# Candida recidivante: come prevenirla

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

"Ho 22 anni. Due anni fa, in occasione dei primi rapporti, ho anche avuto la prima infezione di Candida, che da allora si ripete sempre più spesso, anche se ho avuto rapporti solo con il mio ragazzo! Quest'estate è stata una tragedia. E' colpa del mare o della sabbia? Ho preso tutti gli antifunghi possibili, senza risultato. Da cosa dipende? Cosa posso fare? Sono disperata!".
Luisella L. (Frosinone)

Ti capisco, Luisella. Ci si sente in un incubo, quando invece di provare piacere ci si scontra con un'infezione che causa così tanto bruciore e dolore! 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. Oppure quando la mucosa della vagina è lesa da microabrasioni, che compaiono quando il rapporto avviene in condizioni di infiammazione vaginale e/o di contrazione del muscolo che circonda la vagina. Contrazione che aumenta e peggiora in risposta alle ripetute vaginiti e al dolore. Questo spiega perché le infezioni da candida possono causare nel tempo dolore ai rapporti (all'inizio della penetrazione in vagina), bruciori vulvovaginali che possono persistere anche per due-tre giorni dopo il rapporto, e uno stato di infiammazione e di dolore cronico, noti rispettivamente come vestibolite vulvare e vulvodinia. Non ultimo, può essere favorita se l'uomo è portatore sano di questo germe (ecco perché è bene trattare entrambi i partner!). Gli antibiotici sono un altro temibile fattore che può scatenare una Candida molto aggressiva, perché distruggono o comunque alterano l'ecosistema intestinale e vaginale.

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, 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' 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. Infine, importantissimo, è indispensabile rilassare il muscolo che circonda la vagina (l'elevatore dell'ano) perché la sua contrazione facilita le microabrasioni favorendo quel circolo vizioso che

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it 

poi concorre a mantenere il problema Solo così è possibile ritrovare una piena salute, anche genitale e sessuale! Auguri di cuore!

Prevenire e curare – Le regole d'oro per prevenire l'attacco di candida

- Riequilibrare l'ecosistema del colon, con dieta appropriata, povera di zuccheri e lieviti, ma anche di formaggi stagionati (attenzione: se la riduzione di latticini è drastica, ricordarsi di introdurre 1000 mg di calcio al dì, per evitare che compaiano poi osteopenia e osteoporosi…);
- far valutare dal ginecologo e normalizzare, se alterati:
  a) i muscoli del pavimento pelvico: se tesi e contratti, facilitano le microabrasioni della mucosa durante i rapporti sessuali e nuove recidive di candida, sempre in agguato; una brava fisioterapista o ostetrica esperta in questo settore può essere risolutiva;
  b) il pH vaginale e quindi l'ecosistema vaginale (un'informazione utile anche per curare meglio le vaginiti recidivanti, anche da altri germi);
- evitare gli antibiotici se non davvero necessari;
- curare la stitichezza;
- 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 e/o tecniche di rilassamento;
- usare sempre il profilattico e/o curare il partner;
- considerare l'opportunità di un aiuto psicoterapico, in caso di co-fattori psicologici o di coppia che peggiorino la vulnerabilità alle infezioni croniche.

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it 