

## **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 (idealmente altezza meno 110);
- rilassare i muscoli del pavimento pelvico: se questo è troppo contratto, 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'inflammatione del tutto simile a una candida acuta, anche se l'esame colturale del secreto vaginale (tampone) risulta negativo.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**