Secchezza genitale: cosa significa, come affrontarla

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

"Ho 45 anni e un problema, piccolo ma fastidioso e che mi imbarazza molto, per cui faccio fatica a parlarne con il mio medico: una secchezza genitale che sta rapidamente peggiorando. Ho letto che può essere conseguenza di un'igiene troppo zelante, di saponi inadatti. Quali sono le regole d'oro per evitare questo problema? Può essere la spia di qualche cosa di più serio?".
Maria Paola S. (Pescara)

Il problema che Lei lamenta, gentile signora, è molto frequente. Circa il 70 per cento delle donne ha avuto questa sensazione nel corso della vita, almeno per alcuni periodi. A volte la secchezza si associa a sintomi specifici, quali bruciore, prurito e irritazione. Questi disturbi tendono ad aumentare con l'età. Dipendono infatti dall'effetto negativo che l'invecchiamento e la menopausa hanno sugli ecosistemi vaginali e vulvari, sullo stato di nutrizione dei tessuti e sulla loro capacità di difendersi da agenti infettivi, e da traumi fisici e chimici (inclusi i detergenti troppo aggressivi o comunque inappropriati per le delicate mucose genitali). Ecosistemi molto complessi abitano infatti sia la nostra cute, anche genitale e quindi vulvare, sia la vagina. Le loro alterazioni possono contribuire a sintomi fastidiosi, come la secchezza che Lei nota.

Che cos'è un ecosistema?
Per definizione, è l'insieme degli esseri viventi, delle condizioni fisico-chimiche e dell'ambiente che, in uno spazio delimitato, sono inseparabilmente legati tra loro, con continue e reciproche interazioni. Nel corpo umano, l'ecosistema definisce le popolazioni di microrganismi (miliardi!) che abitano le diverse parti del corpo a contatto con il mondo esterno. Esiste infatti un ecosistema che riguarda la pelle ("ecosistema cutaneo"), ulteriormente specializzato in quella zona particolare chiamata vulva ("ecosistema vulvare"), che comprende i genitali esterni femminili. Altri ecosistemi riguardano le mucose, per esempio della bocca ("ecosistema buccale") e della vagina ("ecosistema vaginale"). Altri ancora riguardano l'intestino e in particolare il colon ("ecosistema intestinale o colonico"). Ciascun ecosistema svolge funzioni preziose per la nostra salute e va rispettato con grande attenzione, in primis attraverso opportuni stili di vita!

Da cosa dipende la secchezza genitale?
Questo sintomo ha cause – e cure – molto diverse a seconda che interessi la vulva, ossia i genitali esterni femminili, o la vagina, che fa parte dei genitali interni della donna. Età, menopausa, ma anche gli stili di vita contemporanei (pantaloni attillati, detersione eccessiva, alimentazione inadeguata...) possono nettamente peggiorare questo sintomo.

Quali sono le cause della secchezza vulvare?

Questo disturbo ha due cause principali:
1) biologiche, legate all'invecchiamento dei genitali, con l'età e la menopausa, come Le dicevo, per la riduzione degli ormoni estrogeni e testosterone. Una secchezza grave, associata a variabile prurito, è causata da una patologia specifica, il "lichen sclerosus", che si associa ad una progressiva e accelerata involuzione dei genitali esterni femminili;
2) legate agli stili di vita: l'uso di saponi aggressivi, più volte al giorno, priva la cute e le mucose della vulva dello straterello microscopico, ma importantissimo, che le ricopre e che ne mantiene una idratazione ottimale. Questo "film idrolipidico" è costituito dallo strato di sebo prodotto dalle ghiandole sebacee, dalle cellule di sfaldamento della cute, da acqua e sali minerali, riversati all'esterno dalle ghiandole sudoripare durante la normale traspirazione, e dall'ecosistema vulvare. Un'igiene "iperzelante", e/o con prodotti che non rispettano la complessità di questa struttura microscopica e preziosa, né il suo pH, causa una progressiva sensazione di secchezza. Priva inoltre la cute vulvare della "barriera" viva che la protegge dalle aggressioni esterne, aumentando la vulnerabilità a infiammazioni, allergie e infezioni.

E che cosa causa invece la secchezza vaginale?
La secchezza che interessa l'organo sessuale interno ha a sua volta due cause principali:
1) biologiche: il primo fattore di normale idratazione della vagina sono gli ormoni estrogeni, che garantiscono la normale nutrizione dei tessuti vaginali. Di converso – nelle amenorree, quando la donna ha pochi estrogeni; in puerperio, quando durante l'allattamento il ciclo mestruale è sospeso; e in menopausa, quando l'esaurimento definitivo dell'ovaio riduce drasticamente la produzione di ormoni femminili – la donna può avvertire una spiacevole sensazione di secchezza. Gli estrogeni facilitano inoltre la normale risposta allo stimolo sessuale dei vasi sanguigni che circondano la vagina;
2) psicosessuali: la secchezza vaginale può essere causata anche da inadeguata eccitazione sessuale, per cause psichiche ("non mi sento eccitata"), relazionali ("non lo amo più", oppure "i preliminari sono troppo brevi e poco stimolanti"). Inoltre la secchezza vaginale (e/o vulvare) può causare dolore durante la penetrazione ("dispareunia").
Nel suo caso, mi sembra che la secchezza interessi soprattutto i genitali esterni. Ne parli con fiducia con il Suo ginecologo, che valuterà lo stato della cute e delle mucose, la presenza o meno di distrofia (minore nutrizione del tessuto) o di altre possibili cause di secchezza. Stili di vita appropriati e una terapia medica ben fatta sono in genere più che sufficienti a risolvere bene il Suo problema.

Approfondimento – Come affrontare la secchezza genitale
1) è bene lasciar respirare i tessuti genitali, usando vestiario in materiali naturali (cotone, seta o lino), ed evitare l'effetto "microserra", evitando l'uso di vestiario "a barriera" (salvaslip, slip, body, collant e pantaloni) che impedisce la traspirazione dei tessuti;
2) per la protezione intima, durante le mestruazioni, si possono alternare i tamponi interni (durante il giorno) ad assorbenti esterni, preferibilmente in puro cotone, la notte;
3) per l'igiene intima, preferire detergenti a pH acido, a base di timo o salvia. Queste sostanze

hanno una dimostrata attività antibatterica selettiva, che rispetta cioè l'ecosistema vulvare;
4) il detergente va diluito in acqua. La frequenza suggerita dell'uso del detergente è di circa due volte al giorno;
5) applicare giornalmente sulla vulva una crema alla vitamina E: ha un effetto trofico e lenitivo;
6) in caso di distrofia, il ginecologo valuterà se prescrivere cicli di terapia anche cortisonica o con pomata galenica al testosterone, capace di ridare ai tessuti la freschezza perduta.