

Candida:

prevenire e combattere
le infezioni
ginecologiche



SIGO

SOCIETÀ ITALIANA
DI GINECOLOGIA
E OSTETRICIA





Introduzione

La candida è la più frequente e diffusa infezione intima femminile. Colpisce, almeno una volta nella vita, il 70% delle donne in età fertile. Un'adolescente su quattro, che si rivolge a un ambulatorio ginecologico, presenta una vaginite da candida. Oltre il 20% delle donne in gravidanza è affetto da questo disturbo che riduce drammaticamente la qualità di vita. L'80% delle donne è infatti costretto a rinunciare ai rapporti sessuali a causa dell'infezione.

La Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO) ha deciso di lanciare la prima campagna nazionale contro la candida e i disturbi intimi femminili. Attraverso le buone regole di igiene e l'utilizzo di materiali naturali è infatti possibile prevenire e contrastare le infezioni ginecologiche.

In questo libretto puoi trovare tanti consigli utili e certificati.

Buona Lettura!

Prof. Paolo Scollo
Presidente Nazionale SIGO

Un fungo insidioso

La *Candida albicans* è la specie più comune di fungo che si trova all'interno dell'apparato riproduttivo femminile.

È il principale agente responsabile di candidosi vaginale o vulvovaginite da candida. A favorire l'infezione da candida è anche il microclima caldo-umido che si crea in area vulvare in seguito all'uso di abbigliamento ed indumenti intimi non appropriati.

La candidosi si manifesta con:

- *Irritazione e prurito intenso* (spesso insopportabile)
- *Difficoltà ad urinare* (disuria)
- *Perdite bianche* (leucorrea) con una consistenza simile a ricotta

La candida vulvovaginale tende a ripresentarsi più volte nel corso dell'anno. Si parla di “candidiasi recidivante” quando la donna presenta 4 o più episodi di vulvovaginite da candida in 12 mesi.



L'infezione può essere trasmessa anche attraverso i rapporti sessuali: spesso infatti le spore del fungo sono presenti senza sintomi sul prepuzio

dell'uomo. Il disturbo, se non trattato in modo adeguato, può essere trasmesso con effetto “ping pong” nella coppia. Ma il contagio della donna è possibile anche tramite il contatto con biancheria infetta, sabbia della spiaggia o per autocontaminazione.

I principali fattori di rischio che possono predisporre all'infezione sono:

- *malattie* (diabete e sindrome metabolica)
- *errori alimentari* (troppi zuccheri o lieviti nella dieta)
- *uso di biancheria in fibre sintetiche o artificiali*, salvaslip o protezione mestruale esterna
- *uso frequente di pantaloni troppo attillati*
- *fattori immunitari* (genetici e acquisiti) o endocrini

Altri disturbi intimi

VULVITI: è un'infezione dei genitali esterni femminili. Le cause sono allergie e infezioni da agenti patogeni come funghi, virus e batteri. I principali sintomi invece sono bruciore o prurito, piccole crepe nella pelle, perdite vaginali, arrossamento e gonfiore.

LICHEN SCLEROSUS: è una malattia della pelle, che colpisce soprattutto l'area vulvare. Provoca di solito un forte e crescente prurito con successive alterazioni della cute ben visibili e dolore. La pelle dei genitali diventa biancastra, si assottiglia, le piccole labbra tendono a fondersi con quelle grandi.

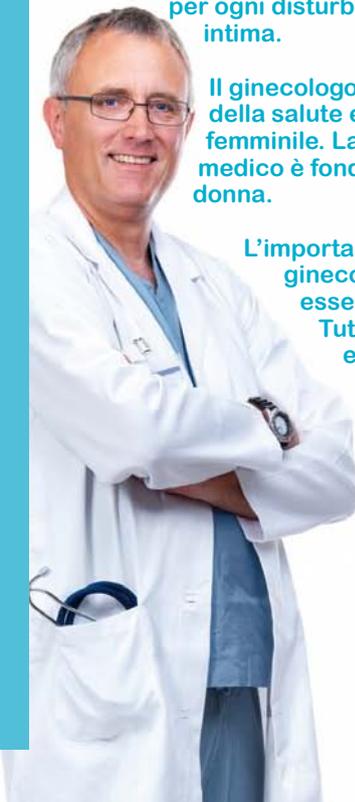
LICHEN SIMPLEX CRONICO: è una manifestazione cutanea caratterizzata da intenso prurito che si aggrava col grattamento cronico. Può colpire tutte le zone del corpo, anche il pube e la vulva. Il prurito intimo solitamente aumenta nelle ore notturne.

