

Candida e dolore ai rapporti: quali relazioni?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Sono una ragazza di 24 anni e da un po' di mesi ho dei fastidi quando ho un rapporto con il mio ragazzo. Ogni mese dopo il ciclo mestruale ho prurito, bruciore e secchezza. Tutto è iniziato dopo un cura antibiotica per i denti. Cosa mi consiglia di fare?".

Céline F. (Lugano)

Gentile Céline, sì è possibile che lei soffra di un'infezione da *Candida albicans* (vaginite). E' un fungo che, a causa degli antibiotici, tende ad attivarsi, moltiplicarsi e aggredire l'organismo che lo ospita (il nostro corpo) in organi diversi: intestino, vagina, bocca, ma anche vescica e cute.

Dai sintomi descritti, l'infezione da *Candida* potrebbe essere associata a vestibolite vulvare. Si tratta di un'inflammatione dell'entrata vaginale, che si accompagna a rossore, bruciore e dolore ai rapporti, specie prima e dopo il ciclo. Non curata, tende a peggiorare, con aumento nel vestibolo delle cellule (i mastociti) che liberano tutte le sostanze tipiche dell'inflammatione, con proliferazione delle fibre nervose del dolore, che si superficializzano, causando rispettivamente iperalgesia e allodinia; e con aumento crescente dell'iperattività difensiva del muscolo ("elevatore dell'ano") che circonda la vagina. Contratto, il muscolo restringe l'entrata vaginale, rendendo il rapporto anche meccanicamente molto doloroso se non impossibile e facilitando ulteriori microabrasioni. Le consiglio una visita ginecologica, per valutare quindi il tono del muscolo che circonda la vagina e un tampone vaginale per ricercare l'eventuale presenza di *Candida*.

Una cura anticandida per sei mesi, associata a dieta senza zuccheri (glucosio) e senza lieviti, ed esercizi di fisioterapia per rilassare il muscolo, sono utilissimi per migliorare la situazione. Un medico esperto di vestibolite vulvare valuterà poi la personalizzazione della terapia per una guarigione completa.

Prevenire e curare – Attente agli stili di vita

I genitali femminili sono delicati e non amano la frizione con le cuciture (dure) dei jeans e di altri indumenti troppo aderenti: meglio le gonne, i fuseaux o i leggings.

Attenzione alla bicicletta: da fare con gli appositi pantaloncini imbottiti e un sellino ("per prostatici") che riduca il possibile trauma ai genitali esterni.

Niente gambe accavallate: aumentano la tensione muscolare perivaginale e predispongono ad asimmetrie di tensione della colonna e del muscolo elevatore dell'ano.

Insomma: stili di vita sani, dieta appropriata e le cure specifiche elimineranno la candida e i sintomi, anche sessuali, associati.

Candida e vestibolite vulvare - Approfondimenti disponibili sul sito della Fondazione Alessandra

Graziottin

- The recurrent vulvovaginal candidiasis: proposal of a personalized therapeutic protocol

- Candida recidivante: un'emergenza in ginecologia

- Vestibolite vulvare e vulvodinia – Prima parte

Dalle cause alla diagnosi: l'iperattivazione del mastocita

- Vestibolite vulvare e vulvodinia – Seconda parte

Dalle cause alla diagnosi: l'ipertono muscolare e l'iperattivazione del sistema del dolore

- Vestibolite vulvare e vulvodinia – Terza parte

La terapia
