# Salute genito-urinaria: il ruolo fondamentale dellâ€™igiene intima

Dott.ssa Alice Guarano

UnitÃ  Multidisciplinare di Patologia della Gravidanza, Humanitas San Pio X, Milano

*Video realizzato in occasione del Corso ECM su "Microbiota, infiammazione e dolore nella donna", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 13 settembre 2023*

**Sintesi del video e punti chiave**

Si definisce microbiota l'insieme delle comunità microbiche che vivono in simbiosi con l'ospite, senza arrecargli danno e anzi svolgendo molte importanti funzioni. Il più importante è quello intestinale, ma per la salute uro-genitale e riproduttiva della donna non è meno rilevante il microbiota vaginale e vulvo-perineale. Il delicato equilibrio che governa queste invisibili comunità dipende anche dalla qualità dell'igiene intima.

In questo video, la dottoressa Guarano illustra:

- come vagina, vulva e area perineale siano caratterizzate da prevalenze batteriche diverse;
- alcuni fattori che possono interferire con lo stato di eubiosi di questi distretti: fasi del ciclo mestruale, variazioni dell'assetto ormonale nel corso della vita, rapporti sessuali, alimentazione, abitudini di fumo, igiene intima;
- come un utilizzo improprio dei detergenti, o di prodotti aggressivi, possa provocare vaginiti, vaginosi, infiammazioni pelviche, infezioni sessuali e persino complicanze gestazionali;
- perché i dati di letteratura sull'igiene ottimale sono scarsi e, a volte, confusi;
- alcune norme fondamentali da seguire ogni giorno: evitare i prodotti troppo schiumogeni, utilizzare detergenti con pH acido, pulire i genitali in direzione antero-posteriore, non utilizzare i salva-slip in modo continuativo;
- quattro sostanze sui cui benefici c'è una sostanziale convergenza di opinioni: thymus vulgaris, salvia officinalis, camomilla, calendula.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

Â© 2024 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org 