

SETTIMANALE DI SALUTE • BENESSERE • ALIMENTAZIONE • BELLEZZA • AMBIENTE • CONSEGUIMENTI

SOLO € 2,00

VIVE anni e belli

Anemia

CURLALA A TAVOLA
CON I CIBI RICCHI
DI FERRO

PANICO DA COVID

Colpisce i giovani:
lo psicoanalista
Recalcati ci dice
come aiutarli

2 SUPER
FARMACI
PER ABBASSARE
IL COLESTEROLO

I nostri soldi

ARRIVANO I BONUS:
GLI ESPERTI FANNO
CHIAREZZA SUGLI
AIUTI PER FIGLI,
CASA E AUTO



e giornali a soli 2 euro
TUTTO SU... *vivere bio*

ALUTE: SCEGLI CIBI E MEDICINALI DI CUI PUOI FIDARTI
ASA: MATERIALI NATURALI PER DIRE ALT ALLE BOLLETTE

12 RIMEDI
NATURALI
PER VINCERE
LA TOSSE
E RESPIRARE
MOLTO MEGLIO

PANCIA ADDIO!

CON LA DIETA A BASE
DI FINOCCHIO TI SGONFI
E PERDI 2 KG A SETTIMANA

CAPELLI

Vai col biondo!
L'hair stylist
ci spiega perché
(e come) sta bene
proprio a tutte

gli speciali di Viversani

TUTTO

vivere bio

edilizia eco
DAGLI SCARTI DEL RISO
LE NUOVE RISORSE PER
ABITARE A ENERGIA ZERO

anche tu puoi...
• MANGIARE SENZA RISCHI NEL PIATTO
• CURARSI CON I FARMAZI INTELLIGENTI
• TRASFORMARSI RISPETTUOSAMENTE ALL'AMBIENTE
• ARREDARE CON MATERIALI GREEN

la parola all'ispirazione
I PRODOTTI ITALIANI SONO I PIÙ SICURI

frutta e verdura
MINO BELLA,
POMELLA,
MA CERTAMENTE
PIÙ BUONA!
SCOPRIAMO PERCHÉ

la dieta amica della natura
perdi 2 kg in 7 giorni

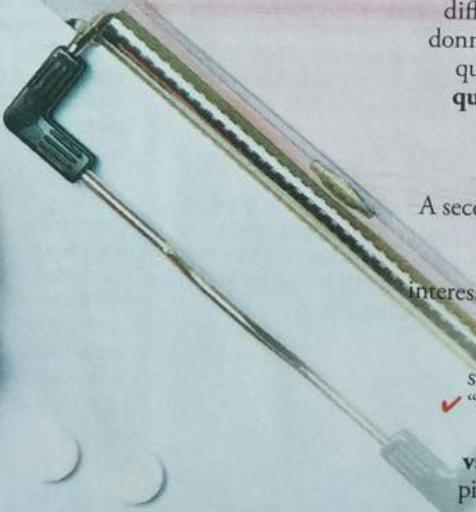
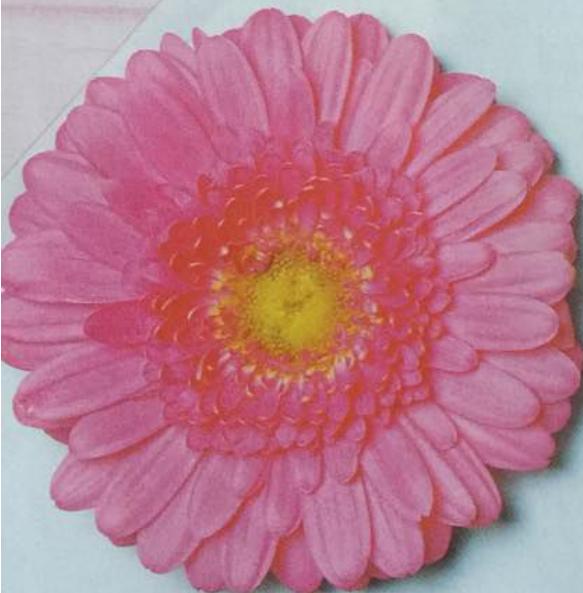
UN PROBLEMA invisibile

La **vulvodinia** provoca **fastidio, dolore**, ma spesso non si vede, così può restare inespressa per anni. Ma riconoscerla e curarla si può: ecco come

Servizio di Chiara Di Paola.



