

Candidosi ricorrente

Dott.ssa
Fiammetta Trallo
Specialista in Ginecologia
e Ostetricia (Bologna)



Si cura con farmaci tradizionali e naturali ma per guarire è necessario anche cambiare alimentazione e stile di vita

La Candidosi ricorrente (CR) rappresenta, per la donna che ne soffre, un vero e proprio disagio fisico e psicologico che spesso può alterare e compromettere una normale vita sessuale e di relazione. Un po' di stress, una lieve indisposizione o semplicemente l'arrivo del ciclo mestruale ed ecco che questo germe dal nome aggraziato, ma molto fastidioso, si ripresenta imperterrita.

Le cause e i sintomi

La CR è un'infezione da funghi del genere *Candida* di cui *Candida albicans* è il lievito più comune, anche se nell'ultimo decennio si sono sviluppati altri ceppi fungini detti "non albicans", più resistenti ai comuni antimicotici e più difficili da identificare.

La forma classica dell'infezione è caratterizzata da abbondanti perdite bianche (da cui il nome) con aspetto ricottoso e da un forte prurito vulvare e vaginale, irritazione che può estendersi alla cute inguinale e perianale. Le altre forme che, spesso, sono meno identificabili con il normale tampone vaginale e richiedono un'osservazione diretta al microscopio, presentano poche secrezioni, sensazione di secchezza e gonfiore dei genitali esterni insieme a bruciore della mucosa vulvare, che si presenta arrossata e con microabrasioni superficiali.

Va da sé che i rapporti sessuali diventano impossibili, quando non è il rapporto stesso a scatenare la recidiva. Il partner può avere disturbi

(bruciore ad urinare, puntini rossi sul glande), anche se è più frequentemente asintomatico, in specie quando il fungo che colpisce la donna è "non albicans".

Dal momento che la candidosi è provocata da uno squilibrio dei componenti della flora batterica saprofitaria dell'intestino (il quale è sia l'origine dell'infezione primaria sia il serbatoio per le infezioni recidivanti successive), è frequente che alla CR si accompagnino problemi intestinali come gonfiore, stipsi, difficoltà digestive e, in molti casi, cistiti da

Escherichia coli. La Candida, in condizioni normali, è uno dei tanti microorganismi ospiti dell'intestino e svolge un ruolo importante nella digestione degli zuccheri; tuttavia, in seguito a terapie antibiotiche, stress e, in genere, ogni condizione che provochi un calo delle difese immunitarie, questo lievito diventa patogeno; moltiplicandosi in modo spropositato, attraversa la mucosa intestinale e libera le sue tossine provocando un progressivo indebolimento di tutto l'organismo.



Le cure

La strategia terapeutica deve mirare a prevenire le recidive con l'obiettivo di eradicare l'infezione dai suoi serbatoi naturali: intestino e vagina, e l'assunzione di antimicotici locali e generali è utile solo in fase acuta. Basilare è l'esecuzione da parte del Ginecologo di una vulvo-colposcopia, per valutare eventuali infezioni concomitanti da *Papillo-*

mavirus (HPV) ed escludere la presenza di una "piaghetta" (ectopia) del collo dell'utero, importante serbatoio d'infezione, che va trattata farmacologicamente o rimossa chirurgicamente. Quindi, da un lato bisogna correggere i fattori predisponenti, dall'altro è importante potenziare le difese immunitarie e bonificare i serbatoi intestinali. Subito

dopo le mestruazioni è utile l'acido bórico, che crea un ambiente sfavorevole alla replicazione micotica post-mestruale, e fintanto che non si ha la certezza della guarigione i rapporti vanno protetti con il condom o il femidon, preservativo femminile particolarmente efficace nel prevenire tutte le Malattie Sessualmente Trasmesse.

Un aiuto dalle sostanze naturali

La *Pseudowintera* e il Beta-Glucano, se usati per lunghi periodi, agiscono come antimicotici e antimicrobici sui focolai intestinali, aumentano le difese immunitarie locali e riequilibrano la produzione della normale flora intestinale fungendo da probiotici (anche semi di pompelmo e fermenti lattici specifici aiutano a prevenire le recidive).

