



Intimo unifica le vesti indossate sotto i capi di abbigliamento. Il termine lingerie dal francese "linge" (di lino), invece, è riservato ai capi femminili e particolarmente ricercati

A cura di

Claudio Paganotti

Specialista in Ginecologia

Consulente in Sessuologia

I genitali sono la parte del corpo, che meno esponiamo all'aria e alla luce solare. La scarsa traspirazione crea un ambiente umido favorevole allo sviluppo di batteri patogeni. Ecco alcuni consigli per evitare irritazioni e infezioni.

INDOSSA BIANCHERIA INTIMA DI COTONE, MEGLIO BIANCO

L'intimo di cotone asciuga velocemente. Ciò previene lo sviluppo di un ambiente umido, dove i batteri patogeni diventano potenzialmente capaci di provocare un'infezione. Quindi gli slip di materiali sintetici (poliestere e nylon) o di tessuti non traspiranti sono da evitare.



LA BIANCHERIA INTIMA FEMMINILE

ATTENZIONE AI SALVASLIP

Il loro utilizzo prolungato favorisce la formazione di un ambiente umido a livello vulvare, favorendo lo sviluppo di batteri patogeni, che, poi, migrano in vagina, dove possono dar luogo a infiammazioni o infezioni.

EVITA ABITI TROPPO STRETTI

I pantaloni aderenti, i jeans skinny e i collant, che arrivano fino al punto vita, intrappolano l'umidità e non lasciano circolare l'aria, causando frequenti infezioni, per esempio da candida. Porta biancheria della taglia giusta e di tessuti morbidi, leggeri e traspiranti. Indossa più spesso gonne e pantaloncini legger-

mente più ampi.

CAMBIA SUBITO I VESTITI SE SONO UMIDI

Tenere addosso per ore il costume da mare bagnato o i vestiti della palestra intrisi di sudore può causare irritazioni e infezioni vaginali e urinarie.

QUINDI È BENE DORMIRE SENZA SLIP?

Di notte sarebbe meglio dormire senza biancheria intima, per permettere la traspirazione della zona genitale.

Per lo stesso motivo, di giorno sarebbe opportuno evitare di accavallare le gambe. ■