

Igiene intima AL FEMMINILE

Conoscere come si modifica l'ambiente genitale nelle varie fasce d'età permette di consigliare il prodotto di detergenza più adatto

Se un tempo di igiene intima si parlava solo in occasioni particolari legate ai rapporti sessuali e, per le donne, all'età puberale o alla gravidanza, da tempo ormai la pratica di mantenere in buona salute gli organi genitali e la flora microbica delle mucose è per tutti una pratica indispensabile in una logica di prevenzione batterica. Questo è ancora più marcato nel caso dell'apparato genitale femminile, che è un organo aperto ai contatti interno/esterno e quindi è più esposto agli attacchi dei microrganismi e più sensibile alle infezioni. La sua conformazione anatomico-fisiologi-

ca, inoltre, risente dell'abbondante secrezione sebacea, della secrezione sudorale, dello sfregamento e, nella donna in età fertile, delle mutate condizioni che avvengono durante le mestruazioni. Lo spiega chiaramente Domenica Pizzuti (nella foto), cosmetologa e referente Ai-deco (Associazione italiana dermatologi e cosmetologi) per la Lombardia: «La mucosa vaginale è caratterizzata da un ecosistema delicato e complesso che richiede una protezione efficace contro gli agenti patogeni. A livello anatomico-cutaneo la tonaca mucosa è formata da un epitelio pavimentoso stratificato non cheratinizzato. Gli strati intermedi sono formati da cellule ricche di glicogeno. Hanno sede in queste zone diversi tipi di batteri, tra cui, i più importanti sono i Lattobacilli che si nutrono di glicogeno e producono acido lattico, fondamentale per mantenere al giusto valore il pH vaginale (tabella 1). L'acidità vaginale consente una difesa naturale contro gli attacchi dei germi patogeni. Questa è la situazione presente a livello delle mucose in condizioni normali che, invece, si modifica in età puberale o in menopausa, a causa di una carenza di estrogeni. Questo implica una minore disponibilità di glicogeno, che inibisce la proliferazione di Lattobacilli e, di conseguenza, una minor disponibilità di acido lattico. Questa situazione favorisce lo sviluppo di al-

tri microrganismi e aumenta il rischio di infezioni». Il canale vaginale, quindi, si trova in condizioni ideali quando il pH è stabile intorno a un valore di 3,5/4,5 cioè acido, un ambiente che ostacola la proliferazione di microrganismi patogeni (per esempio *Candida* oppure *Gardnerella*, che possono indurre fastidiose irritazioni) e che se alterato a causa di patologie, scarsa igiene e detergenza non corretta o aggressiva, causa un disequilibrio dell'ecosistema vaginale. Va ricordato che la donna, in base ai cicli ormonali, attraversa pubertà, adolescenza, età fertile, puerperio, menopausa, età senile, e a ogni fase corrisponde un diverso pH nel canale vaginale. Gli estrogeni, infatti, sono già presenti nelle neonate che hanno quindi un pH acido tra 4 e 5. Tuttavia, nel primo mese di vita, il pH tende a salire intorno a 7, in quanto gli estrogeni vengono prodotti in quantità molto basse. Durante la pubertà, il pH tende a scendere da 7 fino a circa 5, mentre nella maturità sessuale

