Vaginosi batterica e pH: di che cosa si tratta?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 32 anni e un problema apparentemente "stupido" che però non riesco a risolvere. Ho spesso un odore genitale acre, a volte sgradevole (tipo pesce avariato, per essere franca) che non va via neanche se mi lavo venti volte al giorno. Ho fatto molti tamponi vaginali: spesso risulta in causa un germe chiamato "Gardnerella". Ho fatto molte cure antibiotiche ma il problema ritorna. La ginecologa mi dice che è colpa del "pH". Ma come lo metto a posto, questo benedetto pH? Mi spiega per favore di che cosa si tratta?".
Tiziana R. (Savona)

Sì, effettivamente la Gardnerella è un microrganismo minoritario che abita la vagina anche in condizioni normali. Dà segno di sé, con il caratteristico odore che lei lamenta, quando prolifera e da germe marginale diventa, per così dire, socio di maggioranza all'interno dell'ecosistema vaginale. Si parla in questo caso di "vaginosi batterica", per indicare che non è una vera e propria infezione, ma una condizione di squilibrio di germi che abitano normalmente la vagina. Questa variazione è legata al pH vaginale, che a sua volta è regolato dal livello di estrogeni presenti nei tessuti genitali.

Che cos'è l'ecosistema vaginale?
La vagina è l'organo interno, in forma di canale elastico, che unisce il collo dell'utero ai genitali esterni femminili. Il confine in basso verso la vulva è segnato dall'imene o dai suoi residui. Dopo la pubertà, la vagina è abitata da un ecosistema particolare, in cui le tribù dominanti sono costituite da microrganismi amici, utilissimi per la salute genitale, chiamati bacilli di Doderlein. Si tratta di una grande famiglia, composta da più di 40 ceppi diversi. Tutti producono acido lattico e perossido di idrogeno (H₂O₂), sostanze che contribuiscono a mantenere basso (intorno a 4) il pH vaginale. Producono inoltre sostanze chimiche (batteriocine, lactocine), "munizioni" biologiche che difendono ulteriormente l'ecosistema vaginale da germi invasori, specie di provenienza intestinale, quali l'Escherichia coli o l'Enterococcus faecalis. Questi possono altrimenti causare vaginiti e cistiti recidivanti.
La vagina svolge tre funzioni principali "dinamiche", perché consente: a) il passaggio del sangue mestruale; b) i rapporti sessuali e c) la nascita del bambino nel parto naturale. Ha inoltre una funzione "statica" che è quella, per l'appunto, di ospitare l'ecosistema vaginale, di grande importanza per la salute genitale.

E che cos'è esattamente il pH?
E' la misura che indica il grado di acidità (pH da 0 a 7) o di basicità (pH da 7 a 14) di liquidi e tessuti. Il pH condiziona molti fenomeni biologici. Un esempio semplice, in natura, è quello dell'ortensia: a seconda del grado di acidità del terreno (e del suo contenuto in ferro) il colore dei

fiori vira dal rosa al blu. Lo stesso principio funziona per gli ecosistemi: a seconda del pH cambia la proporzione relativa dei diversi microrganismi che abitano, in questo caso, la vagina. Il pH condiziona il "terreno" biochimico dal quale dipende, tra l'altro, la composizione degli ecosistemi viventi. Per esempio, quando il pH vaginale sale dal normale pH 4 – tipico di una donna sana in età fertile – a pH 5 o 6, cambiano le tribù dominanti nell'ecosistema. Scompare o diventa marginale il bacillo di Doderlein. Aumenta invece un bacillo di solito minoritario, chiamato Gardnerella o Haemophilus, che provoca una fermentazione delle sostanze vaginali, causando lo sgradevole odore di "pesce avariato" che molte donne lamentano, e di cui lei soffre. La soluzione non è lavarsi venti volte al giorno, ma ri-normalizzare il pH! Un buon ginecologo dovrebbe sempre misurare il pH vaginale, perché questa misura ci dà un'immediata percezione del livello di estrogeni vaginali, dell'ecosistema normale e di possibili sue alterazioni.

La misurazione del pH è importante anche in gravidanza?
Certamente! Un pH vaginale inferiore a 4.5 è un segno importante che la gravidanza sta procedendo bene. All'opposto, l'aumento del pH vaginale, oltre il valore di 4.5, si associa ad un rischio significativamente più elevato di aborto e di parto prematuro. Questo perché la vaginosi, associata alla proliferazione della Gardnerella, può dare una lesione delle membrane amniotiche (amnionite) facilitandone la rottura.

E' giusto fare cure antibiotiche per eliminare la Gardnerella?
Non molto, perché questo germe è solo la punta dell'iceberg, la conseguenza, quindi, di alterazioni più importanti ormonali e biochimiche. E' molto più saggio modificare in modo stabile quei fattori locali – come il livello estrogenico e il pH – dai quali dipendono l'integrità e la normalità dell'ecosistema vaginale. Quando i livelli estrogenici sono normali, e il pH è 4, ossia fisiologico, le proporzioni tra i diversi microrganismi di autodefiniscono spontaneamente e così si mantengono, in un equilibrio dinamico. Ecco perché agire sul terreno (su estrogeni e pH) è più vincente che non sparare con le bombe (gli antibiotici) su microrganismi in sé innocui, ma tenaci nel riprodursi (e causare guai) se il terreno su cui vivono è alterato. Per inciso, questa regolazione degli ecosistemi, lavorando sul terreno e i fattori predisponenti, è una grande metafora di come lavorare costruttivamente per l'integrazione delle popolazioni minoritarie e marginali anche nei macrosistemi degli umani. Lo insegnava bene Sun Tzu, nell"'Arte della guerra": "Il miglior comandante non è colui che riporta cento vittorie su cento battaglie, ma colui che vince senza combattere...". Appunto.

Approfondimento – Come riportare alla normalità il pH vaginale
La migliore prevenzione nei confronti della vaginosi batterica, caratterizzata dalla proliferazione della Gardnerella e altri germi minoritari, è riportare il pH vaginale ai valori ideali per l'età fertile, ossia a pH 4. Per farlo, il ginecologo può utilizzare:
a) estrogeni locali, se indicati, da applicare in vagina in minima quantità, due volte la settimana;
b) acido borico (in compresse o ovuli vaginali da 300 mg);

c) gel vaginali che liberano ioni H+, che hanno azione acidificante;

d) tavolette di vitamina C, sempre in vagina;

e) irrigazioni vaginali di acqua borica al 3%, sempre su prescrizione medica.

E' inoltre utile usare detergenti intimi con pH acido, appropriato per l'età fertile e lo stato ormonale.