



IL PRURITO INTIMO

a cura di **CLAUDIO PAGANOTTI** - www.paganotti.it

Specialista in Ostetricia e Ginecologia. Consulente in Sessuologia Clinica. Istituto Clinico "Città di Brescia"

Un disturbo piuttosto frequente spesso sottovalutato

Il prurito vulvare è un'esperienza sensoriale sgradevole, che provoca il desiderio di grattamento, sfregamento e pressione. Quando il prurito dura meno di 6 settimane, è definito prurito acuto, quando persiste oltre le 6 settimane prurito cronico.

LE CAUSE PIÙ FREQUENTI DA RICERCARE

In base alla durata del disturbo è possibile distinguere due gruppi di cause. Le forme

acute sono dovute ad infezioni da vari microorganismi (candida, stafilococco aureo, herpes virus, papilloma virus, tricomonas); infestazioni da parassiti (scabbia, pediculosi, ossiuriasi); dermatiti da contatto.

LE FORME CRONICHE SONO DOVUTE A DERMATOSI COME LE DISTROFIE ED A NEOPLASIE DELLA VULVA

Le forme croniche sono dovute a dermatosi come le distrofie (lichen scleroso) ed a neoplasie della vulva (non bisogna

dimenticare che il prurito cronico è il sintomo, che più frequentemente precede di anni il carcinoma vulvare). In altri casi il prurito può far parte di una malattia generale come diabete, insufficienza renale cronica, tireotossicosi, epatopatie, anemia. Infine non sono da dimenticare le problematiche psicosomatiche. Secondo i medici psicosomatici il prurito intimo sarebbe un "equivalente dell'autoerotismo", cioè indicherebbe un'insoddisfazione sessuale o una solitudine fisica, che finiscono per somatizzarsi in un sintomo che attrae l'attenzione sulla parte "trascurata".

UN PROBLEMA CHE RIGUARDA OGNI ETÀ

Il prurito vulvare è presente più facilmente durante l'adolescenza e l'età fertile, ma colpisce anche le bambine

e le donne in menopausa. Per prevenire il problema, è bene lavarsi con prodotti specifici per le diverse fasce d'età, evitando, per esempio, di usare lo stesso detergente della mamma.

QUALE TERAPIA SCEGLIERE

Quando la causa del prurito è nota, è facile individuare il farmaco adatto: antimicotico, antibiotico, antivirale. Negli altri casi sono prescritti anestetici locali, antistaminici (meglio per via orale) e cortisonici topici. Questi ultimi sono i più efficaci, vanno usati localmente, ma non per troppo tempo, possono avere un effetto rebound con il ripresentarsi del problema. Anche le creme a base di ormoni, come il testosterone, sono adatte all'esordio del problema. Un prodotto interessante è l'acido bórico: in passato si usava tenere una pezza imbevuta con questo

perché peggiora la situazione. Quando si soffre di prurito, il consiglio è sempre quello di non lavarsi troppo spesso, è sufficiente due volte al giorno scegliendo detergenti adatti, come quelli a pH neutro, con proprietà idratanti ed emollienti. Da evitare, invece, i saponi aggressivi, quelli con pH acido e quelli troppo profumati, perché svolgono un'azione irritante sulla pelle.

COME ASCIUGARSI

Terminato il bidet, è bene asciugarsi con cura. È opportuno tamponare la zona con la salvietta (in cotone o lino, di colore bianco evitando quelle decorate) senza sfregare. Oppure, anche se può sembrare strano, è possibile impiegare il phon, che va mantenuto a distanza appropriata e l'aria non deve essere troppo calda. Da abbandonare l'abitudine di asciugarsi con la carta igienica, soprattutto se è profumata o colorata.

COME SCEGLIERE L'INTIMO

La biancheria intima ideale è in cotone, bianco o non colorato, senza troppi elastici così da favorire la traspirazione. Gli indumenti stretti, come tanga o perizoma, vanno lasciati nel cassetto, almeno finché il problema non sarà risolto. Se si usano assorbenti, è meglio preferire quelli in cotone, evitando quelli profumati. Quando si va a letto, è bene dormire senza intimo, per permettere la traspirazione dei tessuti durante la notte e non peggiorare la sensazione di prurito.

UN'ABITUDINE DA EVITARE

Non accavallare le gambe per non creare un'azione anti-traspirante. Secondo "alcuni", quando le gambe sono accavallate, si produce una specie di "auto soffocamento" della vagina. ■

IL PRURITO VULVARE È PRESENTE PIÙ FACILMENTE DURANTE L'ADOLESCENZA E L'ETÀ FERTILE, MA COLPISCE ANCHE LE BAMBINE E LE DONNE IN MENOPAUSA



prodotto a contatto con le parti intime tutta la notte, oggi esiste anche sotto forma di crema.

COME LAVARSI

È buona norma tenere pulita la zona intima. Fare il bidet utilizzando acqua corrente tiepida e mai calda,


15 MINUTI

PER PLACARE IL PRURITO INTIMO

A PROVOCARLO POSSONO ESSERE INFEZIONI E MALATTIE DELLA PELLE, MA ANCHE TROPPI LAVAGGI. CHE FARE IN ATTESA DELLA VISITA GINECOLOGICA

Il prurito intimo è un disturbo frequente, ma che molto spesso si tende a sottovalutare pensando che basti un'igiene più accurata per farlo passare. Quando si soffre di questo problema, soprattutto se ricorrente, è invece sempre meglio sottoporsi a una visita ginecologica perché le cause che lo scatenano sono diverse. In linea generale, il prurito intimo si divide in acuto, se dura meno

di sei settimane, e cronico. Il primo è dovuto a infezioni da parte di microrganismi o a infestazioni da parassiti, mentre il secondo è causato da malattie generiche della pelle. La sua comparsa può essere collegata anche a un eccesso di lavaggi intimi, a malattie generali come il diabete o il mal funzionamento della tiroide, oltre che a problematiche di natura psicosomatica.