L'aiuto dello specialista

Quando insorgono sintomi evidenti della candida (o di altre infezioni) devi rivolgerti subito al ginecologo. È lui lo specialista di riferimento per ogni disturbo della tua salute intima.

Il ginecologo è il migliore alleato della salute e del benessere femminile. La scelta di questo medico è fondamentale per ogni donna.

L'importanza della visita ginecologica non deve essere sottovalutata. Tutte le donne in età fertile devono recarsi dallo specialista almeno una volta all'anno.



Le sei regole della SIGO contro la candida

- 1** Lavare accuratamente la zona intima: è necessario usare detergenti a pH fisiologico (4 o 5). Evitare saponi troppo aggressivi e deodoranti intimi



- 2** Indossare biancheria intima di fibroina di seta medicata. Sono sconsigliate, invece, le fibre sintetiche o artificiali

- 3** Seguire una dieta varia ed equilibrata ricca di frutta e verdura, per garantire la buona funzionalità dell'intestino e l'efficacia del sistema immunitario



- 4** Utilizzare il profilattico durante ogni tipo di rapporto sessuale. Il condom va impiegato fin dall'inizio dell'amplesso

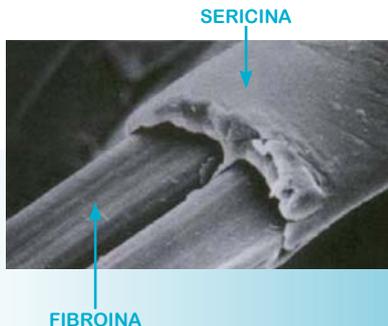


- 5** Rivolgersi al proprio ginecologo appena ricompaiono sintomi evidenti come bruciore e prurito

- 6** Non indossare indumenti eccessivamente aderenti: il continuo sfregamento contro i genitali può favorire la comparsa di irritazioni che, a lungo andare, provocano infiammazioni

La seta che ti cura

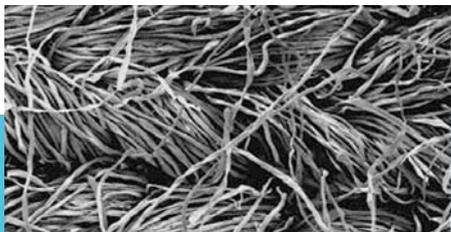
La seta può diventare uno strumento efficace a difesa del benessere e della salute intima femminile. La fibra tessile è composta per l'80% da una proteina chiamata *fibroina* (la sua parte nobile), per il restante 20% dalla *sericina*. Dal tessuto grezzo è possibile arrivare a una maglia in fibroina pura al 100% dalla quale si possono ottenere indumenti intimi "medicati". Alla maglia viene aggiunta una speciale sostanza antimicrobica a base di ammonio quaternario.



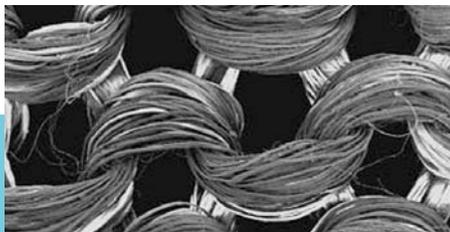
Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che indossare indumenti intimi realizzati in fibroina di seta medicata aiuta a prevenire e contrastare le infezioni ricorrenti da candida, vulviti e lichen. Il beneficio è immediato e in un paio di giorni si dimezzano i sintomi di prurito e bruciore. Sono prodotti biocompatibili, cioè si adattano perfettamente alle esigenze dell'organismo.

La fibroina di seta medicata rispetta l'ecosistema vulvovaginale ed è sicura al 100%. La sostanza antimicrobica a base di ammonio quaternario è non migrante, quindi si lega stabilmente alla seta e non viene mai rilasciata alla pelle.

