

Tra le affezioni che colpiscono le parti intime, le più frequenti sono le vulvovaginiti determinate da miceti del genere candida. L'incidenza di tali affezioni coinvolge ormai tutte le età della donna, non solo l'età fertile e la menopausa, ma anche l'adolescenza e, sempre più, l'infanzia (sono sempre di più le bambine che manifestano, infatti, sintomi intimi di prurito, rossore, bruciore, perdite, ecc.). Prima di analizzare quali sono i fattori che predispongono alla candida, vediamo di capire bene chi è questo micete e come e quando diventa patogeno.

LA CANDIDA

La candida (nelle sue varie specie *C. albicans*, *C. glabrata*, *C. krusei*, ecc.) è un organismo unicellulare appartenente alla famiglia dei miceti. È un saprofito, in particolare si nutre dei residui che si formano in seguito al metabolismo dei carboidrati. In presenza di un sistema immunitario ben equilibrato, convive tranquillamente con l'individuo, abitando le mucose intestinali senza causare alcun disturbo (la candida abita inoltre la cute e tutte le mucose, incluse quelle genitali). In questa condizione si presenta sotto forma di lievito innocuo e non invasivo, caratterizzato da una conformazione a spore rotondeggianti raggruppate in minuscoli ammassi. È però dotata di dimorfismo: ha cioè la capacità di trasformarsi in un'altra forma, questa volta patogena ed invasiva. Infatti, in determinate condizioni, la candida si ramifica sviluppando tentacoli (ife) che si intrecciano a formare complicati reticoli (micelio). Invade così lo spazio della flora batterica intestinale fisiologica, ostacolando la colonizzazione benefica protettiva; inoltre, i suoi tentacoli sono in grado di penetrare attraverso la mucosa intestinale e di infiltrarsi fino ai vasi sanguigni e linfatici profondi, diffondendosi in tutto l'organismo. In seguito all'invasione intestinale della candida, le mucose genitali divengono facilmente terreno di proliferazione, portando a vulvovaginiti caratterizzate da bruciore, prurito, fastidio, rossore, dolore e perdite.

I FATTORI PREDISPONENTI

In generale il passaggio, a livello intestinale, dalla forma innocua a quella invasiva (e la conseguente contaminazione delle mucose genitali), si verifica quando l'organismo è indebolito e perde la sua capacità di "controllo" sulla candida. I fattori che portano all'indebolimento delle difese sono molteplici: l'alimentazione squilibrata (ricca di cibi raffinati e povera di nutrienti), l'eccesso di alcool, il fumo, gli inquinanti ambientali ed alimentari, le amalgame dentarie al mercurio, lo stress, i vaccini, l'assunzione/abuso di farmaci e della pillola anticoncezionale; predisponenti sono anche patologie come il diabete e le condizioni immunodepressive (malattie autoimmuni, cancro, trattamenti di chemioterapia e radioterapia, ecc.). Tra tutti, di particolare rilevanza è il ruolo pro-candida svolto dall'alimentazione ricca di carboidrati e di cibi raffinati. La dieta errata è, infatti, una delle maggiori cause di infezione da miceti. Questi organismi si cibano di zuccheri, come glucosio, saccarosio, lattosio, ecc., e di carboidrati raffinati, perciò un'alimentazione ricca di questi cibi ne favorisce lo sviluppo e la proliferazione, facilitando la trasformazione dalla forma innocua a quella patogena. Se a tutto ciò si associa, come sempre più spesso accade, l'assunzione/abuso di antibiotici, che depauperano la flora fisiologica protettiva dell'intestino (costituita principalmente da lattobacilli), ecco che la candida può proliferare indisturbata, esponendo a continue recidive.

L'APPROCCIO PER LA CANDIDA NEI CASI SEGUENTI SINGOLO EPISODIO ACUTO, CANDIDA RECIDIVANTE, CICLI DI PREVENZIONE si basa su 4 aspetti fondamentali:

1. Contrastare direttamente la candida a livello intestinale e contemporaneamente favorire la ricolonizzazione della flora batterica intestinale fisiologica
2. Contrastare in loco la candida e favorire, attraverso un programma di igiene bilanciata, il ripristino del naturale equilibrio "autodifensivo" della mucosa vaginale
3. Seguire una dieta adeguata volta ad indebolire il fungo, privandolo dei suoi nutrienti fondamentali, e a disintossicare l'organismo
4. Consentire al corpo di autorafforzarsi modificando abitudini di stile di vita errato