

## Vacanze estive: come prevenire le infezioni intime e le malattie sessuali

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

“Siamo due amici di 18 e 19 anni, e stiamo per andare al mare insieme. Ci aspettiamo di divertirci un sacco e, perché no, di conoscere anche qualche bella ragazza. Mia sorella, però, che da tempo segue il suo sito, ci ha messo in guardia dalle infezioni e dalle malattie sessualmente trasmesse che possono colpire le donne, ma anche gli uomini. Noi non vogliamo fare del male a nessuno e anzi, in caso di emergenza, vorremmo sapere come comportarci. Lei che è molto attenta a queste tematiche, può darci qualche indicazione? Basterebbe una panoramica, poi le promettiamo di consultare anche noi il suo bel sito per maggiori informazioni... Così magari anche mia sorella imparerà qualche cosa in più! Grazie mille e buone vacanze”.

Carlo e Paolo

Gentili Carlo e Paolo, siete molto simpatici e, nonostante la giovane età, dimostrate anche di avere un buon senso di responsabilità verso voi stessi e verso le ragazze che potreste incontrare: bravi davvero! Vi offro dunque con molto piacere la “panoramica” che chiedete e quale link di approfondimento, in fondo all’articolo. Tenete poi presente che, usando bene le parole chiave proposte dal sito, potrete trovare moltissimi materiali in più su tutti i temi che vi interessano.

Come giustamente pregustate, le vacanze sono un tempo di nuovi amori. Proprio per questo, però, sono anche il momento in cui le infezioni intime e le malattie sessualmente trasmesse sono più facilmente in agguato, per tre fondamentali motivi:

- c’è una maggiore tendenza ad abbassare la guardia rispetto all’uso costante del profilattico;
- il caldo e l’umidità abbassano le difese immunitarie;
- le cattive abitudini alimentari possono fare da detonatore ad alcune patologie.

Insisto in particolare sulle malattie a trasmissione sessuale: stando ai dati più recenti dell’Istituto Superiore di Sanità, negli ultimi 10 anni si sono registrati ben 95 mila nuovi casi, di cui il 20 per cento fra i giovani di età inferiore ai 24 anni, Inoltre sono ricomparse infezioni che si pensava di avere debellato per sempre, come la sifilide: negli ultimi 3-4 anni i centri infettivologici italiani hanno registrato un raddoppio dei casi. Proteggersi diventa quindi doveroso per se stessi e per la partner, anche quando l’amore dura solo lo spazio di una notte.

E adesso partiamo con la famosa panoramica, focalizzandoci in particolare sulla salute di lei, perché – non dimentichiamolo – questo sito è innanzitutto rivolto alle donne.

Qual è il primo elemento da tenere sotto controllo?

E’ la flora batterica vaginale: i rapporti sessuali più frequenti, combinati con sole e disidratazione, ne mandano in tilt l’equilibrio, alterando il pH delle parti intime, primo scudo

contro le infezioni, che dal valore di 4 - 4.5 si sposta a 5 e più. In questo modo la gardnerella, uno dei microrganismi del microbiota vaginale, può prendere il sopravvento, dando il via a un'inflammatione che si manifesta con perdite maleodoranti e bruciore intenso.

Che cosa bisogna fare per mantenere stabile il pH?

La prima difesa sono gli indumenti intimi di cotone o, meglio ancora, di fibroina di seta medicata, che aiuta a prevenire la colonizzazione batterica senza alterare la flora cutanea delle parti intime. Sono invece sconsigliati gli slip di nylon, i salvaslip, gli skinny jeans e i pantaloni troppo aderenti: aderendo troppo alla pelle, provocano un aumento della temperatura intima e della sudorazione, preparando un terreno ideale per le infezioni. Attenzione anche all'igiene intima: no ai detergenti troppo aggressivi e alle lavande interne per l'igiene quotidiana, da effettuare solo su prescrizione medica. Bene invece i detergenti intimi con un pH tra 4 e 5. Se nonostante le prevenzione la gardnerella si fa ugualmente strada, si possono assumere tavolette vaginali di acido borico, o a base di lattobacilli, glicogeno e acido lattico, che riportano il grado di acidità vaginale intorno a 4.

Quali infezioni possono essere provocate un'alimentazione scorretta?

Gli zuccheri e i lieviti contenuti nei gelati, nelle pizze e nei dolci fanno crescere la candida intestinale, un fungo che può rafforzare quello già presente in vagina, scatenando un'infezione caratterizzata da prurito, arrossamento e perdite "a ricotta". Inoltre, un eccesso di esercizi di yoga o di pilates per rinforzare il pavimento pelvico può indurre un ipertono dei muscoli del pavimento pelvico che, durante i rapporti, facilita la formazione di microabrasioni, possibili via d'entrata per la candida. Se la ragazza rimane vittima dell'infezione, per ridurre i sintomi, si possono effettuare irrigazioni vaginali utilizzando una soluzione ottenuta diluendo un cucchiaino raso di bicarbonato in un litro di acqua minerale non gasata. Il ginecologo può poi prescrivere creme antimicotiche e, se la forma è molto estesa, farmaci per bocca. Le cure però dovete farle anche voi, per evitare l'effetto "ping-pong".

