



# MESE DEL BENESSERE INTIMO



Impara  
a conoscere  
***i disturbi  
intimi femminili***  
e scopri  
come combatterli.

Con l'egida di  
 **onda**  
Osservatorio nazionale sulla salute della donna

In collaborazione con  
 **universo  
DONNA**  
 **corman**  
IL VALORE DELLA SCELTA

# Un breve sguardo su un ecosistema complesso.

*L'ambiente intimo è un ecosistema fragile e delicato, in cui convivono milioni di microrganismi che costituiscono la fisiologica flora vaginale. Capirne i principali "meccanismi" è il primo passo per mantenerlo in equilibrio, prevenire i possibili rischi e scegliere le soluzioni più adeguate per affrontare eventuali problematiche.*

## LATTOBACILLI E pH ACIDO

Il benessere intimo è assicurato innanzitutto dalla presenza nella flora vaginale (insieme dei microrganismi che colonizzano la cavità della vagina) dei lattobacilli, batteri "buoni" che hanno il compito di produrre acido lattico, un processo fortemente influenzato dagli ormoni estrogeni.

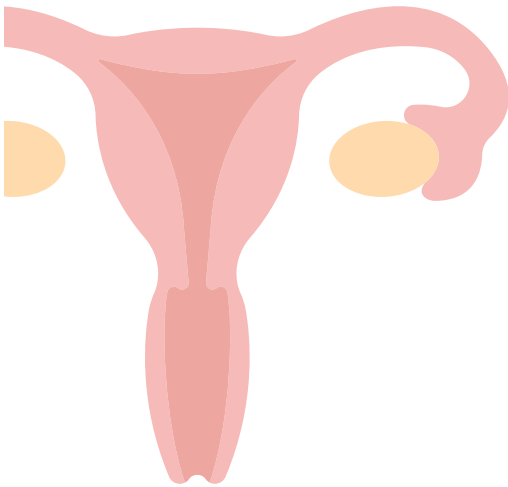
E proprio l'acidità dell'ambiente vaginale, con valori di pH compresi tra 3.8 e 4.5, è una difesa naturale contro lo sviluppo di microrganismi nocivi (batteri, miceti, lieviti etc).

La "flora lattobacillare" inoltre produce un'altra sostanza, il perossido di idrogeno, che aiuta a "uccidere" i potenziali patogeni.

## CUTE E TRASPIRAZIONE

La superficie cutanea dell'area intima è molto sottile e "ricoperta" da uno strato lipidico che agisce da prima barriera verso le aggressioni esterne.

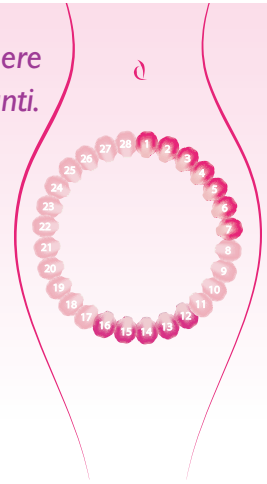
Non solo è importante evitare di danneggiare questo strato protettivo, ma bisogna anche assicurare alla pelle la giusta traspirazione perché, se si forma un microclima caldo-umido, i microbi possono proliferare più facilmente.



(1) Gyneco AOGOI, Studio osservazionale sull'igiene intima femminile in Italia, 2005, 718: 18-20

# I fastidi intimi sono all'ordine del giorno.

*Per la sua estrema delicatezza, l'equilibrio intimo può essere facilmente alterato da agenti infettivi, irritanti e allergizzanti. La prova è che quasi ogni donna nel corso della vita è soggetta a infiammazioni vaginali, arrossamenti e irritazioni, prurito, bruciore, secchezza, perdite, e via dicendo, in modo più o meno frequente. Lo confermano anche alcuni studi e ricerche: oltre il 45% delle donne lamenta almeno un episodio di infezione vaginale all'anno, il 40% invece da 1 a 2 episodi di disturbi vaginali.<sup>(1)</sup>*



