

L'igiene intima femminile

L'apparato genitale femminile possiede meccanismi di difesa fisiologici che cooperano a proteggerlo dall'invasione e dalla proliferazione di microrganismi potenzialmente patogeni e a mantenerne il delicato equilibrio.

L'acidità vaginale (normalmente indicata da un valore di pH) rappresenta la difesa più importante: oltre a preservare l'integrità e l'elasticità delle mucose, protegge dalle infezioni esterne. L'acidità vaginale è garantita soprattutto da un batterio, il lattobacillo di Doderlein, normalmente presente in vagina, dove determina una costante acidificazione dell'ambiente.

Un altro meccanismo di difesa è rappresentato dalla particolare struttura anatomica "chiusa" dell'apparato genitale femminile, che costituisce una sorta di barriera meccanica.

In seguito a terapie farmacologiche o in particolari momenti della vita come la pubertà, la menopausa o durante periodi di stress, il delicato equilibrio della flora batterica vaginale si può alterare causando infiammazioni. Le infiammazioni dell'apparato genitale femminile, di tipo infettivo, allergico, irritativo o traumatico, sono piuttosto comuni: in tutti questi casi una corretta igiene intima è di fondamentale importanza, anche se, non sempre, da sola risolve il problema.

Quale detergente scegliere?

La prima regola per una corretta igiene intima è una detersione (una o due volte al giorno) regolare ed accurata con un detergente appropriato che deve possedere un pH intorno a 5 (es. Lactacyd, Dermon Donna, ecc.) per rispettare la normale acidità dell'ambiente vaginale.

L'ampio assortimento di prodotti specifici per l'igiene intima consente di scegliere quelli più adatti alle singole esigenze. Così, ad esempio, alcuni detergenti contengono sostanze come il triclosan e il polivinilpirrolidone-iodio, in grado di liberare cloro e iodio e svolgere quindi un'azione antibatterica. Questi ultimi vanno utilizzati preferenzialmente quando è richiesta un'azione antisettica (se, ad esempio, sono in corso infezioni). I prodotti per l'igiene intima in commercio sono spesso addizionati di acido lattico, presente naturalmente in vagina, e di estratti vegetali; fra questi, malva, tiglio e camomilla per le proprietà lenitive e addolcenti, mentolo ed eucaliptolo per le proprietà rinfrescanti, aloe ed amamelide per le proprietà emollienti e idratanti, salvia e timo per le proprietà blandamente antisettiche.

Qualche consiglio

- § Utilizzare preferibilmente indumenti di cotone o fibre naturali che lascino respirare la pelle, evitando il nylon e le fibre sintetiche in generale; gli indumenti troppo attillati, inoltre, esercitano un'azione "traumatica" e aumentano il grado di umidità con maggior rischio di infezioni.
- § Nelle operazioni di detersione delle parti intime (ma anche quando si utilizza la carta igienica) è opportuno procedere da davanti a dietro, cioè dalla vagina verso l'ano, e non viceversa, per evitare che batteri e residui dal transito delle feci possano infettare la vagina o le vie urinarie.
- § Dopo l'igiene quotidiana operare un accurato risciacquo della zona, per evitare che rimangano residui di sapone; lo stesso discorso vale per la biancheria intima, dal momento che i residui di detergente, a contatto con le secrezioni vaginali, possono sciogliersi e causare irritazioni.
- § Durante il periodo mestruale cambiare frequentemente l'assorbente, dando la preferenza, se la pelle è particolarmente sensibile, ad assorbenti di garza di cotone (es. Lady Presteril).
- § Se si utilizzano assorbenti interni, ricordarsi di cambiarli spesso (almeno ogni quattro ore) ed evitarne l'uso durante le ore notturne.
- § Dal momento che l'utilizzo frequente di salvaslip può aumentare la trasudazione (e quindi favorire il cattivo odore e irritazioni) è bene ricorrervi solo saltuariamente, e non come abitudine.

In menopausa, per la diminuzione del livello di estrogeni, la mucosa vaginale può andare incontro a fenomeni di secchezza, per mancanza di idratazione. Ciò può provocare un assottigliamento dei tessuti minore elasticità e una conseguente tendenza alle irritazioni e alle infezioni. In questi casi può essere utile orientarsi verso detergenti intimi delicati (es. Eucerin Intimo, Dermon Donna, Euclointima, cc.), abbinando gel o creme umettanti per la mucosa vaginale (es. Premicia gel, Saugella gel, Vitamindermina gel, ecc.); questi prodotti sono a base di sostanze idratanti arricchite con aloe, camomilla, calendula o timo a cui si attribuiscono proprietà emollienti, lenitive e dermoprotettive.