Candida, e la vacanza è nera

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

"Ho 30 anni. All'età di 21 anni, dopo una forte cura antibiotica, ho avuto la mia prima infezione da candida. L'infezione è peggiorata quando ho iniziato la mia vita sessuale. Ormai è cronica. D'estate, al mare, si riacutizza. E' colpa della sabbia? La mia amica dice che peggioro perché mangio tanti gelati. E perché ho sempre gli stessi sintomi anche se a volte il tampone vaginale è negativo per la Candida? Cosa posso fare per liberarmi da questo tormento? Perdoni le tante domande, ma non trovo risposte che mi soddisfino... Purtroppo ho anche la sensazione che il bruciore peggiori se sono stressata o litigo con il mio fidanzato. E' possibile?".
Annachiara L. (Lucca)

Sì, è possibile, Annachiara. Come ginecologa che ascolta anche il mondo emotivo delle donne, mi è chiaro che le nostre malattie, piccole o grandi, sono multifattoriali. Riconoscono cioè cause biologiche, sì, che vanno diagnosticate e trattate con la dovuta competenza medica, ma anche co-fattori psicoemotivi e relazionali. L'infezione ricorrente da Candida Albicans è un perfetto esempio di questa complessità di cause. Esiste innanzitutto una predisposizione genetica: essa condiziona non solo la vulnerabilità all'infezione da questo germe, ma anche la tendenza a una eccessiva risposta immunitaria a quantità anche minime di questo microrganismo. Questo spiega il fatto che molte donne con sintomi ormai cronici possano avere un tampone vaginale negativo per la Candida. Attenzione: negativo non significa che questo germe non ci sia, ma che è presente in quantità inferiori alle "1000 unità formanti colonia", necessarie per positivizzare il tampone vaginale. La Candida è un fungo presente in ciascuno di noi: di regola, non dà sintomi quando è presente in minime quantità e in forma di "spora", ossia quando è dormiente. Dà sintomi quando passa alla forma attiva, vegetativa, in forma di "ife", ossia bastoncelli allungati. In soggetti geneticamente predisposti, invece, può dare sintomi anche con quantità minime, se il soggetto iper-reagisce ai suoi antigeni, come forse è il suo caso.

Perché gli antibiotici possono causare infezioni da candida recidivanti?
Gli antibiotici uccidono gran parte della flora batterica del colon, consentendo la proliferazione incontrollata di lieviti e funghi che sono usualmente popolazioni minoritarie, fra i quali la Candida. Il loro uso eccessivo è negativo, perché altera gli importantissimi ecosistemi del corpo, tra cui quello intestinale, che ha un ruolo chiave per la nostra salute.

Che cos'è un ecosistema intestinale?
E' una vasta popolazione composta di diverse tribù di microorganismi, che vivono in equilibrio dinamico e dai quali dipendono il benessere intestinale, il grado di fermentazione del cibo (responsabile, se eccessivo, della "pancia gonfia" o meteorismo), il ritmo e la regolarità dello svuotamento intestinale, l'assorbimento delle sostanze nutritive. L'ecosistema intestinale è

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

quindi un amico della nostra salute. Diventa un nemico, se lo alteriamo profondamente: può allora mandare i suoi germi ad aggredire anche la vagina e la vescica, con vaginiti e cistiti recidivanti, non solo da candida ma anche da germi quali l'Escherichia coli o l'Enterococcus faecalis, impossibili da curare se non si va ad agire alla radice del problema. Ecco perché uso dire che il colon è il "mandante occulto" di molte infezioni ricorrenti vaginali e vescicali!

Lo stress può aumentare la vulnerabilità alle infezioni, anche da candida?
Sì, con due meccanismi principali. Da un lato, per la vulnerabilità del colon a essere il bersaglio di elezione delle nostre somatizzazioni. Il colon è infatti ricchissimo di recettori per la serotonina, il neurotrasmettitore che regola il nostro tono dell'umore. La tensione emotiva, attraverso il sistema neurovegetativo, provoca drastici e rapidi cambiamenti nella quantità e qualità delle secrezioni da parte delle ghiandole del colon. Questa alterazione cambia il pH e l'ambiente liquido dell'ecosistema intestinale, contribuendo ad alterarlo, causando gonfiori, coliche, e il complesso quadro del "colon irritabile". Dall'altro perché lo stress altera anche la competenza delle nostre difese immunitarie.

Perché la candida recidiva di più al mare? E' colpa della sabbia?
La sabbia, se infetta da spore di candida, può favorire infezioni cutanee, dermatologiche. Per le vaginiti da candida, i fattori in causa sono altri. Sono da evitare innanzitutto le alterazioni alimentari che predispongono alle recidive, come sostiene la sua amica: dolci, gelati, bibite zuccherine, contenenti glucosio, di cui la Candida è ghiotta, e cibi lievitati, tra cui la pizza e la birra, che ne facilitano la moltiplicazione, e di cui si fa maggior uso nelle vacanze marine. E' utile privilegiare l'assunzione di riso, oltre che di pasta integrale (che contengono amidi e quindi zuccheri complessi), nonché di verdura, frutta, uova, pesce, carne e olio di oliva. Come dolcificante è meglio usare il fruttosio. Un partner portatore è un altro fattore di (re)infezione: in questo senso il profilattico è un amico anche nella coppia stabile. E' poi necessario fare una terapia antimicotica (e quindi antifunghi) periodica per sei mesi, su prescrizione del medico curante. E' opportuno che anche il partner effettui un ciclo di terapia antimicotica, a meno che la coppia non usi stabilmente il profilattico. Solo così è possibile ritrovare la musica del corpo, fatta di solida salute, fondata su una rigorosa prevenzione delle recidive, e molta armonia interiore… che riduce anche il bisogno compensatorio di cibi dolci.

Approfondimento – Le regole d'oro per prevenire l'attacco di candida
- riequilibrare l'ecosistema del colon, con una dieta appropriata;
- evitare gli antibiotici se non davvero necessari;
- evitare i pantaloni troppo aderenti che causano microabrasioni della mucosa e mantengono le secrezioni vaginali alterate a contatto con la mucosa del vestibolo, infiammandola;
- scaricare le tensioni negative attraverso lo sport o tecniche di rilassamento;
- far valutare dal ginecologo e normalizzare, se alterati:
a) i muscoli del pavimento pelvico: se tesi e contratti, facilitano le microabrasioni della mucosa

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

durante i rapporti sessuali e nuove recidive di candida, sempre in agguato;
b) il pH vaginale e quindi l'ecosistema vaginale (un'informazione utile anche per curare meglio le vaginiti recidivanti, anche da altri germi);
- considerare l'opportunità di un aiuto psicoterapico, in caso di co-fattori psicologici o di coppia che peggiorino la vulnerabilità alle infezioni croniche.

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it