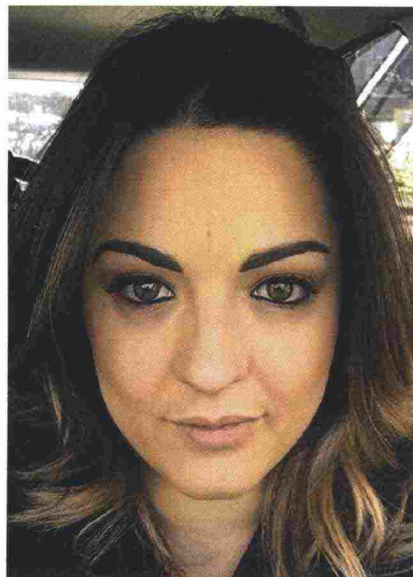
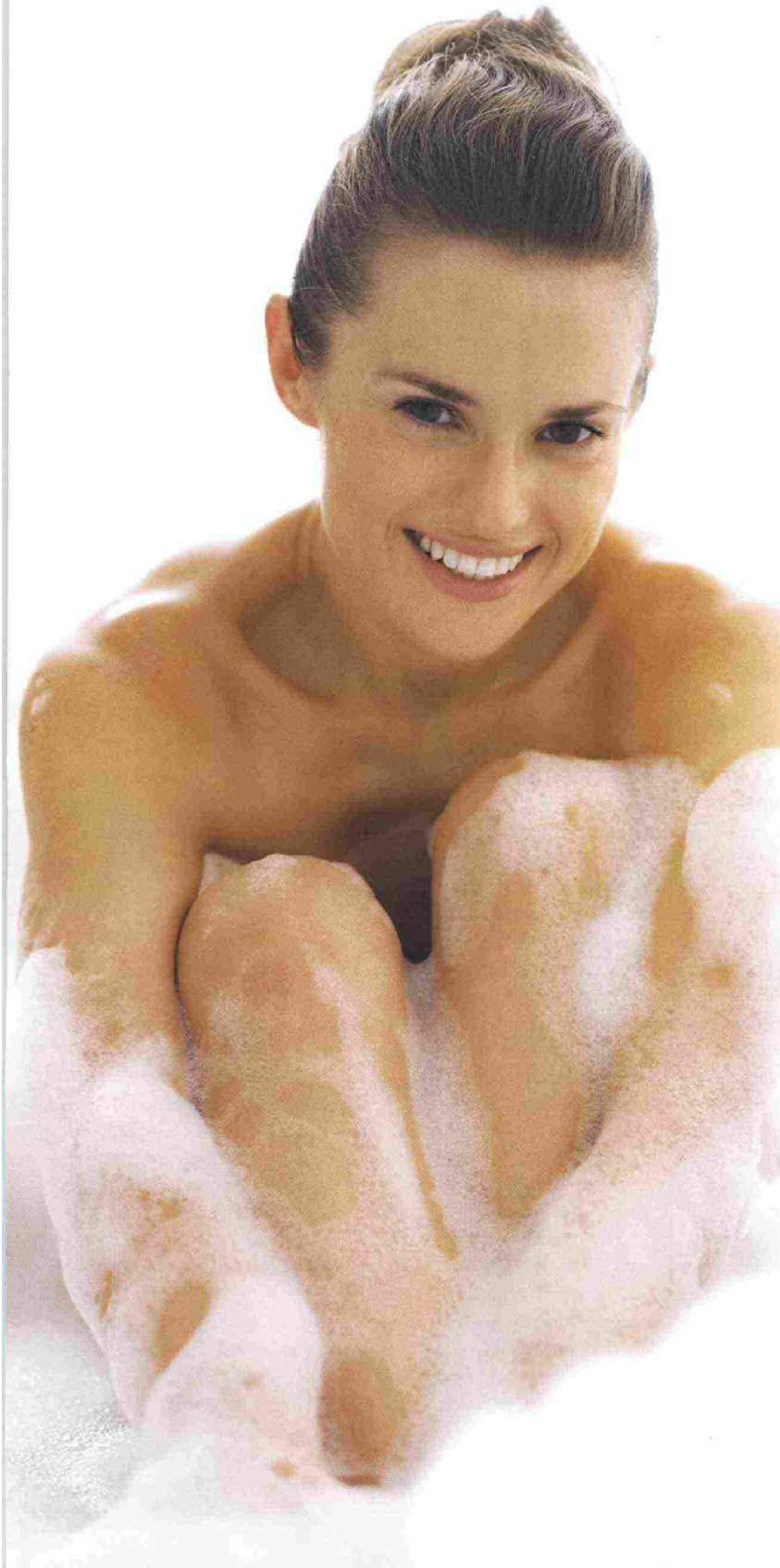


Tabella 1
VALORI DEL PH VAGINALE

Valori pH	Tipologia ambiente
0-6	Acido
7	Neutro
8-14	Alcalino (o basico)



questo valore torna fra 4 e 5. La menopausa, che comporta un calo di estrogeni, porta nuovamente il pH intorno a 6-7; in caso di gravidanza, infine, la produzione di estrogeni è massima.

