

Candida: tutte le azioni preventive

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

"Ho sempre la candida... Mi hanno prescritto degli antibiotici, ma la situazione non migliora. Convivo con questo disturbo da molto tempo, con bruciore costante e una sensazione di malessere che non mi lascia mai in pace. Esiste una terapia che sia davvero efficace nel prevenire le recidive?".

La risposta in sintesi

La candida è presente in ciascuno di noi, sin dalla nascita. L'obiettivo è quindi tenerla dormiente, in forma di spora, impedendole di attivarsi in forma di ifa. A questo scopo, è fondamentale agire sui fattori predisponenti.

In questa risposta, la professoressa Graziottin illustra il razionale di cinque importanti strategie di prevenzione:

- riduzione dell'introito di zuccheri e lieviti;
- assunzione di probiotici amici dell'organismo, come l'*Escherichia coli* di Nissle e il *Lactobacillus Rhamnosus*;
- attenuazione dell'ipertono del pavimento pelvico, tramite fisioterapia;
- limitazione degli antibiotici;
- cura dei disturbi intestinali, e in particolare della stipsi.

In particolare, è importante:

- verificare se la paziente ha familiarità con il diabete;
- proteggere il microbiota intestinale;
- fare attività aerobica quotidiana, per ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina e tenere i livelli di zuccheri nel sangue (glicemia) nel range medio di norma;
- mantenere il peso forma (idealemente altezza meno 110);
- rilassare i muscoli del pavimento pelvico: se questo è troppo contatto, restringe l'entrata vaginale. Al momento del rapporto, il fastidio e il dolore dovuti alla contrazione inibiscono in via riflessa la lubrificazione. Questo predispone a microabrasioni della mucosa del vestibolo vaginale, che facilitano il contatto fra la candida normalmente presente in vagina e il sistema immunitario. Se la donna ha una predisposizione alle allergie, aumenta la probabilità di una risposta immunoallergica alterata, con un'infiammazione del tutto simile a una candida acuta, anche se l'esame colturale del secreto vaginale (tampone) risulta negativo.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**