Candida recidivante, tutte le strategie per combatterla

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

"Gentile professoressa, la mia fidanzata è soggetta a continue infezioni vaginali da Candida. A volte le viene senza alcun preavviso, altre volte dopo un rapporto intimo o dopo aver preso degli antibiotici. E' una situazione estremamente sgradevole per lei. Qual è il motivo di ricadute così frequenti? Esiste una cura che sia davvero efficace? Grazie infine e un cordiale saluto".
Jacopo F. (Prato)

Gentile signor Jacopo, la Candida è un fungo presente nell'organismo di ogni donna: quando è in quantità minime e in forma di "spora", non dà sintomi. Diviene invece sintomatica quando passa alla forma attiva, in forma di "ifa", ossia di bastoncelli allungati. Uno dei più potenti fattori che innescano la trasformazione del germe e la sua maggiore aggressività verso la mucosa vaginale sono proprio le terapie antibiotiche che, alterando l'ecosistema vaginale e intestinale, aumentano significativamente i nuovi episodi e le recidive.

Quali sono i sintomi della candidiasi?
La candidiasi (o candidosi) vulvovaginale si può esprimere in due forme differenti:
- la candidiasi acuta, con recidive occasionali: il prurito è a rapida insorgenza, con eritema ed edema dei genitali esterni, e sono evidenti abbondanti perdite bianche simili a ricotta; può essere associata a bruciore e dispareunia superficiale;
- la candidiasi ciclica con recidive frequenti (quattro o più episodi in un anno): è caratterizzata da un prurito generalmente meno intenso, ma da bruciore e dispareunia più severi; la leucorrea (entità delle perdite bianche vaginali) è meno abbondante che nella forma acuta, e spesso manca proprio l'aspetto "a ricotta".
La forma recidivante è caratterizzata da una risposta eccessiva, di tipo immunoallergico (come succede per esempio, nelle riniti da fieno o nell'asma), a una quantità di antigeni della Candida che altrimenti non causerebbero alcun problema.

Da quali fattori sono provocate le recidive?
Un primo fattore scatenante, soprattutto se l'infezione è concentrata in area vulvare, è il rapporto sessuale. Quando per vari motivi si creano microabrasioni all'entrata della vagina (per esempio, in caso di insufficiente lubrificazione vaginale o di contrazione dei muscoli del pavimento pelvico), si favorisce il contatto tra quantità anche minime di Candida e il sistema immunitario, scatenando una reazione infiammatoria progressivamente più rapida e grave.
Un secondo fattore che favorisce le recidive, specialmente a livello vaginale (in questo caso si parla più propriamente di vaginite), è la tendenza della Candida a creare un biofilm patogeno extracellulare, ossia una comunità batterica protetta da una rete di proteine e zuccheri, che

rende i germi quasi inattaccabili dagli antibiotici, ma anche dalle difese immunitarie.

Che cosa occorre fare per risolvere il problema una volta per tutte?
E' necessario instaurare una strategia multimodale atta a rimuovere i fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento. In particolare:
- è indispensabile evitare la penetrazione, preferendo altre forme di intimità, fino a quando il problema non sia risolto: altrimenti l'infiammazione non fa altro che peggiorare ad ogni tentativo;
- è necessario instaurare una terapia con farmaci antimicotici per via orale (consigliabile l'utilizzo di fluconazolo 200 mg per diversi mesi, anche per il partner), modulatori del dolore, farmaci come la palmitoiletanolamide, che riducono l'iperattività delle cellule di difesa (mastociti), nonché probiotici per via orale ed eventualmente vaginali;
- il tutto va associato a modifiche dello stile di vita per prevenire le recidive (eliminare dalla dieta lieviti e zuccheri semplici, evitare indumenti attillati e sintetici, preferire abiti comodi e intimo di cotone bianco);
- se l'esame obiettivo evidenzia anche un ipertono dei muscoli perivaginali, presente nella maggioranza di questi casi, è consigliabile assumere anche farmaci miorilassanti, fare esercizi di stretching e sottoporsi alla riabilitazione del pavimento pelvico:
- quattro sostanze naturali possono infine contribuire efficacemente alla prevenzione della vaginite recidivante, specialmente se associata a cistite: il destro mannosio, uno zucchero inerte che intercetta i germi come l'Escherichia Coli, e ne riduce la capacità aggressiva nei confronti della vagina; la lattoferrina, che aiuta a modulare le difese immunitarie; la N-acetil-cisteina, che demolisce il biofilm patogeno sintetizzato dai batteri; la morinda citrifolia, che ha proprietà antinfiammatorie e antibatteriche.

E' una terapia molto complessa: ce la faremo a rispettarla?
La riuscita della terapia dipende da due fattori: la competenza del ginecologo e la disciplina della donna nel seguire tutte le indicazioni. Questa disciplina, in termini tecnici, è detta "aderenza" ed è fondamentale per guarire bene. Sono sicura che la sua fidanzata ce la farà, anche con l'aiuto che lei stesso potrà darle nel momenti di scoraggiamento. L'amore si manifesta anche con questo tipo di solidarietà! Un augurio sincero a tutti e due.