10 LUGLIO 2018 - N. 30

La tua abitudine al benessere

Stare bene

DIETA + ESERCIZI
IL METODO QUENCH PER UNA IDRATAZIONE PERFETTA

I RIMPIANTI? TRASFORMALI IN ALLEATI

Dossier
LA TUA SALUTE INTIMA
SANE ABITUDINI, TERAPIE E CURE NATURALI

GUIDA AI NUOVI AUTOABBRONZANTI
LEGGERI E FACILI DA SPALMARE

Testati per voi
GLI SMALTI ROSSI
~
I PANNI PER LA POLVERE

LA GYM DA FARE IN ACQUA

10 SOLUZIONI PER I CAPELLI IN ESTATE

2,00 €

GRUPPO MONDADORI

Settimanale - luglio - anno XLI - n.30 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria € 4,30 - Germania € 5,10 - Belgio € 4,20 - Spagna € 4,30 - Francia € 4,30 - Lussemburgo € 4,30 - Portogallo (cont.) € 4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. £ 4,50 - Usa $ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'azur € 4,40

Dossier

Disturbi intimi

LE SANE ABITUDINI PER PREVENIRLI, LE MEDICINE E I RIMEDI DOLCI PER CURARLI

INFEZIONI E IRRITAZIONI SONO DISTURBI BANALI MA FASTIDIOSI, CHE POSSONO IMPEDIRE DI FARE SPORT E DI AVERE RAPPORTI SESSUALI. ECCO ALLORA UNA GUIDA COMPLETA PER PROTEGGERE LA SALUTE DEI TUOI GENITALI. E GODERTI L'ESTATE AL 100%

di **Ida Macchi**

Le nostre zone intime possono contare su un efficace sistema di difesa: «I genitali esterni sono protetti da un sottile strato lipidico, mentre a guardia delle mucose vaginali c'è il microbiota, ecosistema di batteri "buoni" le cui sentinelle più agguerrite sono i lactobacilli», spiega la dottoressa Stefania Piloni, ginecologa esperta di medicina naturale a Milano. «Questi producono acido lattico, che mantiene il pH su valori ideali per contrastare la crescita batterica, e perossido di idrogeno, in grado di uccidere germi, funghi e lieviti». Talvolta però l'equilibrio di questo sistema difensivo può andare in tilt. Abbiamo chiesto ai nostri esperti i consigli per mantenerlo in salute e come intervenire in caso di emergenza.

Per il bruciore usa creme a base di colostro

Arrossamento, prurito e bruciore dei genitali esterni sono i segni della vulvite irritativa, disturbo più frequente d'estate quando, a causa del caldo e dell'eccessiva sudorazione, il film lipidico che difende le mucose vaginali si disidrata. «Particolarmente a rischio è chi indossa mutandine di nylon, salvaslip e assorbenti in materiali sintetici, jeans skinny o pantaloni troppo aderenti, soprattutto quando fa attività fisica», avverte la dottoressa Stefania Piloni. Non solo: anche utilizzare detergenti troppo aggressivi può aumentare i rischi di irritazioni e microabrasioni. Le regole per prevenire il disturbo, dunque, sono semplici. «Indossa biancheria, salvaslip e assorbenti di cotone o capi di fibroina di seta, scegli carta igienica morbida non colorata e detergenti intimi con un pH tra 4 e 5 (o neutro per chi è in menopausa), da impiegare senza esagerare nei lavaggi: sono sufficienti 2 al giorno. Dopo la detersione asciugati con cura ed evita di tenere addosso indumenti bagnati (compreso il costume dopo la classica nuotata): favoriscono la macerazione dei tessuti, riducendone la capacità di difesa. Se nonostante la prevenzione la vulvite si presenta lo stesso, utilizza una crema lenitiva a base di colostro: ricco di immunoglobuline e antimicrobici, rinforza le difese immunitarie e riequilibra il pH, aiutando a ripristinare una corretta barriera protettiva».

Combatti la secchezza con l'acido ialuronico

Se il senso di bruciore e irritazione è permanente e diventa più intenso durante il rapporto sessuale, il problema potrebbe essere la secchezza vaginale.