La *Pseudowintera colorata* è una pianta antica che cresce in una riserva protetta all'interno del Parco nazionale di Kahurangi della Nuova Zelanda. Essa produce il *Polygo-*

dial, una sostanza attiva nei confronti di numerosi ceppi di funghi e che contiene una buona quantità di flavonoidi a elevato potere antiossidante. Il fatto che sia comparsa sulla terra circa 65 milioni di anni fa la rende una sorta di fossile vivente giunta a noi proprio grazie alle sue capacità naturali di difesa contro funghi e parassiti.

Il *Beta-Glucano* è un elemento naturale di origine vegetale che si trova sulle pareti delle cellule di lievito o nei funghi e che, esercitando un'azione simile all'estratto di

Echinacea (ma più potente), sviluppa le difese immunitarie.

Pseudowintera e Beta-Glucano, abbinati, sono particolarmente utili nelle donne che presentano anche disturbi intestinali; l'azione viene poi ulteriormente potenziata da una dieta povera di zuccheri e lieviti, che dovrebbe essere osservata per almeno qualche mese. Altre sostanze naturali che aumentano le difese immunitarie generali sono Alga Klamat, Papaya fermentata e latte di femmina.

Il ruolo dell'alimentazione

Come detto, l'alimentazione è una causa primaria dell'instaurarsi della candidosi e nel mantenerla: molti gli alimenti che aumentano la fermentazione intestinale, creando disbiosi (cioè crescita di germi patogeni nell'intestino) e, oltre alla Candida, anche un'eccessiva proliferazione di *Escherichia coli*, batterio intestinale maggiormente responsabile delle

cistiti. Certo rinunciare per mesi a pane, pasta, pizza, dolci e buona parte di frutta e verdura zuccherina può gettare nello sconforto, ma si pensi che, oltre a stare meglio, si può tornare in buona forma fisica! No per qualche mese, e poi mangiarli con moderazione, a latticini e formaggi teneri (inclusi yogurt alla frutta), tutti i prodotti da forno lievitati, patate,

verdura a foglia larga, piselli, carote, zucca e frutta zuccherina (banane, uva, fichi...), oltre a birra, bibite gasate e superalcolici. Si con moderazione a pasta e riso integrali, pasta fresca, carne, pesce, uova, salumi magri e formaggi stagionati. Come dolcificante, si al ciclamato, unico con ZERO carboidrati usato anche nelle bibite contrassegnate ZERO.

CONSIGLI UTILI

- Indumenti stretti (in specie jeans), assorbenti e salvaslip sintetici, deodoranti intimi aumentano l'umidità locale vulvare. Ecco perché in piscina e al mare è bene cambiare spesso il costume: la candida prolifera negli ambienti umidi. Una buona abitudine? Dormire senza slip.
- Le spore fungine muoiono a 100°: biancheria intima e asciugamani da bidet bianchi sono più igienici e si possono lavare con bollitura (anche con l'aggiunta di disinfettanti in lavatrice non si è certi di una totale sterilizzazione). I capi più delicati possono essere lavati a mano utilizzando i saponi antimicotici che si trovano in Farmacia.
- Per l'igiene quotidiana (max due lavaggi/die) sono da preferire i saponi a ph neutro. Evitare poi che l'acqua di lavaggio della regione anale venga in contatto con quella vulvare.
- Attenzione nei bagni pubblici e in palestra: maniglie e rubinetti possono essere veicoli d'infezione.
- In caso di terapia antibiotica o cortisone assumere fermenti lattici e usare ovuli vaginali antimicotici a scopo preventivo.

Un vaccino? Dovremo aspettare

Attualmente non esistono vaccini per i diversi tipi di Candida.

C'è però uno specifico recettore del sistema immunitario per il Beta-Glucano (Dectin-1): da studi preliminari sembra che l'assunzione di Beta-Glucano, stimolando il recettore Dectin-1, induca una risposta immunitaria con produzione di anticorpi anti-beta-glucano delle cellule della Candida, con azione ad effetto vaccino simile, ma per il vaccino si dovrà aspettare ancora.

Testo raccolto da Antonella Ciana