

# Le vaginiti

*Le infezioni della vagina sono un motivo frequente di visita ginecologica: un terzo delle donne presenta prima o poi nella vita i fastidi di una vaginite*

**L**e cause delle vaginiti sono molteplici: batteri, funghi (ad es. la candida albicans), protozoi (ad es. il trichomonas vaginalis) e virus. Agenti infettivi trasmessi anche, ma non esclusivamente, attraverso rapporti sessuali. Lo sviluppo delle infezioni vaginali, inoltre, è favorito da alterazioni della normale microflora vaginale, composta di batteri (lattobacilli di Doderlein) che mantengono un ambiente leggermente acido (pH=3,5-4,5), in grado di evitare lo sviluppo di microrganismi potenzialmente dannosi.

I sintomi più comuni delle infezioni vaginali sono le perdite vaginali (leucorrea) biancastre, grigiastre o verdastre, spesso maleodoranti; il prurito e il bruciore sia a livello vaginale che vulvare; il dolore durante i rapporti sessuali (dispareunia) e la difficoltà a urinare (disuria).

La presenza di sintomi di infezione vaginale va segnalata al ginecologo che consiglierà l'esecuzione di alcuni esami, come ad es. un tampone vaginale, al fine di individuare la causa e di instaurare il trattamento più idoneo.

Alcune semplici precauzioni, comunque, aiutano a prevenire tali infezioni. Una misura efficace è la corretta igiene intima: è opportuno impiegare detergenti o saponi a pH acido, limitandone l'uso a non più di due volte al giorno, per evitare di alterare la microflora lattobacillare della vagina. Per lavaggi più frequenti si può utilizzare solo acqua corrente. Praticare correttamente il nettoyage: il lavaggio deve procedere dall'avanti all'indietro, per evitare la diffusione dei



batteri dal retto alla vagina.

Evitare di indossare biancheria intima aderente e sintetica (nella scelta di slip, body o collant preferire il cotone) che può trattenere umidità e creare un ambiente favorevole allo sviluppo di infezioni.

Limitare l'assunzione di carboidrati (pane, patate, carote) e incrementare quella di fibre alimentari: la stipsi spesso si associa a infezioni vaginali. Inserire yogurt e fermenti lattici nell'alimentazione quotidiana.

Anche il partner, meglio se fisso, deve adottare le consuete misure di igiene intima. In caso di infezione vaginale è consigliabile astenersi dai rapporti o utilizzare il profilattico fino alla guarigione. Ma soprattutto è necessario che anche il partner esegua eventuali terapie prescritte dal ginecologo. A questo proposito anche la donna dovrà seguire scrupolosamente le modalità terapeutiche indicate dal ginecologo: no alla self-therapy.

**Dott. Claudio Paganotti**  
Specialista in Ostetricia e Ginecologia  
Istituto Clinico Città di Brescia  
paganotti.it