

# Come prevenire la Candida

## Raccomandabili alcune norme igienico-comportamentali

**P**er prevenire le vaginiti da Candida è bene dormire senza l'intimo. In caso di infezioni vulvo-vaginali da Candida, soprattutto se ricorrenti, oltre ad una terapia medica mirata, generale

**DURANTE LA NOTTE PUÒ ESSERE UTILE DORMIRE SENZA BIANCHERIA INTIMA PER PERMETTERE UNA FISIOLÓGICA TRASPIRAZIONE DEI TESSUTI GENITALI**

e locale, è raccomandabile osservare alcune norme igienico-comportamentali, al fine di non alterare la normale flora lattobacillare, che rende l'ambiente vaginale poco adatto alla Candida. Durante la notte può

essere utile dormire senza biancheria intima, per permettere una fisiologica traspirazione dei tessuti genitali. I pantaloni del pigiama possono essere indossati: l'importante è che non siano eccessivamente aderenti, perché il continuo sfregamento contro i genitali può favorire la comparsa di irritazioni, che, col procedere, provocano infiammazioni. Quindi non si tratta di una pratica poco igienica, anzi coadiuva nella prevenzione delle infezioni vaginali da Candida e in parte di quelle batteriche. Allo stesso modo, per esempio durante il giorno, è meglio evitare di tenere le gambe incrociate, perché produrrebbe un ulteriore effetto antitraspirante. Secondo "alcuni", infatti, accavallare le gambe produce una specie di "autosoffocamento" della vagina. ●

a cura di

**CLAUDIO PAGANOTTI**

*Specialista in Ostetricia  
e Ginecologia - Consulente  
in Sessuologia Clinica presso  
Istituto Clinico "Città di Brescia"*



a cura di Chiara Masciocchi

## domande&risposte *salute*

### Ho letto che per prevenire le vaginiti da candida sarebbe bene dormire senza slip. Per quale motivo? Il pigiama è meglio metterlo lo stesso? Non è poco igienico?

Antonella, via email

dottor Claudio Paganotti, ginecologo dell'Istituto clinico Città di Brescia (Gruppo ospedaliero San Donato).

In caso di infezioni vulvo-vaginali da candida, soprattutto se ricorrenti, oltre a una cura medica mirata, è raccomandabile seguire alcune norme igienico-comportamentali al fine di non alterare la normale flora lattobacillare, essenziale per rendere l'ambiente vaginale poco adatto alla candida.

Durante la notte può essere utile dormire senza biancheria intima, per permettere una fisiologica traspirazione dei tessuti genitali. I pantaloni del pigiama possono essere indossati: l'importante è che non siano eccessivamente aderenti, perché il continuo sfregamento contro i genitali può causare la comparsa di irritazioni, che provocano infiammazioni. Quindi, non si tratta di una pratica poco igienica, anzi favorisce la prevenzione delle infezioni vaginali da candida e in parte di quelle batteriche. Allo stesso modo, per esempio, durante il giorno è meglio evitare di tenere le gambe incrociate, perché questo produrrebbe un ulteriore effetto antitraspirante.



**Scrivete a**  
**Viversani e belli**  
domande&risposte  
salute  
Corso di Porta  
Nuova 3/A,  
20121 Milano,  
oppure email  
posta@  
viversaniebelli.com