Con la consulenza del dottor **Filippo Murina**
responsabile Servizio di Patologia del tratto
genitale inferiore all'Ospedale Buzzi-Università
degli Studi di Milano e direttore scientifico
dell'Associazione italiana vulvodinia onlus.



La vulvodinia è una malattia ginecologica poco nota, i cui sintomi sono spesso **taciuti per imbarazzo, considerati psicosomatici** o confusi con quelli di una banale infezione.

* Imparare a riconoscere i campanelli d'allarme e curarla al più presto è fondamentale, per questo negli ultimi anni la sensibilità verso questo disturbo è cresciuta e si sono diffusi nuovi approcci di cura.

La vulvodinia si manifesta in assenza di segni evidenti e la vulva ha un aspetto normale, quindi può rimanere non diagnosticata e, di conseguenza, non curata per anni.



→ PROVARE A INTRAPRENDERE UN PERCORSO PUÒ AVERE EFFETTI POSITIVI!



Colpisce i genitali esterni

La vulvodinia è un disturbo dei genitali esterni femminili che colpisce il 12-15% delle donne, provocando dolore persistente, **bruciore, difficoltà nei rapporti intimi** ed effetti negativi sulla qualità della vita.

* Non è una malattia sessualmente trasmissibile e, sebbene sia abbastanza diffusa, se ne parla poco, non solo perché cause e sintomi sono spesso ambigui e difficili da riconoscere, ma anche perché le donne stesse provano imbarazzo a riferirli e, quindi, finiscono per **trascurare a lungo questa condizione** prima di sottoporsi al controllo di uno specialista.

Diversi tipi di disturbo

A seconda della localizzazione, la vulvodinia viene classificata come:

- ✓ "generalizzata", con disturbi che interessano gran parte della **regione vulvare, perineo e regione anale** compresi;
- ✓ "localizzata", che interessa solo una specifica zona, per esempio il **clitoride**;
- ✓ "vestibolodinia", che colpisce la regione vestibolare, il **punto di ingresso alla vagina**. Proprio quest'ultima è la forma più frequente, a cui è riconducibile circa l'80% dei casi.

Come si manifesta...

La vulvodinia può manifestarsi in maniera diversa da donna a donna, ma il sintomo principale è il **dolore** anche intenso, che può essere scatenato o **peggiorato dalla pressione sulla zona vulvare**, durante i rapporti intimi, ma anche a seguito della minzione, dell'inserimento di un tamponcino, se si pratica esercizio fisico, si resta a lungo sedute o se si indossano pantaloni troppo stretti.

- * Il dolore può essere **costante o intermittente**, talvolta (ma non necessariamente) accompagnato da secchezza intima e irritazione.

... perché viene

Le cause esatte della vulvodinia non sono ancora note, ma a scatenarla potrebbero contribuire molti fattori:

- ✓ frequenti **infezioni vaginali** (vaginiti, candida);
- ✓ microtraumi;
- ✓ **variazioni ormonali** (durante la menopausa o l'uso di contraccettivi);
- ✓ ipercontrattilità dei muscoli del pavimento pelvico;
- ✓ alterazione infiammatoria delle **terminazioni nervose** che provoca ipersensibilità e percezione anomala del dolore.

DALLA DIAGNOSI...

Spesso i sintomi della vulvodinia vengono ricondotti a cause psicosomatiche, con l'effetto di accrescere la frustrazione e la sfiducia delle donne che soffrono di questo disturbo.

* In genere, viene diagnosticata per esclusione, cioè quando la visita ginecologica, unita all'ascolto dei sintomi riferiti dalla donna e a eventuali esami (valutazione dei livelli ormonali, tampone vaginale, biopsia vulvare, vulvoscopio, colposcopio) permettono al ginecologo di escludere altre cause.