## ALCUNI DEI PIÙ IMPORTANTI FATTORI PREDISponentI

- Scorrette abitudini igieniche come l'utilizzo di assorbenti o biancheria intima in fibre sintetiche, che possono scatenare dermatiti da contatto, detergenti aggressivi, spray deodoranti, cere depilatorie etc.
- Calo/instabilità del livello di ormoni estrogeni, con disequilibrio della flora vaginale, che tende a verificarsi prima e durante il ciclo, in gravidanza e in menopausa.
- Ristagno del sangue mestruale che può favorire le irritazioni e l'insediamento di germi, in un momento in cui le mucose sono più vulnerabili.
- Incontinenza urinaria.
- Stress, problemi di salute come immunodepressione e diabete.
- Uso della pillola anticoncezionale e assunzione di farmaci, ad esempio gli antibiotici.

# IRRITAZIONI

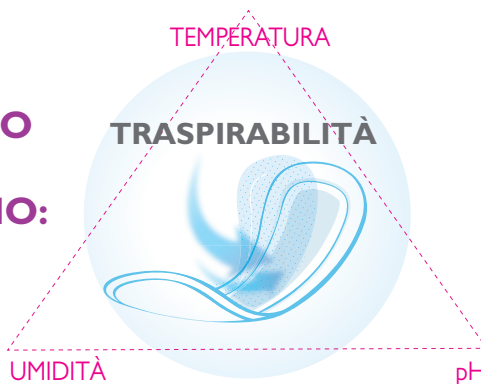
## La prevenzione inizia dall'assorbente.

Come ogni donna ben sa, assorbenti e proteggislip devono essere indossati tutti i mesi, in molteplici fasi della vita: nei giorni del ciclo, dopo il parto, in caso di perdite o incontinenza. Molti dei tradizionali assorbenti sono composti di materiale sintetico come il rayon o in fibre quali la cellulosa, e spesso contengono polveri super-assorbenti per aumentare le performance di assorbenza.

Da un lato queste sostanze possono irritare la pelle e le zone di contatto, causando vulviti irritative (dermatiti da contatto).

Dall'altro non permettono alla pelle di "respirare" correttamente, aumentando la sudorazione, l'umidità e la temperatura cutanea. E un'insufficiente traspirazione favorisce la crescita di microrganismi all'origine delle infezioni.

### GLI ASSORBENTI HANNO GRANDE INFLUENZA SULL'EQUILIBRIO INTIMO: LA TRASPIRABILITÀ FA LA DIFFERENZA.<sup>(2)</sup>



	Nessun assorbente	Assorbente non traspirante	Assorbente traspirante
TEMPERATURA °C	34.4 ± 0.6	35.9 ± 0.3 <sup>(3)</sup>	34.5 ± 0.3 <sup>(3)</sup>
UMIDITÀ	41 ± 6	55 ± 5 <sup>(3)</sup>	41 ± 6 <sup>(3)</sup>
pH	5.2 ± 0.1	5.8 ± 0.1 <sup>(4)</sup>	5.3 ± 0.1 <sup>(3)</sup>

**Alterazione  
dei parametri naturali**

**Rispetto  
dei parametri naturali**

(2) Runeman et al: The vulva skin microclimate; influence of panty liners on temperature, humidity and pH. Acta Derm Venereol 2003 83: 88-92  
 (3) Δ rispetto a nessun assorbente =  $p < 0,01$  - (4) Δ rispetto a nessun assorbente =  $p < 0,001$

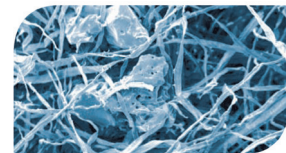
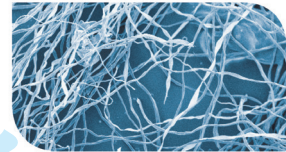
# I “naturali” vantaggi del cotone.