Indossare capi intimi di cotone o fibroina di seta aiuta a prevenire la vulvite

MARIE CLAIRE - IPA

I piccoli rischi della depilazione

Puntini rossi e pruriginosi sul pube che, in breve, si riempiono di pus e poi si trasformano in crosticine: anche l'area pubica è soggetta ad irritazioni, soprattutto se sei abituata a depilarla con il rasoio a mano, in modo troppo energico: «Permette ad alcuni batteri che vivono sulla pelle (come lo staphylococcus aureus) di infettare i bubi piliferi e causare una follicolite», spiega la dottoressa Stefania Piloni, ginecologa ed esperta di medicina naturale a Milano. «Per evitare rischi basta tenere la mano leggera durante la rasatura e, subito dopo, applicare dell'olio di mandorle, altamente lenitivo. In caso di infezione, invece, ok agli impacchi con un asciugamano imbevuto d'acqua tiepida e a un paio di lavaggi quotidiani del pube con una soluzione antisettica, oppure un sapone a base di clorexidina», raccomanda l'esperta. Ricorda di utilizzare sempre asciugamani puliti (per non diffondere o peggiorare l'infezione), evita gli indumenti attillati e le depilazioni, almeno finché le crosticine non scompaiono.

SE VUOI TENERE ALLA LARGA LE CANDIDOSI LIMITA ZUCCHERI, LIEVITI E LATTICINI.

È più facile che si presenti durante la menopausa perché, complice la caduta degli estrogeni, le mucose vaginali diventano più sottili e sensibili, riducendo la lubrificazione ma può anche presentarsi prima: secondo l'Associazione ostetrici ginecologi ospedalieri italiani, ne soffre il 30% delle donne tra i 20 e i 39 anni. Le soluzioni: «Utilizzare gel lubrificanti o creme vaginali idratanti a base di acido ialuronico, con un'azione lenitiva e reidratante», suggerisce la professoressa Rossella Nappi, docente di ostetricia e ginecologia all'Università di Pavia, Policlinico San Matteo. «Oppure, se la secchezza è intensa e non si è più in età fertile, ovuli, compresse, anelli, gel e creme vaginali a base di estrogeni: mantengono il pH su valori leggermente acidi, contrastano l'assottigliamento delle mucose e stimolano le secrezioni. Vengono assorbiti nel sangue in quantità minime e sono sconsigliati solo alle pazienti operate di tumore all'utero e al seno», tranquillizza la ginecologa.

Perdite bianche? Correggi la dieta

Bruciore, arrossamento e prurito possono associarsi a delle perdite, segno di un'infezione vaginale. «Se bianche, con una consistenza a ricotta, potrebbe essere una candidosi. Provocata da un fungo (la candida albicans) che colonizza la vagina e l'intestino, aumenta quando la quota di lactobacilli si riduce, come capita in caso di cure antibiotiche o le difese immunitarie sono un po' a terra, magari a causa dello stress», spiega la dottoressa Fiammetta Trallo, ginecologa a Bologna. «La sua crescita è agevolata anche da una dieta sbilanciata o troppo ricca di zuccheri, →

I rimedi green al top

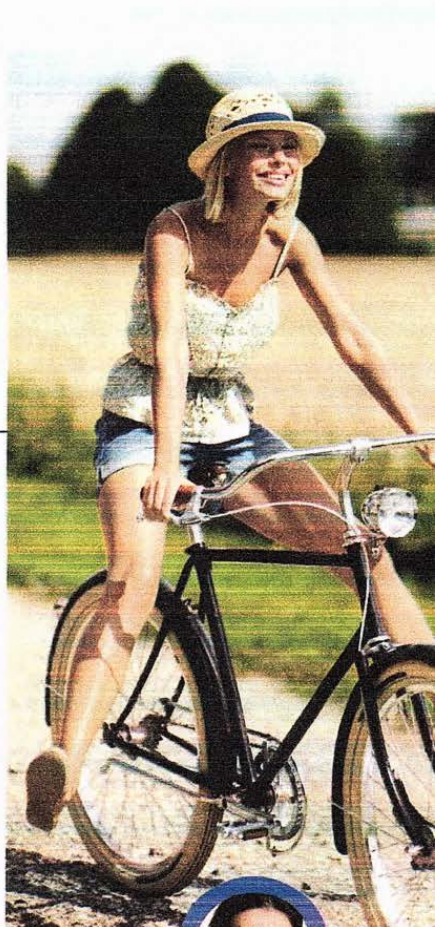
La natura offre diverse soluzioni efficaci per il benessere intimo. Ecco quelle consigliate dalla dottoressa Stefania Piloni, ginecologa e fitoterapeuta a Milano.

