



*Durante l'estate
il benessere intimo
è messo a dura prova.
Cosa è vero,
cosa è falso?*

a cura di

Claudio Paganotti

Specialista in

Ostetricia e Ginecologia

Consulente in Sessuologia Clinica

Istituto Clinico "Città di Brescia" ■

ta intestinale, infatti difendono la mucosa da batteri patogeni, come l'Escherichia coli, che potrebbero, poi, migrare dall'intestino alla vagina.

I FITOTERAPICI NON HANNO UTILITÀ?

FALSO. Al contrario: esistono fitoterapici, che possono giovare al benessere intimo. Creme a base di Ibisco e Zanthalene, applicate localmente, contrastano secchezza e infezioni da candida, oltre ad alleviare prurito e irritazioni. Gel a base di Mannosio, estratto da Larice e Betulla, invece, preven-
gono le infezioni vescicali. ■

ESTATE E DISTURBI INTIMI FEMMINILI

N ESTATE I DISTURBI INTIMI SONO PIÙ FREQUENTI?

VERO. Il sole, fonte di caldo e luce, aumenta la produzione di testosterone, ormone che accende il desiderio, e le condizioni di relax, come il bagno in mare, che accentuano i sensi, in particolare visivi e olfattivi, portano a vivere più intensamente e con più spensieratezza la sessualità. Ciò aumenta la possibilità di infezioni vaginali e infezioni vescicali, in particolare la cistite 'da passione', che insorge dopo 24-48 ore da un rapporto sessuale.

PER EVITARE I DISTURBI INTIMI BISOGNA LAVARSI SPESSO?

FALSO. L'igiene intima è importante, ma è bene non abusare, soprattutto con detergenti troppo aggressivi. È bene lavarsi con acqua corrente tiepida, ogni volta che si va in bagno, e usare un detergente intimo delicato 1-2 volte al giorno, per non danneggiare lo strato protettivo, che riveste vulva e vagina.

I PROBIOTICI AIUTANO LA SALUTE INTIMA?

VERO. I probiotici, integratori a base di lattobacilli, svolgono un'azione benefica sul microbio-