



*Appunti di viaggio per una corretta
igiene intima*

L'igiene intima fa parte della vita di ogni donna ma è davvero così indispensabile avere qualche forma di riguardo verso questa pratica?

Sì! perché un'igiene errata può causare secchezza della cute, irritazioni, dermatiti, allergie, infiammazione e dolore ai genitali esterni ("vulva"), o essere comunque un co-fattore importante di vulnerabilità a patologie infettive.

Questa breve guida nasce con l'obiettivo di aiutare le donne a conoscere e avere consapevolezza della corretta igiene intima affinché diventi un'alleata della loro salute genitale e sessuale.

Cominciamo questo breve viaggio insieme partendo dal principio e cercando di capire perché è così importante avere cura della propria vulva.

Le abitudini igieniche intime possono variare considerevolmente, in base a diversi aspetti, quali le preferenze personali, le norme culturali, le pratiche religiose e le indicazioni ricevute dagli operatori sanitari, l'adozione di abitudini corrette è molto importante per preservare l'intera salute della zona vulvovaginale, prevenendo o riducendo una varietà di sintomi spiacevoli – quali secchezza, fastidio, bruciore, prurito, o dolore ai rapporti ("dispareunia") – e le patologie che li sottendono.

La vulva differisce da altre parti del corpo per diversi fattori.

- L'idratazione, minacciata da un'igiene intima frequente e aggressiva, oltre che dalla depilazione totale.
- La vulnerabilità all'attrito: per l'uso frequente da pantaloni super-attillati che aumenta il rischio di dolore vulvare
Attenzione pertanto agli indumenti usati per l'attività sportiva.
- La vulnerabilità all'occlusione se usiamo un abbigliamento con troppi strati, che letteralmente non la fa respirare e traspirare.
- La permeabilità ad agenti chimici, fisici, batterici e virali, soprattutto se la cute è abrasa da depilazioni e/o igiene sbagliata.
- Il ciclo di vita, le caratteristiche della pelle intima cambiano durante la vita di una donna, in risposta alle diverse "stagioni" ormonali: infanzia, età fertile (dalla pubertà alla menopausa), gravidanza e puerperio, e postmenopausa.
Ecco perché l'igiene femminile dovrebbe essere personalizzata

Attualmente la scelta tra i prodotti destinati all'igiene intima femminili è ampia, ma alcuni di questi potrebbero essere troppo aggressivi. Ecco perché nella scelta di un detergente intimo si dovrebbe prestare attenzione alle caratteristiche del prodotto, in particolare al suo impatto sull'epidermide della vulva e sulla mucosa del vestibolo, sul pH, e sulla composizione del normale microbiota vulvovaginale necessario per la protezione contro le infezioni.

La **vulva** comprende il pube, il clitoride, le labbra, grandi e piccole, che circondano il vestibolo vulvare, regione importantissima per la salute intima, l'entrata vaginale con lo sbocco delle ghiandole del Bartolini, che contribuiscono alla lubrificazione durante

il rapporto, insieme al liquido di trasudazione proveniente dalla vagina; e il perineo. La **Vulva** invece è un canale virtuale che collega i genitali esterno all'utero.

L'ambiente vaginale è tipicamente acido, con un pH normale intorno a 3,8-4,2 a causa dell'azione dei lattobacilli Döderlein, che metabolizzano il glicogeno in acido lattico, limitando così la proliferazione dei batteri patogeni.

In condizioni normali, le secrezioni cervicali e il trasudato vaginale si caratterizzano per il colore chiaro, tendente al trasparente e un odore gradevole. Alterazioni del loro aspetto, specie se associate a sintomi come cattivo odore, pruriti, irritazioni, arrossamenti e dolore vulvo-vaginale, sono probabilmente correlate ad una malattia. La vulva ha un pH sempre acido, ma un po' più alto, intorno a 5,0 -5,5 e può essere influenzato e modificato da una serie di fattori:

Mantenere un pH equilibrato nell'ecosistema vulvare e vaginale è essenziale per garantire benessere e salute.

Per mantenere in salute i nostri genitali cominciamo a prestare attenzione a diversi aspetti.

In primo luogo, i **vestiti**. È stata dimostrata una correlazione tra specifici capi di abbigliamento e la presenza di candidosi o vaginosi batterica. Indumenti intimi in fibre sintetiche, salvaslip, assorbenti igienici, pantaloni attillati e collant creano un effetto barriera, bloccano la traspirazione e aumentano la temperatura, stimolando così la proliferazione dei germi. Il loro uso frequente si associa a un aumento dell'incidenza di candidosi vaginale e vaginosi batterica, che può anche essere più alta quando più di uno di questi articoli viene utilizzato contemporaneamente.