TRIFOGLIO ROSSO

Ricca di estrogeni naturali, questa pianta è l'ideale per contrastare la secchezza vaginale post-menopausa, soprattutto per chi non vuole ricorrere a prodotti a base di ormoni. Va utilizzata in gel vaginali, da applicare la sera, 2 volte alla settimana, per alcuni mesi.

TEA TREE OIL

Estratto dalla melaleuca, ha una potente azione antibatterica che lo rende indicato per le forme lievi di vaginosi da gardnerella o streptococco beta emolitico. Le formulazioni più efficaci: creme vaginali o detergenti intimi, da utilizzare per almeno 5-6 giorni.



→lieviti e latticini: oltre a deprimere i lactobacilli, fa crescere esageratamente la candida dell'intestino, che da lì migra verso la vagina», puntualizza Stefania Piloni. Per giocare d'anticipo riduci pane, pasta, pizza, dolci e cioccolato, ma anche formaggi stagionati e mozzarella, da sostituire con prodotti a base di latte di capra o pecora. Inoltre, quando assumi antibiotici meglio associarli a fermenti lattici per bocca e tavolette vaginali di prebiotici. Se invece l'infezione è già in atto occorre andare dallo specialista: l'esperto prescriverà delle creme antimicotiche (a base di azoli) ed eventualmente farmaci orali a base degli stessi principi attivi. Le cure vanno fatte in tandem con il partner, per evitare l'effetto ping pong. Inoltre, occhio alla recidive: il 10% delle donne ha appuntamenti ricorrenti con il fungo e non riesce a liberarsene. «Spesso le colpe sono di una piaghetta del collo dell'utero, che fa da serbatoio all'ospite indesiderato», avverte Fiammetta Trallo. «La prima mossa è sottoporsi a una visita ginecologica corredata da una colposcopia che, in modo indolore, può evidenziarla. Se presente, va trattata con ovuli riepitelizzanti o vaporizzata con il laser». Quindi, occorre "bonificare" l'intestino eliminando i focolai della candida: «Per questo sono utili gli integratori a base di Pseudowintera colorata e beta-glucano. La prima è una pianta molto efficace per annientare funghi e parassiti; il secondo è un elemento di origine vegetale che attiva le difese immunitarie. Utilizzati in sinergia, per

Il dolore all'inguine si risolve così

Hai partorito da poco oppure sei un'appassionata di running e accusi un dolore all'inguine che si irradia sino alla coscia? «È probabile che si tratti di pubalgia, disturbo che può essere innescato dal passaggio del bimbo nel canale del parto durante il travaglio, ma anche dallo sport che pratichi, in grado di causare microtraumi nei punti in cui addominali e muscoli delle cosce si collegano alle ossa pubiche», spiega la dottoressa Lara Castagnetti, specialista in medicina fisica e riabilitativa all'Istituto Humanitas di Rozzano (Milano). Le cure: «Onde d'urto (bastano 3 sedute) o laserterapia (10 sedute), per eliminare l'infiammazione. Da associare a esercizi di ginnastica mirata per il rinforzo di addominali e adduttori, eseguiti sotto il controllo di un fisioterapista e da ripetere casa, da sola», continua l'esperta. «Se il dolore non passa è utile la valutazione da parte di un fisiatra, per verificare se ci sono alterazioni della postura del bacino. Un problema che si può affrontare con sedute di osteopatia e rieducazione posturale», conclude Lara Castagnetti.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA STEFANIA PILONI

Ginecologa esperta di medicina naturale a Milano

Scrivile a starbene@mondadori.it

ISTOCK

CALENDULA

Ricca di vitamina A e antiossidanti, ha un'azione cicatrizzante che la rende ideale per trattare le leggere escoriazioni sui genitali esterni. Inoltre, possiede proprietà antibiotiche e antimicotiche. Va utilizzata in gel vaginali, da applicare la sera, per 5-6 giorni.

ALOE E MALVA

Per le loro proprietà lenitive e idratanti sono utili per ridurre i fastidi dovuti alle vulviti irritative. Stimolano anche le difese naturali, ripristinando il film lipidico. In gel o crema vaginale, da stendere sulle parti intime 2-3 volte al dì, per circa 5-6 giorni.

