

**Salute/ Vero o falso** In estate i disturbi femminili sono più frequenti: ecco i consigli utili

# Probiotici, gli amici del benessere intimo

«Non bisogna abusare di detergenti» • «I prodotti fitoterapici hanno proprietà antinfiammatorie»

**S**aranno il caldo, i bagni in mare, i flirt che si consumano con più spensieratezza del solito: fatto sta che durante l'estate il benessere intimo delle donne è messo a dura prova. Cistiti, candida, piccole infezioni, malattie a trasmissione sessuale sono fra i rischi che possono presentarsi, e che si possono prevenire, come sempre, a partire da una corretta informazione. Ecco alcune indicazioni da parte del dottor Claudio Paganotti, ginecologo dell'Istituto Clinico Città di Brescia (Gruppo Ospedaliero San Donato).

**In estate i disturbi intimi si presentano con molta frequenza**

**VERO**

«Lo confermo. Premetto intanto che il sole, fonte di caldo e luce, aumenta la produzione di testosterone, ormone che accende il desiderio: a ciò si aggiungono situazioni di relax che accentuano tutti i sensi, in particolare visivi e olfattivi, che portano a vivere più intensamente la sessualità. Ciò fa sì che aumenti il rischio di contrarre infezioni genitali come candida e chlamydia e disturbi vescicali come la cistite, in particolare quella "da passione", causata dalla continua sollecitazione della zona intima: si presenta a distanza di 24-48 ore da rapporti prolungati».

**Per fare fronte ai disturbi intimi bisogna lavarsi spesso con prodotti specifici**

**FALSO**

«Fermo restando che l'igiene intima è importante, non si deve abusare di detergenti intimi, a meno che non vi siano patologie che richiedono l'uso di alcuni prodotti specifici. Bisogna lavarsi le parti intime con sola acqua corrente tiepi-



**L'ESPERTO**

Il dottor Claudio Paganotti, ginecologo dell'Istituto Clinico Città di Brescia (Gruppo Ospedaliero San Donato), è anche autore di libri dedicati alla nascita, alla menopausa e alla riabilitazione perineale.

da dopo che si va in bagno, e usare il detergente intimo solo una volta al giorno: se si esagera, infatti, si danneggia lo strato protettivo della mucosa che riveste la vagina».

**I probiotici rappresentano un valido aiuto per la salute intima**

**VERO**

«I probiotici, integratori a base di "batteri fisiologici", fanno bene perché svolgono un'azione benefica sulla flora intestinale, infatti, difendono la mucosa dai batteri patogeni (tipico è l'Escherichia coli, ndr), che potrebbero migrare dall'intestino alla vagina. Perché siano efficaci, però, andrebbero assunti con estrema costanza e bisognerebbe scegliere probiotici biodisponibili, cioè facilmente assorbirli».

**I fastidi del ciclo al mare si possono evitare con tamponi o pillola**

**VERO**

«L'assorbente interno può essere pratico per andare in spiaggia; va però cambiato ogni 4-6 ore, e senza utilizzare in contemporanea quello esterno, per evitare la formazione di un ambiente caldo e umido, che può favorire infezioni. Anche la coppetta mestruale può essere una valida possibilità. Se si assume la pillola anticoncezionale e si desidera evitare che il mestruo (o meglio, il sanguinamento da sospensione) arrivi proprio quando si è al mare si può evitare, per una volta, di osservare l'interruzione. Non a caso sono oggi disponibili pillole che causano una simil-

mestruazione ogni 3 mesi».

**I fitoterapici sono prodotti che in questo campo non hanno utilità**

**FALSO**

«Al contrario: esistono prodotti fitoterapici che possono giovare al benessere intimo. Le creme a base di boswellia, pianta diffusa in India, applicate sulla zona esterna dei genitali femminili hanno proprietà antinfiammatorie, rigeneranti e ristrutturanti. Le creme a base di colostro (di origine bovina), per uso interno, invece, prevengono irritazioni e secchezza vaginale».

**Bisognerebbe indossare biancheria di cotone per evitare fastidi**

**VERO**

«La biancheria di cotone, grezzo è da preferire a quella realizzata in sintetico. Alcuni studi evidenziano che anche la seta è un ottimo materiale, che avrebbe proprietà antimicotiche, cioè in grado di contrastare la candida».

di Francesca Solari