* Lo swab-test è un metodo diagnostico essenziale, che consiste nel toccare in più punti il vestibolo vaginale con l'apice di un cotton fioc, per valutare l'ipersensibilità alla pressione e la reazione dolorosa riferita dalla donna.



Chi svolge abitualmente attività fisica dovrebbe stare particolarmente attenta agli esercizi fisici che comportino pressione o sfregamento eccessivo sulla regione vulvare (per esempio bicicletta, cyclette o spinning).

Prevenzione e consigli

Per prevenire o tenere sotto controllo il dolore causato da vulvodinia, ci sono alcune norme di comportamento e semplici consigli da osservare quotidianamente.

- * Utilizzare biancheria intima e assorbenti di **cotone naturale** (preferibilmente bianco), evitare tanga e perizoma e non indossare collant di nylon o pantaloni troppo stretti.
- * Prestare attenzione all'igiene intima, utilizzando **detergenti delicati e non profumati**, senza eccedere con i lavaggi (non più di 1-2 volte al giorno) ed evitando che shampoo e bagnoschiuma entrino in contatto per lungo tempo con l'area vulvare durante il bagno (meglio optare per la doccia).
- * Evitare anche lavande vaginali, salviette intime eccetera e usare una **crema emolliente neutra o antistaminica**, sempre seguendo il consiglio del medico per la scelta dei prodotti più indicati.
- * Non trattenere a lungo l'urina e cercare di favorire la regolarità intestinale.

... ALL'AUTODIAGNOSI

Per aiutare le donne a capire se i disturbi che si avvertono possono essere sintomi di vulvodinia, l'Associazione italiana vulvodinia onlus ha realizzato un importante test di autovalutazione, **un questionario mirato** e pensato come strumento per escludere altre cause del disturbo e capire quando è necessario rivolgersi allo specialista.

Le possibili soluzioni

Non esiste un approccio curativo standardizzato della vulvodinia. Le strategie di cura sono molteplici e personalizzabili, a seconda dei casi, attraverso un approccio multimodale che prevede l'uso non solo di farmaci, ma anche di stimolazione elettrica e tecniche di rilassamento.

I FARMACI

Per alleviare il dolore si usano soprattutto farmaci **antidepressivi** e **anticonvulsivanti**, utili per ridurre l'infiammazione delle fibre nervose.

* In alcuni casi, si può ricorrere a farmaci iniettabili (corticosteroidi, anestetici locali e botulino), che disattivano i punti dolorosi del vestibolo.

LA RIABILITAZIONE

Per "rieducare" la muscolatura pelvica sono utili esercizi specifici di rilassamento, fisioterapia, **massaggio interno** (vaginale) ed esterno, uso di dilatatori, mentre per intervenire sulle fibre nervose vestibolari si può ricorrere alla **stimolazione nervosa elettrica transcutanea** (Tens), innocua e indolore, ma efficace nel 70% dei casi.

LE TECNICHE ALTERNATIVE

Per trattare i sintomi è utile anche il ricorso al **biofeedback elettromiografico**, che insegna alla donna come utilizzare correttamente la muscolatura della zona pelvica e tenere sotto controllo il dolore.

* Non ci sono controindicazioni neppure per la **medicina alternativa e complementare** (yoga, agopuntura), anche se mancano prove scientifiche della sua effettiva efficacia.

ATTENZIONE

agli aspetti psicologici

La vulvodinia è una condizione che crea disagio, difficoltà nella vita intima, con ripercussioni emotive sulla donna che possono portare all'isolamento sociale, alla riduzione della libido e alla depressione. Per questo un supporto psicologico può essere molto utile per gestire la malattia nella quotidianità, impedendole di compromettere la qualità della vita. Anche in coppia.

PSICOSESSUOLOGICO INSIEME AL PARTNER

SULL'INTESA, SESSUALE E NON, AIUTANDO A GESTIRE MEGLIO LA VITA A DUE