BICARBONATO DI SODIO

È il primo rimedio per alleviare bruciore e prurito legati a irritazioni esterne, candida oppure vaginosi batterica: aiuta a ripristinare il corretto grado di acidità delle parti intime e occorre utilizzarlo durante il bidet, diluendone 2 cucchiai nell'acqua.

TIMO E SALVIA

Queste erbe hanno un'azione antisettica che le rende indicate per la follicolite, poiché evitano che l'infiammazione dei bulbi piliferi peggiori. Ok a saponi per l'igiene intima che le contengono, da usare per 2 o 3 lavaggi quotidiani per una settimana.

In bici in sicurezza

Montare in sella può favorire la formazione di abrasioni e "taglietti" che aumentano il rischio di infezioni, ma anche una compressione del nervo pudendo, in grado di aprire la strada alla vulvodinia. «Per evitare questi fastidi, basta seguire poche regole», rassicura la dottoressa Chiara Vigo, medico dello sport a Milano. «Indossa sempre pantaloncini dotati di imbottitura protettiva e scegli una sella studiata per il corpo femminile. Inoltre, controlla sempre che il sellino sia parallelo al terreno, per evitare di sovraccaricare genitali oppure il muscolo del perineo», consiglia l'esperta. Evita di tenere il manubrio più in basso della sella: «Ti obbliga ad assumere una posizione inarcata in avanti, che facilita gli sfregamenti e una maggiore pressione sui genitali. Quindi, alzati di frequente sul sellino: aiuta a evitare le compressioni prolungate dei nervi periferici e favorisce la circolazione del sangue», conclude la dottoressa Chiara Vigo.

SONO CIRCA 440 MILA LE DONNE ITALIANE FRA I 20 E I 40 ANNI CHE SOFFRONO DI VULVODINIA.

2-4 mesi, mettono alle corde il fungo», rassicura l'esperta.

Secrezioni maleodoranti: sì alle tavolette di vitamina C

Quando le perdite vaginali sono di colore bianco-grigiastro, omogenee, abbondanti e maleodoranti, potrebbe trattarsi di una vaginosi batterica, infezione provocata da germi come la gardnerella e lo streptococco beta emolitico: «Colonizzano normalmente la flora vaginale ma, come nel caso della candida, possono crescere e diventare aggressivi in seguito a cure antibiotiche, stress e alimentazione disordinata. Sul banco degli imputati salgono anche i rapporti sessuali, che alterano il normale pH vaginale», spiega la dottoressa Stefania Piloni. «Anche in questo caso, per abbassare i rischi occorre osservare le corrette norme igieniche. Per alleviare i sintomi della vaginosi, invece, è necessario detergersi con schiume o saponi a base di antisettici come la clorexidina» suggerisce la professoressa Rossella Nappi. «Quindi, rivolgiti al ginecologo: se l'infezione è lieve può prescrivere delle tavolette vaginali a base di vitamina C, in grado di ristabilire il naturale pH delle parti intime. Quando la vaginosi è più seria, la cura prevede creme antibiotiche a base di metronidazolo, da utilizzare per 5-6 giorni. Per evitare recidive, invece, al termine delle cure ricorri a tavolette vaginali a base di probiotici: da utilizzare per i 20 giorni successivi alla fine delle mestruazioni», conclude la ginecologa.

Per l'ipersensibilità al dolore c'è il biofeedback

Ti sembra che degli spilli stiano trafiggendo le parti intime, un'abrasione all'entrata della vagina pare che bruci oppure avverti fitte e scosse su genitali, clitoride o ano. Fastidi e dolore ti perseguitano in modo intermittente o continuo, da 3 mesi o più: scattano soprattutto durante i rapporti ma anche se inserisci un tampone, stai seduta, indossi un indumento stretto o cammini. A volte, senza alcuno stimolo che li giustifichi. «Potrebbe essere vulvodinia, disturbo legato a un'iperattività di alcune cellule del sistema immunitario (i mastociti) che, oltre a fare da carburante a uno stato infiammatorio cronico, favoriscono la produzione di sostanze come il fattore di crescita del nervo (Nerve Growth Factor, NGF). Questo è in grado di moltiplicare le terminazioni nervose del dolore, →