FLORA VAGINALE E DETERSIONE

Come si è spiegato, quindi, la flora vaginale nelle donne sane è prevalentemente costituita da Lattobacilli (conosciuti anche come bacilli di Döderlein) che hanno lo scopo di proteggere l'ecosistema dai germi ostili, grazie anche alla sintesi di acqua ossigenata dotata di azione battericida, metabolizzando il glicogeno e producendo acido lattico. Gli altri microrganismi, anche quelli di tipo patogeno (streptococchi, enterobatteri, anaerobi, micoplasma), sono tenuti sotto controllo proprio dai Lattobacilli e dal sistema immunitario. Quando la flora vaginale si altera, può essere sopraffatta dai germi dando origine a una vaginosi batterica (dovuta, spesso, all'assunzione di antibiotici e farmaci immunosoppressori, se si soffre di diabete o stress psicofisici importanti) che si manifesta con un cattivo odore vaginale e, a volte, si presentano perdite bianco-grigiastre e lattiginose. In questi casi, per riportare la flora vaginale alle condizioni ottimali, è possibile utilizzare prodotti a base di acido lattico e glicogeno oppure impiegare trattamenti topici a base di Lattobacilli e antibiotici specifici. Questo dimostra che basta poco per alterare il pH vaginale; anche l'uso di detergenti alcalini, per esempio, rischia di esporre l'apparato femminile alle aggressioni batteriche e alle irritazioni. Tutto questo condiziona anche la fisiologia dell'apparato femminile e, quindi, l'attività di detersione intima che deve rimuovere dal film idrolipidico l'eccesso di batteri e microrganismi, avere un'azione batteriostatica, proteggere la cute dei genitali, profumare delicatamente, facilitare la rimozione dei tensioattivi impiegati.

INDICAZIONI E SUGGERIMENTI

- Raccomandare l'utilizzo di indumenti di cotone o fibre naturali che lasciano più spazio alla traspirazione cutanea.
- Anche fuori casa è bene utilizzare salviette detergenti e disinfettanti che, però, sono senza risciacquo, pertanto è sconsigliato un uso prolungato.
- I detergenti sono fondamentali per una corretta igiene intima e si distinguono per le loro proprietà: con pH acido (circa 4-3,5) per riequilibrare, antisettici (per evitare la diffusione di patogeni), rinfrescanti, lenitivi (in caso di prurito o bruciore), idratanti (per evitare la fastidiosa secchezza) e, talvolta, anche deodoranti.
- Si possono suggerire prodotti a base di acido lattico ed estratti vegetali tra cui lavanda, camomilla, tiglio e malva, oli essenziali a base di *tea tree* o *rosa centifolia* per le bambine.