*Al contrario degli assorbenti in materiale sintetico, il cotone permette il passaggio dell'aria attraverso le sue fibre, assicurando massima ipoallergenicità, traspirabilità e quindi più sicurezza e delicatezza alla pelle. Il cotone inoltre, essendo naturalmente in grado di trattenere un'elevata quantità di liquidi, fino a 30 volte il proprio peso, evita l'aggiunta di dannose polveri super-assorbenti.*

- 🕒 Il cotone non causa allergie e aiuta a prevenire le infezioni.
- 🕒 Evita le irritazioni dovute all'attrito continuo e prolungato.
- 🕒 Offre maggiore morbidezza, comfort e freschezza.
- 🕒 Previene l'insorgenza di fastidiosi odori.
- 🕒 È compatibile con il pH fisiologico.
- 🕒 Non altera i naturali parametri di umidità e temperatura.

TRASPIRABILITÀ DEL COTONE



MICROCLIMA CALDO-UMIDO  
DELLA CELLULOSA

## RIDUZIONE DEI SINTOMI FASTIDIOSI

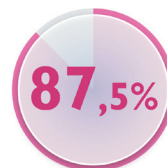
In pazienti con vulviti irritative, è stato evidenziato che l'utilizzo per un mese di assorbenti e protegglislip in 100% cotone ha offerto notevoli benefici, contribuendo ad alleviare i disturbi.



Assenza  
di eritemi



Assenza  
di irritazione



Assenza di  
bruciore e prurito

# INFEZIONI

## Impariamo a riconoscerle e trattarle.

*Le più comuni infezioni intime femminili sono due, le vaginosi batteriche (VB) e le micosi vaginali: colpiscono circa 1 donna su 3 e spesso in modo ricorrente.*

*Prima di intervenire, è necessario identificare esattamente il problema.*

### VAGINOSI BATTERICA

Infezione indotta dalla crescita eccessiva di batteri nocivi, i coccoidi, che prendono il sopravvento sui batteri "buoni", i lattobacilli, compromettendo la composizione della flora vaginale.

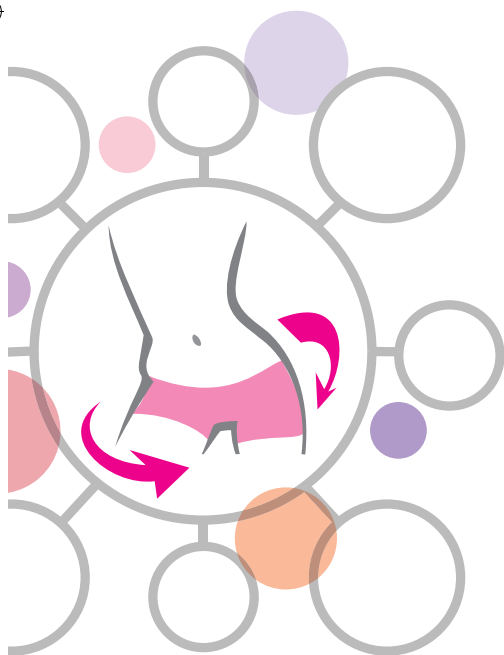
Si tratta di un'alterazione dell'ambiente vaginale dovuta a un innalzamento del suo livello di acidità, con valori di pH che passano da 3.8/4.5 a maggiori di 5. Le cause non sono del tutto note, anche se alcuni fattori come l'attività sessuale (lo sperma è alcalino) possono aumentare il rischio.

### MICOSI VAGINALE (candidosi)

Infezione micotica (o fungina) provocata dall'eccessiva proliferazione di Candida Albicans, microrganismo normalmente presente su pelle e mucose.

Si manifesta in un ambiente vaginale con acidità normale, ma con una presenza insufficiente di lattobacilli (i miceti sono in competizione con i lattobacilli per la stessa fonte di cibo, lo zucchero prodotto dall'epitelio vaginale).