FIBRA DI COTONE



FIBRA DI SETA



La scelta dell'abbigliamento intimo femminile è molto importante per prevenire malattie e infezioni ginecologiche. Bisogna evitare il contatto diretto tra la pelle e i tessuti sintetici.

Per la biancheria intima, la maglia in fibroina di seta medicata è da preferire anche al cotone. La seta si comporta esattamente come il capello umano: presentandosi liscia e molto lunga non provoca frizione a contatto con la pelle e quindi non la irrita. La fibroina ha inoltre la proprietà di mantenere la temperatura corporea anche in condizioni di eccessiva umidità. Il sudore assorbito non si raffredda mai e, di conseguenza, non stimola l'innalzamento della temperatura corporea che provoca una nuova sudorazione.

L'intimo in fibroina di seta medicata:

- aiuta a prevenire e contrastare la colonizzazione della pelle da parte di batteri e funghi patogeni, senza alterare la naturale flora residente e rispettando l'ecosistema vaginale
- assorbe le piccole perdite controllando gli odori
- aiuta a mantenere il corretto pH
- favorisce il giusto equilibrio idrolipidico svolgendo un'azione emolliente e lenitiva
- assorbe umidità fino al 30% del proprio peso, restando però asciutto
- mantiene una traspirazione molto elevata, contribuendo a tenere la pelle fresca e asciutta ed eliminando rapidamente l'umidità in eccesso
- riduce l'irritazione di cute e mucose grazie al filo morbido e liscio
- rispetta la pelle, perché è composto dagli stessi amminoacidi che compongono la parte più superficiale dell'epidermide (strato corneo)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

www.iltrattodellasalute.org/la-seta-che-ti-cura-fibroina-ginecologia.php

L'intimo in fibroina di seta medicata è un dispositivo medico classe I.

È un prodotto tutto italiano e nel nostro Paese si acquista solo on line.



L'importanza dell'igiene intima

Le zone genitali sono rivestite solo da mucosa e non hanno una “protezione” come le altre parti della pelle. Sono più delicate, vulnerabili e permeabili. Per questo è fondamentale per ogni donna curare scrupolosamente la propria igiene intima. Ecco alcune raccomandazioni per un'igiene intima corretta:

- **Abituarsi a detergere la zona vulvare con movimenti della mano dalla vagina all'ano e mai il contrario, per evitare il contatto degli organi genitali con le feci e l'urina, portatori di funghi e batteri**
- **Evitare di usare il detergente intimo a contatto diretto con la mucosa: è meglio diluirlo nell'acqua, oppure su una spugna. Al termine, sciacquare abbondantemente con acqua fresca e pulita**
- **Durante il ciclo è buona abitudine rinfrescarsi a ogni cambio di assorbente, con abbondante acqua corrente tiepida. Le perdite ematiche causano una variazione del pH della mucosa vaginale, indebolendone le difese**
- **Nei bagni pubblici evitare di sedersi, meglio coprire l'asse del water con carta igienica**
- **In viaggio si può ricorrere alle salviettine specifiche, non utilizzare mai le comuni salviettine umide. Sono imbevute di soluzioni fortemente alcoliche che irritano e bruciano se applicate sulla mucosa**
- **Non usare deodoranti, mentre disinfettanti vaginali (o altre sostanze mediche) devono essere utilizzati solo se prescritti da uno specialista per il tempo e le modalità da lui consigliate**



SIGO

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Via dei soldati 25, Roma • Tel 06 6875119 • Tel/fax 06 6868142

federazione@sigo.it

La candida è un disturbo intimo causato da un fungo che provoca bruciore, prurito e perdite bianche.

L'infezione può essere trasmessa durante i rapporti sessuali.

La scelta dell'abbigliamento intimo è molto importante per prevenire malattie e infezioni: indossare indumenti in fibroina di seta medicata contrasta in modo efficace le infezioni da candida.

Quando insorgono sintomi evidenti devi rivolgerti subito al ginecologo.

Realizzazione



via Malta 12/b, 25124 Brescia
Tel. 030 226105, fax 030 2420472
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Educational grant di

ALPRETEC
ALLERGY PREVENTION TECHNOLOGY

www.alpretec.com