

# Igiene intima

*I consigli per una corretta igiene  
Cosa evitare e cosa fare  
in caso di infezione*

di Giulia Zinno

## ECOSISTEMA VAGINALE

La vagina rappresenta, con la vulva, la porzione distale dell'apparato genitale femminile. E' un canale virtuale, molto distensibile, aperto all'esterno e facilmente aggredibile da fattori che ne possono alterare l'integrità determinando l'instaurarsi di condizioni patologiche. Durante il passaggio attraverso il canale del parto al momento della nascita o immediatamente dopo, la vagina viene colonizzata da vari microrganismi in equilibrio dinamico fra loro e con l'ambiente che li ospita, formando quello che viene normalmente definito "ecosistema vaginale".

## FUNZIONE ORMONALE

Lo stato ormonale della donna è il principale fattore di influenza sull'ambiente vaginale.

L'epitelio di rivestimento della vagina è ricco di recettori per gli ormoni sessuali per cui la mucosa vaginale si modifica in relazione alle fasi del ciclo mestruale e all'età della donna. In età fertile e in condizioni di normalità, lo strato intermedio e quello superficiale della mucosa vaginale sono caratterizzati dalla presenza di abbondanti quantità di glicogeno, indispensabile per la costituzione ed il normale mantenimento di un ambiente vaginale che rappresenta la



condizione ideale per contrastare l'attecchimento di germi patogeni esterni o la replicazione incontrollata e nociva di microrganismi normalmente presenti in vagina a basse concentrazioni.

#### CHE COS'È IL LATTOBACILLO? PERCHÉ È IMPORTANTE?

Tra i microrganismi presenti normalmente a livello vaginale il più importante è il "bacillo di Döderlein" (batterio gram positivo anaerobio facoltativo) definito anche lattobacillo perché utilizza il glicogeno di origine epiteliale trasformandolo in acido lattico e acidificando l'ambiente vaginale.

#### CHE COS'È IL PH VAGINALE? PERCHÉ È IMPORTANTE?

Il pH vaginale esprime il grado di acidità della vagina. È un importante fattore di controllo dell'omeostasi vaginale perché concorre alla formazione di un ambiente ostile alla crescita di molti microrganismi dannosi per la salute della donna.

#### Ph 4.5

- Favorisce la colonizzazione da parte del lattobacillo;
- Inibisce la crescita di germi anaerobi;
- Ostacola la moltiplicazione di germi patogeni trasmissibili sessualmente;
- Facilita l'adesione dei lattobacilli all'epitelio vaginale;
- Inibisce l'adesione dei batteri patogeni alle cellule epiteliali;
- Diminuisce l'attività di alcuni fattori di virulenza che sono responsabili della patogenicità di microrganismi saprofiti o esogeni.

#### FATTORI NATURALI DI DIFESA A LIVELLO VAGINALE

- Acidità vaginale;
- Presenza nelle secrezioni vaginali di lisozima, lattoferrina, complemento e IgA secretorie;
- Difese immunitarie rappresentate soprattutto da macrofagi e polimorfonucleati neutrofilii.

Perdite chiare o lattiginose sono del tutto normali durante il ciclo. Perdite di colore diverso soprattutto se associate a bruciore ed irritazione sono invece indicative di infezione

Alterazioni del normale equilibrio dell'ecosistema vaginale determinano l'insorgenza di processi patologici definiti.

#### VAGINITI

Il termine vaginite sta ad indicare uno stato infiammatorio della mucosa vaginale dovuto all'aggressione di uno specifico microrganismo o di più agenti patogeni. Esse si manifestano solitamente con:

- Prurito
- Bruciore
- Leucorrea-xantorrea (perdite di secreto vaginale, in qualità elevata, che può essere di colore variabile dal bianco al giallo-verdastro, di diversa consistenza, senza un odore particolare o maleodorante).

Colpiscono le donne di tutte le età ed hanno molteplici cause.

#### PRINCIPALI VULVO-VAGINITI IN ETÀ FERTILE

- Vaginosi batteriche
- Vulvo-vaginiti micotiche
- Vaginiti da trichomonas
- Vaginiti da clamidia
- Forme virali (herpes, papillomavirus, infezione da virus umano dell'immunodeficienza).

#### COSA FARE PER MANTENERE INALTERATO L'EQUILIBRIO VAGINALE?

#### LE VAGINITI SI POSSONO PREVENIRE?

Una norma elementare è quella relativa al modo di lavarsi per evitare contaminazioni con microrganismi provenienti dalla zona anorettale. Questi microrganismi, che possono essere presenti in vagina a basse concentrazioni come innocui componenti della normale flora batterica, in alcune condizioni prendono il sopravvento e diventano infettanti.

Non si sa ancora quando e perché l'ambiente vaginale perde la capacità di eliminare o mantenere al ruolo di commensali i batteri provenienti dal serbatoio intestinale, ma, a prescindere da specifiche condizioni predisponenti dell'ospite, anche l'espletamento non corretto delle comuni pratiche igieniche ha una notevole influenza.

