L'arte di scegliere e motivarsi, anche in tema di salute

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

«Uffa, come faccio a vivere senza dolci e senza pizza?», esclama la giovane donna. Viene in consulenza perché ha vaginiti recidivanti da candida glabrata, che da anni le rovinano salute e vita intima. La sua storia clinica motiva questa stringente raccomandazione alimentare, che integra le prescrizioni mediche, farmacologiche e riabilitative come parte essenziale del progetto terapeutico.

La vaginite recidivante da candida è un paradigma di come oggi si dovrebbero affrontare i problemi di salute, femminili o maschili che siano. In ogni progetto di salute, preventivo e terapeutico, è essenziale che ciascuno abbia stili di vita sani; conosca la propria storia clinica, familiare e personale, per comprendere le vulnerabilità di salute, genetiche e acquisite; e la integri nel tempo, tenendo una cartella dedicata, con esami ed eventuali copie di referti medici precedenti. Un buon medico, a sua volta, dovrebbe allenare per tutta la vita l'intelligenza indiziaria, la capacità di cogliere sintomi e segni precoci per arrivare alla diagnosi tempestivamente e con il minor numero di esami.

Quali indizi sono rilevanti in chi soffre di infezioni recidivanti da funghi, come le frequenti candide (albicans, krusei, glabrata, parapsilosis e così via)? Innanzitutto, la familiarità per diabete da parte materna, paterna o di entrambi i genitori, che quasi raddoppia il rischio di candidosi intestinale e vaginale rispetto alle donne che non hanno familiarità per diabete. Interessante: il rischio di infezioni è maggiore, in chi ha questa familiarità, anche se la glicemia è ancora nei limiti della norma, perché i molti geni alterati che predispongono poi al diabete conclamato sono già attivi a livello microscopico. E che cosa fanno? Riducono l'utilizzo periferico dell'insulina come fonte di energia, in particolare da parte dei muscoli, predisponendo all'insulino-resistenza. Da questa dipendono molte conseguenze: i livelli di glicemia, ossia di zuccheri nel sangue, sono ai limiti superiori della norma o oltre, costituendo un alimento che la candida ama moltissimo.

Questo fungo, presente in ognuno di noi in minime quantità fin dalla nascita, fa parte del microbiota normale, dei microrganismi che abitano la bocca, l'intestino, la vagina, la cute e le mucose, le vie respiratorie, in forma dormiente di spora. Dà sintomi e patologie quando si attiva e diventa ifa. Ecco la ragione di due raccomandazioni di stile di vita utili per riportare la candida in forma dormiente e in minime quantità in tutti i siti in cui si trovi.

Primo: scegliere un'alimentazione che limiti al massimo gli zuccheri semplici come il glucosio e il saccarosio, e i lieviti, contenuti in pizza, pane, altri cibi lievitati e alcol, e privilegi verdura, cereali e legumi, come stile alimentare della famiglia. Secondo: fare attività fisica aerobica quotidiana, meglio al mattino, anche con una semplice camminata, per ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina e mantenere una glicemia normale.

Se tutti i membri della famiglia che ha familiarità per diabete seguissero poi queste due semplici regole, potrebbero: 1) ridurre l'infiammazione cronica e le infezioni che la glicemia alterata alimenta e aggrava; 2) limitare la tendenza alla sindrome metabolica e all'aumento di peso fino alla obesità, che l'iperglicemia facilita; 3) ridurre il rischio di diabete, ritardarne la comparsa e limitarne l'aggressività e i danni su tutti gli organi; 4) ridurre le patologie correlate,

cardiovascolari in primis, ma anche neurologiche: basti pensare alla microangiopatia e alla neuropatia periferica che, se non prevenute e non curate, possono portare all'amputazione degli arti inferiori.
Ma non si stava parlando di vaginiti da candida? Esatto. E qui c'è il bivio terapeutico: essere minimalisti, e limitarsi a dare e assumere antimicotici a oltranza. O cogliere i fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento che emergono, come dicevo, dalla storia clinica familiare e personale, e raccomandare e scegliere stili di vita che possono cambiare l'intero destino di salute. Quelle vaginiti possono essere i primi fotogrammi del film con cui inizia la storia naturale del diabete. Se non viene prevenuta, l'iperglicemia procede con il secondo tempo del film: diabete gestazionale e, dopo anni, diabete conclamato con le sue complicanze.
Perché lo stile di vita sia praticato con costanza e dia risultati, serve però una mentalità vincente. Non il lamentoso «Mi tocca rinunciare a questo e a quello», ma il costruttivo «Scelgo di fare così, con gli stili di vita migliori, perché ho capito che in questo modo mi gusto una solida salute e una luminosa energia, in gran forma fisica e mentale». Questo è il super-premio quando si sceglie con costanza lo stile di vita più sano, che può minimizzare anche molte vulnerabilità genetiche: i geni predispongono, ma non obbligano.