Il laser che combatte la secchezza

«Chi vuole trattare la secchezza post-menopausa senza ricorrere agli ormoni, oggi può affidarsi al trattamento laser Monnalisa Touch», suggerisce la dottoressa Fiammetta Trallo, specialista in ginecologia a Bologna. Suggerita dagli esperti dell'Associazione ostetrici ginecologi ospedalieri italiani, è indolore (non serve alcuna anestesia), dura 10 minuti e viene eseguita in ambulatorio. La tecnica si avvale di un laser CO_2 frazionato che, tramite una sonda introdotta nella vagina, emana un raggio dai benefici effetti: «Aumenta l'irrorazione sanguigna, apporta maggiore nutrimento e stimola la produzione di collagene e fibre elastiche attraverso la riattivazione dei fibroblasti, le cellule deputate al buon funzionamento dei tessuti. Risultato: la mucosa vaginale si rigenera ritornando a essere idratata, lubrificata e flessibile. Di solito sono necessarie 3 sedute, da effettuare a distanza di 30-40 giorni e gli effetti durano fino a 12-18 mesi dalla fine del trattamento. Dopo questo periodo, si possono fare 1 oppure 2 sedute di richiamo», chiarisce l'esperta. I costi: 250-300 € a sessione.

→garantite dal nervo pudendo che dà sensibilità all'area genitale», spiega la professoressa Rossella Nappi. Le cause sono diverse: «Cistiti ricorrenti, candida, endometriosi o microabrasioni legate a una contrattura dei muscoli elevatori dell'ano o della zona vulvo perineale, che rendono traumatico il rapporto». Che fare? Vai dal ginecologo: «Per arrivare alla diagnosi il medico può ricorrere allo Swab Test, esame che tramite un cotton fioc stimola precisi punti del vestibolo (l'ingresso della vagina) e della vulva, in modo da verificare se ci sono reazioni dolorose esagerate», continua Rossella Nappi. Le cure non mancano: «Antimicotici per bocca se soffri di infezioni ricorrenti da candida o una pillola anticoncezionale da assumere senza interruzioni quando il dolore si acutizza all'arrivo del flusso. Le cellule iperattive possono essere riportate nella norma anche con farmaci specifici (gel a base di aliamidi), associati a norme igieniche anti irritazioni e buone regole a tavola per evitare la crescita della candida». Se invece hai una tensione dei muscoli elevatori dell'ano e di quelli della zona perineale, sono utili dei cicli di fisioterapia con biofeedback elettromiografico: «Attraverso una sonda vaginale ti consentono di prenderne coscienza, per imparare poi ad allentarla con esercizi o massaggi specifici che agiscono sui trigger point (i punti iper irritabili)», aggiunge la dottoressa Stefania Piloni. «Per ridurre il dolore, tra le terapie più efficaci c'è la stimolazione elettrica transcutanea (Tens): viene effettuata con una sonda vaginale che emette delle onde vibrazionali in grado di "bloccare" il dolore e indurre la produzione di sostanze antalgiche da parte dell'organismo. In genere si hanno i primi effetti dopo 10-15 sedute di 20 minuti l'una». Ma il medico può ricorrere anche a farmaci: «Antidepressivi con azione antidolorifica (i triciclici) da prendere per bocca o, in casi selezionati, iniezioni con un mix di anestetici, tossina botulica e corticosterodi nel vestibolo vaginale per disattivare i punti del dolore», rimarca Rossella Nappi. Le terapie sono personalizzate, quindi meglio rivolgersi a un centro specializzato sul dolore pelvico (per saperne di più fai clic su *vulvodiniapuntoinfo.com*).

Una donna su 10 prova dolore durante i rapporti sessuali

È comparso un gonfiore? Usa una soluzione disinfettante

Se il dolore non è cronico ed è associato a una tumefazione nella zona delle grandi labbra potrebbe trattarsi di bartolinite, l'infiammazione di una delle ghiandole di Bartolini. Queste producono un liquido lubrificante attraverso un piccolo canale che sbocca nella vagina. Se il dotto si chiude, magari per colpa di un microtrauma legato al rapporto sessuale, la piccola ghiandola non trova più la sua via di sfogo, si infiamma, si gonfia e provoca dolore. «Per combattere l'infiammazione effettua un bidet, diluendo nell'acqua una soluzione disinfettante ed evita i rapporti sessuali per qualche giorno», consiglia la professoressa Rossella Nappi. «Se il disturbo non passa, consulta il medico: potrebbe prescrivere antibiotici specifici (sia da assumere per bocca, sia da applicare localmente), per risolvere l'infiammazione», conclude l'esperta.