Le **lavande vaginali**, utilizzate con frequenza da molte donne, non apportano benefici scientificamente comprovati. Al contrario, questa abitudine può alterare la normale flora vaginale riducendo le difese immunitarie e di conseguenza predisponendo alle infezioni. *Le lavande vanno usate solo su prescrizione medica, per motivi specifici e per tempo limitato.*

Anche la **depilazione** è un rischio, poiché può causare microtraumi cutanei e successiva diffusione di agenti infettivi in tutta l'area pubica. *Le gravi conseguenze della depilazione vulvare totale possono includere irritazione vulvare, dermatiti e maggior rischio di infezioni trasmesse sessualmente.*

Igiene intima

- ★ L'igiene intima quotidiana è fondamentale per le donne di tutte le età per mantenere pulita l'area genitale.
- ★ L'area vulvovaginale deve essere lavata con acqua e una piccola quantità di prodotto detergente.
- ★ Il lavaggio con acqua da sola potrebbe portare a secchezza della pelle e peggiorare il prurito vulvare.
- ★ È preferibile un detergente ipoallergenico con pH equilibrato per la pulizia quotidiana della vulva. Questi detergenti esterni devono essere attentamente

formulati per una pulizia delicata che non deve influire sulla flora naturale, né sul biofilm che riveste la cute vulvare stessa.

- ★ Evitare l'uso di sapone, gel doccia, scrub, bagnoschiuma, deodorante, salviette per neonati o salviette sulla vulva.
- ★ I detergenti a base di acido lattico con pH acido possono aumentare l'omeostasi cutanea e hanno dimostrato di essere utili nelle infezioni vaginali come terapia di supporto (non come trattamento).
- ★ Evitare l'uso di spugne, meglio usare la mano per lavarsi.
- ★ Asciugare delicatamente con un panno morbido.
- ★ Preferire la doccia al bagno.
- ★ Evitare i lavaggi quotidiani ripetuti perché possono aggravare i sintomi vulvari (una volta al giorno è sufficiente).
- ★ Le docce vaginali non sono raccomandate.

Capi di abbigliamento

- ★ Indossare indumenti intimi di cotone.
- ★ Evitare abiti aderenti.
- ★ Indossare pantaloni larghi o gonne e sostituire i collant con le calze.
- ★ Indossare biancheria intima bianca o chiara.
- ★ Cambiare spesso la biancheria intima.
- ★ Evitare di usare salvaslip quotidianamente.
- ★ Meglio dormire senza biancheria intima.

Prodotti

- ★ Prestare attenzione ad alcuni prodotti, tra cui creme per neonati o pannolini, a base di erbe (per es. olio di tea tree, aloe vera) e trattamenti antifungini che possono includere sostanze irritanti.
- ★ Evitare prodotti antisettici (in crema o aggiunti all'acqua del bagno).
- ★ Non usare polvere di talco.

Abitudini

- ★ Utilizzare un metodo sicuro di rimozione dei peli pubici e fare attenzione a evitare irritazioni o cicatrici.
- ★ Evitare l'uso di carta igienica colorata.
- ★ Evitare di usare smalto per unghie sulle unghie se si tende a grattarsi.
- ★ Sostituire frequentemente tamponi e assorbenti.

Ricordiamo che la vagina è in grado di pulirsi da sé, limitiamoci a detergere la vulva!

Nelle operazioni di lavaggio e pulizia in genere, è sempre opportuno partire dalla vulva e scendere verso l'ano, non viceversa, per evitare che i batteri intestinali entrino in contatto con la vagina o le vie urinarie.

La zona va risciacquata abbondantemente e asciugata con cura, ricorrendo eventualmente al phon per evitare l'eccessiva umidificazione dei genitali esterni. L'asciugamano dev'essere strettamente personale e va utilizzato tamponando la vulva piuttosto che sfregandola; dopo l'uso dev'essere steso ad asciugare, in modo da evitare lo sviluppo ed il proliferare dei germi.

L'igiene intima non dev'essere maniacale neppure durante il periodo mestruale. L'acqua e i detergenti delicati a pH acido (3,5-5,5) sono più che sufficienti e non vi è alcuna necessità di ricorrere alle lavande vaginali poiché possono alterare la microflora locale esponendo la vagina a un rischio d'infezione.

È sconsigliato l'uso di spray ed altri prodotti deodoranti nella regione intima, primo perché potrebbe causare irritazioni o reazioni allergiche e, secondo, perché gli eventuali cattivi odori non devono essere nascosti ma trattati in quanto spesso sono causati da malattie sessualmente trasmesse. Durante le mestruazioni si possono alternare i tamponi interni (durante il giorno) ad assorbenti esterni, preferibilmente in puro cotone, la notte. È inoltre buona regola cambiare frequentemente il salvaslip, poiché la sua eccessiva permanenza aumenta il calore e l'umidità locale favorendo le infezioni ed il cattivo odore.

Una corretta igiene intima, infine, non può prescindere dal regolare consulto dell'ostetrica, una figura amica che accompagna la donna in tutto il suo percorso di vita.