Stefania Piloni *ginecologa all'ospedale San Raffaele - Resnati di Milano*

Quell'intimo fastidio

Capita di frequente, durante l'estate, di soffrire di irritazioni vaginali. In genere, la 'colpa' è della Candida. Ecco cosa fare, soprattutto in vacanza

1 Sintomi inconfondibili

Spesso sono causate da un fungo, la Candida, ma le infezioni vaginali possono essere provocate anche da comuni batteri, come per esempio lo Streptococco, o talvolta da virus, come l'Herpes genitalis. I sintomi sono in genere rossore e irritazione, accompagnati da perdite maleodoranti in caso di batteri, da prurito intenso e secrezioni bianche simili alla ricotta in presenza di Candida, da vescicole e bruciore quando si tratta di Herpes.

2 Come correre ai ripari

La cosa migliore sarebbe fare al più presto una visita dal ginecologo, ma se ci si trova in una località di vacanza potrebbe non essere semplice. Conviene, allora, chiedere aiuto al farmacista. È possibile usare i prodotti adatti alle più comuni candide: le creme antimicotiche, che vanno applicate sia all'esterno, sia all'interno della vagina, si possono acquistare senza bisogno di ricetta medica.

3 Un po' di sollievo con il bicarbonato

In attesa di cominciare la terapia, per alleviare i sintomi dell'infezione ogni 8-12 ore si possono effettuare lavaggi con acqua e bicarbonato, che riequilibrando il pH delle mucose danno sollievo e disinfiammano. L'ideale sarebbe aggiungere due gocce di olio essenziale di Tea tree (il nome botanico della pianta è Malaleuca alternifolia), un ottimo antibatterico e antimicotico naturale. È opportuno che anche il partner venga invitato a fare lo stesso.

A tavola

Anche la dieta gioca un ruolo importante. No a cibi piccanti, pizze, focacce, dolci lievitati in forno, latticini, formaggi, salumi. Sì a frutta e verdura, cereali integrali, pesce e tanta acqua.

4 Il bagno? Meglio in mare

In caso di vaginite, il cloro della piscina risulta spesso irritante, mentre l'acqua del mare è sempre rigenerante e curativa. Dopo il bagno, è consigliabile togliere il costume bagnato, asciugarsi con cura e indossare la biancheria, rigorosamente bianca e di cotone al 100%. Attenzione alla sabbia nel costume, estremamente irritante.

5 L'intimità va in stand by

Fino al momento della guarigione è opportuno rinunciare all'intimità. Avere rapporti può, infatti, favorire la trasmissione dell'infezione al partner e aggravare l'infiammazione. Di solito, si raccomanda di non fare l'amore per almeno 7 giorni. In questo periodo vanno evitate anche bicicletta e cyclette, poiché il sellino provoca uno strofinamento delle mucose e un peggioramento dell'infezione.

ISTOCK