E' vero che anche un intestino sregolato può dare problemi?

Sì, è vero. Se si soffre di stipsi o di diarrea, si può rimanere più facilmente preda di vaginiti indotte da germi come l'escherichia coli o l'enterococco, che proliferano nella parte terminale del colon e si manifestano con bruciore all'ano e alla vagina. Inoltre si rischia di incappare in una cistite da escherichia coli uropatogeno (UPEC) o da enterococco, un'infezione che aumenta la frequenza della minzione, con bruciore e dolore.

Se si soffre di stipsi, sono consigliati i lassativi osmotici a base di macrogol, una sostanza organica inerte che aumenta la massa fecale accelerandone il transito, senza sequestrare acqua e sali minerali dal resto dell'organismo. Se invece si ha la diarrea, sono ottimi i prebiotici a base di inulina e i probiotici, soprattutto a base di plantarum rhamnosus e acidophilus. Inoltre, a scopo preventivo, si può applicare in vagina, tutte le sere, e prima e dopo il rapporto, una crema a base di destro mannosio, N-acetilcisteina e morinda citrifolia: migliora le difese delle parti intime. Se si è soggette alla cistite, prima delle vacanze è bene assumere probiotici a base di

Escherichia coli di Nissle: riducono la proliferazione dell'escherichia coli uropatogeno.

Passiamo finalmente alle malattie sessualmente trasmesse...

I rischi maggiori, come ho già sottolineato, si corrono con i rapporti sessuali occasionali non protetti. L'herpes genitale, per esempio, si manifesta con piccole vescicole e provoca bruciore, prurito e dolore. L'infezione può essere associata a malessere, ingrossamento dei linfonodi dell'inguine e qualche linea di febbre. Il primo rimedio è lavarsi con acqua e bicarbonato, con un sapone disinfettante a base di clorexidina, e poi fissare subito una visita ginecologica. Le cure successive, da fare in coppia, includono creme antivirali da spalmare sui genitali e pastiglie a base dello stesso principio attivo da prendere per bocca. Possono essere associate a creme anestetiche, che riducono il dolore e il bruciore.

La clamidia presenta un conto molto salato nel lungo termine, perché mina la fertilità: può infatti provocare una salpingite che altera la motilità delle tube, impedendo il concepimento o provocando una gravidanza extra-uterina. E' causa di sterilità anche nel maschio, ma è curabile in entrambi i sessi con gli antibiotici. La gonorrea provoca nel maschio secrezioni giallastre e abbondanti, mentre nella donna le perdite sono così scarse che rischiano di non essere prese in considerazione. La sifilide si manifesta nell'uomo con un'ulcerazione sul pene, mentre nella donna spesso è asintomatica nella forma primaria, mentre diventano poi evidenti la forma secondaria e, in casi per fortuna rari, la terziaria, che colpisce il cervello. Ci sono poi infezioni ancora più subdole, come quelle da HIV, che può provocare l'AIDS e mettere a rischio il sistema immunitario, o quella da epatite C che spesso è asintomatica ma può aggredire il fegato.

Il punto cruciale da tenere in considerazione è che le malattie a trasmissione sessuale sono tante e con diversi tempi di incubazione: quindi, se si ha un rapporto non protetto, non si può avere la garanzia di non avere contratto nulla, a meno che non si faccia una visita medica completa e approfondita!

Dunque il profilattico è sempre necessario?

Assolutamente sì! Il preservativo è l'unico strumento che protegge lui e lei dalle infezioni a trasmissione sessuale. Per questo deve essere sin dall'inizio dal rapporto e in ogni tipo di rapporto, anche orale e anale. Inoltre va sostituito se, dopo un primo rapporto, la coppia desidera continuare. E non va mai combinato con vaselina, oli lubrificanti e creme grasse: queste sostanze, infatti, possono indebolire la resistenza del lattice, compromettendone la tenuta.

Quali vaccini possono proteggere da queste malattie?

Oggi ce ne sono due: quello contro l'epatite B e soprattutto quello contro il papillomavirus, che neutralizza i ceppi oncogeni in grado di provocare i condilomi genitali e i tumori del collo dell'utero. Nella versione 9-valente è molto efficace (95 per cento), ma il profilattico resta ugualmente d'obbligo, perché come vi ho già detto ci sono molte altre malattie a trasmissione sessuale. Dunque state attenti ad averlo sempre con voi, e buona estate!