Tra le condizioni predisponenti: gravidanza, uso della pillola anticoncezionale, terapia antibiotica, diabete, difese immunitarie basse.



(1) Gyneco AOGOI, Studio osservazionale sull'igiene intima femminile in Italia, 2005, 718: 18-20

## PERDITE E ALTRI SINTOMI

Sia le vaginosi batteriche che le micosi vaginali sono caratterizzate da perdite. Nel caso della vaginosi sono chiare o colorate e più o meno abbondanti, con un tipico odore di "pesce"; le perdite legate alla micosi sono invece bianche, non maleodoranti e caseose, cioè simili a una ricotta.

Entrambe le infezioni si accompagnano a prurito, irritazione, ipersensibilità, rossore, gonfiore e indolenzimento.

Nella vaginosi è più evidente il dolore durante i rapporti e alla minzione, nella candidosi prevalgono prurito e irritazioni.

## POSSIBILI TRATTAMENTI

Trattare la vaginosi è importante specie in gravidanza, perché i batteri possono arrivare a svilupparsi nell'utero con serie conseguenze. Il medico può prescrivere antibiotici che, però, possono avere un impatto anche sulla microflora utile, generando resistenze ed effetti collaterali.

La micosi al contrario non è "pericolosa" e può essere trattata con antimicotici, farmaci che comunque non sono esenti da effetti indesiderati e non evitano le ricadute.

In farmacia esistono anche specifici trattamenti in gel, per applicazioni locali, che aiutano ad alleviare rapidamente e prevenire i disturbi causati dalle infezioni vaginali. Formulazioni con attivi di origine vegetale che possono agire anche da prebiotici, aiutando a ripristinare l'equilibrio della flora vaginale e a ottimizzare il pH.

***Sia in caso di vaginosi batterica  
che di micosi vaginale, la miglior cura è la prevenzione.***



# SECCHENZA VAGINALE

## Un problema a tutte le età.

*La secchezza vaginale, evento naturale durante e dopo la menopausa, può manifestarsi in realtà anche in età fertile, tanto da essere il secondo disturbo più frequente nelle donne sessualmente attive.*

*I primi sintomi sono fastidio, irritazione e dolore durante i rapporti con il partner, a volte così intensi da compromettere la fiducia in se stesse, incidere sull'umore, interferire con le attività quotidiane.*

### QUALI SONO LE CAUSE?

La più comune causa di secchezza è una ridotta secrezione del fluido vaginale, sottile strato liquido trasparente che lubrifica le pareti intime.

Un fenomeno tipico della menopausa, perché il calo degli estrogeni riduce idratazione e lubrificazione, oltre ad assottigliare il rivestimento vaginale e a ridurre l'elasticità.

Le modificazioni ormonali possono provocare secchezza anche nella seconda metà del ciclo e in gravidanza.

A questo si aggiungono altri fattori che possono scatenare o aggravare il problema: farmaci, saponi o assorbenti interni, stress, affaticamento, contraccettivi ormonali, rapporti sessuali.

### COME TRATTARLA?

Se capita di soffrire di secchezza, anche in gravidanza o durante l'allattamento, si può provare a chiedere al farmacista appositi prodotti ad azione lubrificante.

Questi trattamenti "topici" possono aiutare ad alleviare i sintomi con rapidità, a stimolare la naturale idratazione, a prevenire fastidiose irritazioni ed eventuali complicanze.





# MENOPAUSA

## Un periodo che merita attenzione.

La menopausa, fase della vita che segna il termine del periodo fertile, preceduta da un periodo di “transizione” caratterizzato da irregolarità del ciclo mestruale (perimenopausa o climaterio), può essere “complicata” da gestire.

Il progressivo esaurimento della produzione di ormoni femminili altera infatti gli equilibri biologici femminili.

