



Un prezioso alleato del benessere femminile

A cura di

Claudio Paganotti

Specialista in Ginecologia

Consulente in Sessuologia

IL MICROBIOTA VAGINALE

COS'È IL MICROBIOTA VAGINALE?

Per "microbiota vaginale" (un tempo chiamato flora vaginale) **intende l'insieme dei microrganismi, di solito batteri, ma anche virus, miceti e protozoi, residenti in vagina.**

Il microbioma, invece, rappresenta il loro patrimonio genetico.

QUAL È LA FUNZIONE DEL MICROBIOTA VAGINALE?

Un ambiente vaginale sano è caratterizzato dalla predominanza, **oltre il 90%**, di batteri del genere **Lactobacillus**, detti lattobacilli, il resto sono **batteri saprofiti**. Tutto ciò costituisce un importante meccanismo di difesa contro le infezioni. I **lattobacilli, infatti, producono acido lattico, batteriocine e perossido di idrogeno** sostanze che contrastano la proliferazione di microrganismi patogeni. Inoltre competono con tali microrganismi, **impedendone l'adesione alle cellule vaginali**. Il microbiota, infine, **attiva il sistema immunitario contrastando ulteriormente la crescita e la diffusione dei microrganismi.**

COSA ACCADE QUANDO IL MICROBIOTA VAGINALE È ALTERATO?

Un corretto microbiota vaginale protegge da infezioni vaginali e da alcune malattie sessualmente trasmissibili, come **HIV, Papillomavirus (HPV), e Clamidia**. Un alterato microbiota vaginale predispone all'insorgenza di infezioni, come **vaginiti da Candida albicans o vaginosi batteriche da Gardnerella vaginalis**. Inoltre può influenzare alcuni sintomi genitourinari della menopausa, **come secchezza, atrofia, cistiti recidivanti**. La causa può dipendere dalla presenza di lattobacilli che producono meno acido lattico o dalla distruzione dei lattobacilli da parte di microrganismi patogeni. Senza dimenticare che **la composizione del microbiota vaginale è influenzata da: etnia, età, livelli ormonali, attività sessuale, igiene, uso di contraccettivi, uso di farmaci, ecc.**

COME TRATTARE LE ALTERAZIONI DEL MICROBIOTA VAGINALE?

Per **ripristinare il normale equilibrio del microbiota vaginale è possibile usare i probiotici, per via orale o vaginale**, talvolta in associazione a una terapia antibiotica. Secondo il Ministero della Salute i probiotici sono **"Microrganismi vivi e vitali, che conferiscono benefici alla salute dell'ospite quan-**

do consumati, in adeguate quantità come parte di un alimento o di un integratore. Il termine probiotico, infatti, significa **"favore della vita"** e deriva dall'unione tra la preposizione latina "pro" e il nome greco "bios".

COME PREVENIRE LE ALTERAZIONI DEL MICROBIOTA VAGINALE?

Per proteggere l'equilibrio del microbiota vaginale è indicata una corretta:

. **Igiene intima:** lavarsi adeguatamente dall'avanti all'indietro, utilizzare detergenti specifici alla propria età, non effettuare troppi lavaggi, evitare lavande vaginali, cambiare spesso gli assorbenti, usare i salva-slip solo nei giorni del ciclo, indossare biancheria intima comoda e di cotone, evitare depilazioni troppo spinte, data la funzione protettiva e termoregolatrice dei peli pubici;

. **Educazione sessuale:** urinare e lavarsi prima e dopo ogni rapporto sessuale, usare il preservativo per evitare di alterare il pH vaginale (lo sperma ha un pH basico) e di aumentare il rischio di infezioni a trasmissione sessuale;

. **Alimentazione:** limitare il consumo di carboidrati, preferire gli alimenti ricchi di fibre, come frutta e verdura, e quelli ricchi di probiotici (yogurth, kefir, etc) per equilibrare la flora batterica. ■