Attenzione a tavola

Quando si soffre di prurito intimo, l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel migliorare la situazione o, al contrario, nel peggiorarla se non si fanno le scelte giuste. È importante in questi casi mantenere una regolare funzione intestinale, evitando stitichezza o coliti che facilitano la comparsa di infezioni vaginali. Per farlo è bene bere molto (almeno un litro e mezzo di acqua al giorno), assumere fermenti lattici, mangiare frutta e verdura, pesce, carni bianche e cereali, possibilmente integrali. Andrebbero evitati, invece, gli alimenti grassi, le frittiture, gli insaccati, i cibi piccanti e quelli speziati. Per quanto riguarda le bevande, bisogna escludere dalla propria dieta il caffè, il tè e le bevande gassate che contengono teina, una sostanza che irrita le mucose.

6 MINUTI PER LAVARSI CON I DETERGENTI ADATTI

È buona norma, prima di applicare qualsiasi crema, detergere bene la zona interessata facendo un bidet con acqua tiepida (mai calda perché peggiorerebbe la situazione). Quando si soffre di prurito intimo, il consiglio è sempre quello di non lavarsi troppo spesso: è sufficiente farlo due volte al giorno scegliendo detergenti adatti, come quelli a pH neutro. Ideali sono i prodotti oleosi che fanno poca schiuma e hanno un effetto emolliente. Assolutamente da evitare, invece, i saponi aggressivi (quelli con pH acido) e troppo profumati, perché svolgono un'azione irritante sulla pelle.

3 MINUTI PER ASCIUGARSI CON DOLCEZZA

Una volta finito il lavaggio, è bene asciugarsi con cura. Meglio evitare l'asciugamano perché crea uno sfregamento, ma se proprio non se ne può fare a meno, meglio quelli in cotone o in lino bianchi. Anche se può sembrare strano, il metodo migliore da utilizzare quando si soffre di prurito in-

timo è il phon. Anche in questo caso va evitato il caldo eccessivo, quindi la temperatura dev'essere mantenuta bassa e l'asciugacapelli tenuto a distanza. Assolutamente da abbandonare l'abitudine di asciugarsi con la carta igienica, soprattutto se questa è profumata o colorata.

4 MINUTI PER APPLICARE UNA CREMA SPECIFICA

Esistono diversi tipi di creme o di prodotti che possono risultare utili per risolvere il prurito intimo. Nella maggior parte dei casi sono prescritti anestetici locali in crema, anti-staminici (per bocca) e cortisonici. Questi ultimi sono i più efficaci, vanno usati localmente ma per un periodo limitato perché creano un effetto rebound, ossia il problema tende a ripresentarsi in breve tempo. Possono essere prescritte dal medico

anche le creme a base di ormoni, come testosterone o progesterone. Un prodotto poco usato, ma molto efficace, è l'acido bórico. In passato si usava bagnare una pezza con questa soluzione e tenerla a contatto con le parti intime tutta la notte, mentre oggi si trova anche in crema. Per essere sicuri di utilizzare la dose corretta, prendere il polpastrello del dito indice e versarne una quantità che copra la parte.

2 MINUTI PER INDOSSARE BIANCHERIA DI COTONE

L'ultimo passo è quello di scegliere una biancheria intima adatta. L'ideale è in cotone, bianco o colori chiari e senza troppi elastici, così da favorire la traspirazione. Gli indumenti stretti, come tanga o perizoma vanno lasciati nel cassetto, almeno finché il problema non sarà risolto. Se si usano assorbenti, anche in questo caso è meglio preferire quelli in cotone, mettendo da parte quelli profumati. Quando ci si prepara per andare a letto, è bene dormire senza biancheria intima, così non si crea calore durante la notte e la sensazione di prurito non peggiora.



Un problema di tutte le età

Il prurito intimo è un problema che riguarda le donne di tutte le età. Si presenta più facilmente durante l'adolescenza e l'età fertile, ma ne soffrono anche le bambine e le donne in menopausa. Le prime possono esserne soggette perché la mucosa, che ha ancora po-

che ghiandole sebacee che la idratano, si secca facilmente, e in più le loro difese immunitarie sono molto deboli. Per prevenire il problema è bene utilizzare prodotti specifici per questa fascia d'età, evitando di usare lo stesso detergente della mam-

ma. Le donne dopo la menopausa ne soffrono invece a causa del drastico calo degli estrogeni, tipico di questo periodo, che causa l'assottigliamento e la disidratazione delle zone intime, con conseguente comparsa di prurito, spesso accompagnato anche da bruciore.

Eliana Giuratrabocchetti

con la consulenza del dottor Claudio Paganotti, specialista in ostetricia e ginecologia, consulente in sessuologia clinica, dirigente medico presso l'Istituto clinico Città di Brescia a Brescia. È membro della Federazione italiana sessuologia scientifica ed è l'autore del libro "La nascita" (Ed. Serra-Tarantola, 2013).