Oltre alla secchezza vaginale, si manifestano numerosi altri disturbi psico-fisici e malesseri, inoltre aumentano i possibili rischi per la salute.

### PRINCIPALI SINTOMI

Vampate di calore, sudorazione notturna, disordini del sonno, ansia e irritabilità, secchezza vaginale.



### PRINCIPALI RISCHI

**MALATTIA CARDIOVASCOLARE E SINDROME METABOLICA:** ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, ipertensione e peggioramento della funzione vascolare, alterazione del metabolismo degli zuccheri.

**OSTEOPENIA E OSTEOPOROSI:** alterazione del metabolismo osseo, in cui lo scheletro è soggetto a perdita di massa ossea e resistenza, causata da fattori nutrizionali, metabolici e patologici.



Durante la menopausa, può essere utile assumere integratori alimentari, disponibili in farmacia, con ingredienti di origine vegetale che contribuiscono a tenere sotto controllo i sintomi e a proteggere il benessere dell'organismo.

È sempre comunque opportuno condividere e discutere le scelte di integrazione alimentare con il proprio medico.





## Suggerimenti pratici per l'igiene

### Quanto e quando detergersi?

- ❶ Non detergere troppo spesso l'area intima, altrimenti potresti compromettere i naturali equilibri: sono sufficienti 2 lavaggi al giorno (mattino e sera).
- ❷ Se senti il bisogno di detergerti più spesso, puoi utilizzare semplicemente acqua.
- ❸ Se possibile, detergiti sempre dopo aver evacuato o dopo un rapporto intimo.

### Quali detergenti/prodotti intimi utilizzare?

- ❶ Utilizza detergenti specifici per l'igiene intima, neutri, delicati e con pH leggermente acido.
- ❷ D'estate, fuori casa o in viaggio, porta sempre con te delle salviettine intime.
- ❸ No a prodotti che contengono sostanze aggressive, irritanti e allergizzanti (profumi, coloranti, conservanti).
- ❹ Evita di utilizzare comune sapone, spray o deodoranti intimi.
- ❺ Limita l'uso di lavande vaginali e comunque, prima dell'impiego, consulta sempre il tuo ginecologo di fiducia.

### Come detergersi, asciugarsi e pulirsi?

- ❶ Lavati sempre le mani prima di toccare le zone intime, specie se ti trovi in luoghi pubblici o dopo l'uso della toilette.
- ❷ Dopo essere andata in bagno, pulisciti con movimento antero-posteriore, usando carta igienica non colorata né profumata.
- ❸ Quando ti detergi, adotta un movimento da davanti verso dietro per evitare la contaminazione di batteri intestinali.
- ❹ Asciugati con cura, tamponando delicatamente la pelle con un asciugamani pulito e asciutto (non strofinare).



# *l'igiene e la salute intima quotidiana.*

## **Come comportarsi con l'assorbente?**

- ❶ Cambia spesso gli assorbenti interni o esterni (ogni 3-4 ore), comunque appena sveglia e prima di andare a dormire, per evitare possibili irritazioni.
- ❷ Sostituisci gli assorbenti interni immediatamente dopo un bagno in mare o in piscina.
- ❸ Non utilizzare gli assorbenti interni durante il riposo notturno.
- ❹ Ricordati di cambiare con frequenza anche il proteggislip.

## **Quali indumenti scegliere?**

- ❶ Preferisci biancheria intima in cotone e indumenti in tessuti naturali che, a differenza dei materiali sintetici, consentono la traspirazione cutanea.
- ❷ Evita di indossare jeans o pantaloni stretti, leggings attillati e il perizoma, a volte causa di attriti e irritazioni.

*Consiglia un'igiene intima accurata  
anche al tuo partner.*

*Effettua visite regolari dal ginecologo  
e comunicagli se si manifesta  
qualsiasi disturbo  
(irritazioni, bruciore, perdite etc).*

*Rivolgiti con fiducia al tuo farmacista.*





wellcare.it

