abbassa le difese immunitarie e altera l'equilibrio della flora batterica intestinale e vaginale;

➤ **l'uso di contraccettivi orali** che crea un ambiente vaginale asciutto e poco lubrificato, generando irritazione locale e infiammazione;

➤ **malattie croniche dimetaboliche** come il diabete.

INDUMENTI IN FIBRE NATURALI, DIETA LEGGERA POVERA DI ZUCCHERI E IGIENE INTIMA "SU MISURA" PER PREVENIRLE

La strategia di prevenzione per contrastare le forme di vaginiti più comuni nel periodo estivo si basa innanzitutto su alcune buone abitudini:

➤ **seguire una dieta leggera,** povera di zuccheri e carboidrati complessi;

➤ **ridurre l'assunzione di bevande alcoliche;**

➤ **aumentare l'apporto di acqua** e sali minerali per mantenere una buona idratazione cellulare;

➤ **adottare delle norme igieniche** semplici come utilizzare indumenti poco stretti, di fibre naturali come il cotone, non colorate;

➤ **evitare l'utilizzo di salvaslip** o assorbenti interni;

➤ **curare l'igiene intima** con l'utilizzo di detergenti adatti non fai da te secondo il parere del ginecologo curante;

➤ **utilizzare il preservativo** (anche per la prevenzione di malattie sessualmente trasmissibili e gravidanze indesiderate).

LE CURE: DAGLI OVULI AI FARMACI VIA BOCCA, CON UN OCCHIO SEMPRE A PROBIOTICI E FERMENTI LATTICI

La terapia in uso per curare le forme più comuni di vaginiti batteriche e micotiche comprende la terapia sistemica per os (bocca), che prevede l'utilizzo di antibiotici e antimicotici, con dosi e tempi di somministrazione stabiliti a secondo della gravità della sintomatologia, e la terapia topica locale con medicinali somministrati per via vaginale sotto forma di ovuli o creme. Importante è poi, sia come misura preventiva sia curativa, assumere probiotici o fermenti lattici nelle svariate forme: bustine, granulato, compresse, ovuli e creme. Il meccanismo d'azione è quello di ristabilire la flora batterica *buona* e contrastare la flora batterica *cattiva* mantenendo così un microambiente vaginale sano. ●

