

Dopo la menopausa: come ritrovare il profumo di donna

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Cara professoressa, mi aiuti. Lei parla con tanta poesia di "profumo di donna". Ma io ho un odore cattivissimo da quando sono in menopausa. Un odore come di pesce vecchio, pessimo le giuro. Anche mio marito dice che questo odore gli fa passare la voglia! Mi lavo dieci volte al giorno, ma non cambia. Le lavande interne, vaginali, migliorano l'odore per un giorno, ma poi quell'odore ritorna. Cosa posso fare?».

Adriana O.

Intuisco il disagio, gentile signora! Premessa: il buon profumo genitale, il "profumo di donna", ha due grandi componenti.

La prima è la produzione di feromoni vulvari. Queste sostanze sessualmente attraenti sono prodotte dai miliardi di microrganismi amici ("microbiota vulvare") che abitano i nostri genitali esterni in condizioni di salute, igiene rispettosa e adeguata presenza di estrogeni e testosterone (che nelle donne ha nel sangue livelli più alti degli estrogeni, con l'eccezione della gravidanza). Il microbiota vulvare attiva infatti i precursori dei feromoni prodotti dalle ghiandole sebacee, con un picco in fase ovulatoria, quando il livello di estrogeni e testosterone è massimo. La seconda componente è costituita dalla produzione di secrezioni vaginali sessualmente attraenti, che include anche feromoni diversi da quelli vulvari, legati alla dominanza in età fertile di lattobacilli amici, fra cui il *Crispatus*, il *Gasseri* e il *Jensenii*, sempre grazie alla presenza di estrogeni e testosterone.

Dopo la menopausa il cattivo odore, soprattutto di origine vaginale, ha una causa ben precisa: il cambiamento delle popolazioni di microrganismi che vivono in vagina, con proliferazione di un microrganismo specifico, la *Gardnerella vaginalis*, che causa la cosiddetta "vaginosi batterica". Il punto: la *Gardnerella* è normalmente presente in ogni donna, ma in percentuale minima, in quanto è un germe minoritario. Dà segno di sé quando aumenta di quantità, causando una fermentazione particolare delle secrezioni vaginali con produzione di odore molto sgradevole, simile al pesce avariato. Una delle condizioni predisponenti più frequenti è l'aumento del pH vaginale, con riduzione dell'acidità vaginale. Il pH vaginale normale in età fertile è 4. La vaginosi compare quando il pH sale a 5 o più. Ciò può succedere già in età fertile, ma è molto frequente dopo la menopausa, perché la perdita di estrogeni provoca un cambiamento del microbioma vaginale e un innalzamento progressivo del pH, fino a 7.0-7.3.

La cura? E' semplice. Basta ridare a vagina e vulva gli ormoni perduti, con una terapia ormonale anche solo locale. A livello vaginale si possono applicare l'estradiolo, l'estriolo o il promestriene, o ancora il prasterone (se non esistono controindicazioni alla terapia ormonale). Una crema galenica al testosterone, preparata da un farmacista certificato su prescrizione medica e applicata su vulva e vagina, restituisce poi la maggiore attrattività sessuale che viene proprio dai feromoni vulvari.

Idealmente la terapia ormonale locale può essere utilizzata per tutta la vita, con periodici

controlli ginecologici, per rivalutare l'opportunità di continuarla o meno. Tavolette di acido borico possono aiutare a ripristinare il pH vaginale. Probiotici vaginali a base di lattobacilli, come il *Lactobacillus Crispatus*, possono contribuire a riequilibrare il microbiota vaginale e a riportare la *Gardnerella* alla minima percentuale fisiologica. Infine, prebiotici e probiotici per l'intestino possono contribuire al riequilibrio complessivo dei diversi tipi di microrganismi preziosi per la salute della donna, anche attraverso il miglioramento della regolarità intestinale. Ne parli con la sua ginecologa!

Pillole di salute

«La pillola contraccettiva può ridurre il desiderio sessuale?».

Elisabetta F. (e-mail)

Sì, in due casi: nelle donne che avevano un buon picco di testosterone all'ovulazione; oppure se la pillola contiene progestinici anti-androgenici, fra cui il ciproterone acetato e il drospirenone.

«Dopo 5 anni buoni, ho dovuto sospendere la terapia ormonale sostitutiva quattro anni fa, perché che la mia ginecologa non me l'ha più voluta prescrivere, dicendo che era il limite massimo. Sto proprio male, tra vampate e desiderio sotto i piedi. La posso riprendere?».

Enrica P.

«Non più limiti arbitrari»: questo affermano gli ultimi studi scientifici. Torno sull'argomento perché migliaia di donne hanno la vita devastata dalla carenza di ormoni sessuali, dopo la menopausa. O, come lei, dopo l'arbitraria sospensione di una terapia necessaria per stare bene. In assenza di controindicazioni, la TOS può essere continuata a lungo, idealmente per tutta la vita, purché venga rivalutata annualmente l'indicazione a usarla. Sul sito della mia fondazione, nella rubrica "La vostra voce", potrà trovare indicazioni accurate, per una conversazione rispettosa e costruttiva con la sua ginecologa.