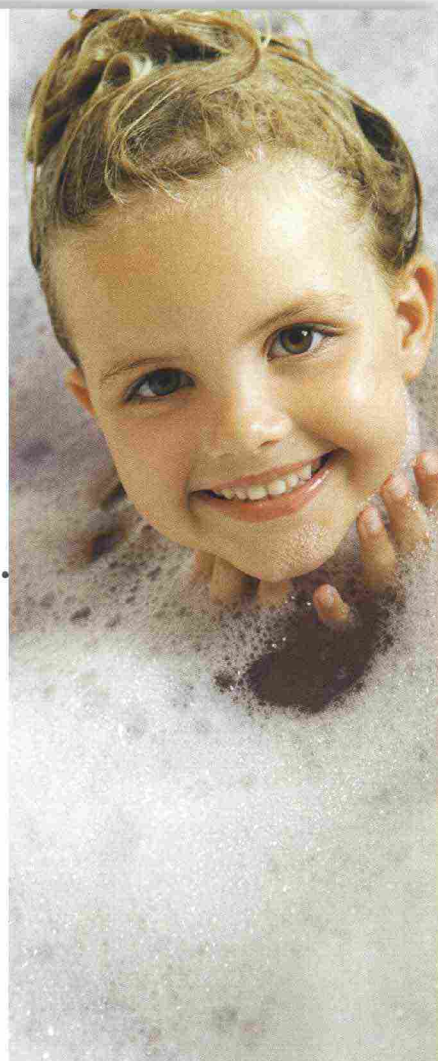
IL DETERGENTE IDEALE

Secondo gli esperti le caratteristiche principali che devono contraddistinguere questi prodotti sono la non aggressività delle materie prime impiegate (tensioattivi), avere poca schiuma, rimuovere le secrezioni organiche, avere un pH intorno al valore 6 (tendenzialmente acido) o più basso in presenza di infezioni batteriche, avere una blanda attività antimicrobica, essere facilmente risciacquabili, non impiegare profumazioni eccessive e allergizzanti, avere un contenitore che impedisca, al contatto con le mani o l'aria, lo sviluppo di patogeni. Come queste caratteristiche incidano sull'igiene intima ci viene sottolineato dall'esperta Aideco. «Durante l'infanzia le mucose genitali sono più delicate e soggette a irritazione», spiega Pizzuti, «e durante il ciclo mestruale l'igiene intima deve essere curata in modo particolare con lavaggi frequenti e un detergente con proprietà antisettiche, per evitare di esporre i genitali esterni all'attacco di batteri, germi e funghi che, in ambiente caldo-umido e non perfettamente pulito, proliferano. Durante la gravidanza, aumentando la secrezione di muco, aumenta il rischio di infezioni; per questo si predilige l'utilizzo di detergenti molto delicati e magari con aggiunta di oli essenziali con leggere proprietà antisettiche. Nella menopausa, invece, evidenziando una diminuzione nel livello della produzione di estrogeni, si ha come risultato una disidratazione e una minor produzione di Lat-

tobacilli; ciò determina un assottigliamento della mucosa e una fastidiosa sensazione di secchezza, nonché una minore elasticità e una maggior propensione alle irritazioni. Il farmacista deve quindi consigliare l'utilizzo di detergenti altamente idratanti e lenitivi con l'ausilio di gel e creme con funzioni dermoprotettive».

UN PRODOTTO PER OGNI FASCIA D'ETÀ?

Da tutte queste considerazioni si deduce che, per le diverse fasce d'età della popolazione femminile, bisogna prestare attenzione al prodotto di igiene intima da consigliare. Nella bambina prepubere, nella quale mancano la sintesi degli ormoni estrogeni e la produzione di glicogeno, il pH vaginale è quasi neutro e quindi le difese sono basse e c'è il rischio d'infezioni. Questo significa che il detergente per questa età deve avere o un pH neutro (intorno al 7) o leggermente acido (fino a un valore di 5,5) perché se il valore fosse più basso provocherebbe bruciore o irritazione. I detergenti sul mercato per bambine da 4 a 12 anni, leggermente acidi, sono invece da utilizzarsi solo come preventivi nel caso esista la presenza di batteri o funghi. Per la donna in età fertile il detergente intimo più appropriato deve rispettare l'acidità dell'ambiente vaginale e mantenere il pH fisiologico in un intervallo di valore fra 3,5 e 5,5. Non vanno quindi usati i comuni saponi che, in genere, sono alcalini mentre è possibile scegliere fra molti prodotti con



acido lattico ed estratti vegetali oppure, quando c'è bisogno di un'azione antisettica, quelli arricchiti con sostanze ad azione antibatterica (per esempio triclosan o polivinilpirrolidone iodio).

Infine, per la donna in menopausa o post menopausa che si trova a dover far fronte a condizioni particolari (stato trofico della mucosa genitale, poca idratazione, facilità di prurito e bruciore, mancanza dei Lattobacilli come difesa antinfettiva, scarsa lubrificazione) va consigliato un detergente intimo con una tensioattività non troppo marcata per non alterare i legami fra cellule e mucosa; senza profumo, per non rischiare di provocare allergie e con un valore di pH intorno al 6/7. Il prodotto detergente può anche contenere fitoestrogeni o sostanze idratanti, lenitive, emollienti e dermoprotettive. ●