



SALUTE E BENESSERE

LUCREZIA GUIDONE

“ Cerco di convivere con il terrore dell'altezza ”

FANTASIE SESSUALI

Perché le donne ne hanno di più

SORDITÀ

Un miliardo di giovani a rischio

VULVODINIA

Fare luce su una malattia oscura

ALTA PROTEZIONE

**LE REGOLE SOTTO IL SOLE
PER PELLI SENSIBILI, NEI, CICATRICI**

ACQUE FUNZIONALI

Sono come integratori in bottiglia: a chi servono davvero

LE CONFESSIONI

Salvatore Cascio
Vivevo la malattia come una tragedia: poi tutto è cambiato

Agata Reale
Ho combattuto la leucemia armata di speranza

DOPO IL COVID

LA RIVINCITA DELL'OLFATTO

COME TORNARE A PERCEPIRE GLI ODORI

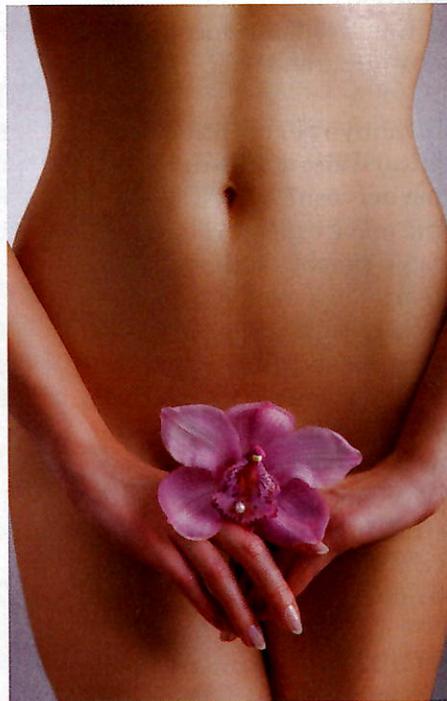
20006
9 771825 937000
In edicola dal 27 maggio 2022

VULVODINIA

Fare luce su una malattia oscura

Ne soffre almeno il 15% delle donne e in Parlamento si discuterà perché sia riconosciuta come cronica e invalidante. Perché in futuro sia più facile curarsi

• Testo di Beatrice Foresti



Sofferenza atroce, difficoltà nei rapporti sessuali, ritardo diagnostico, migliaia di euro per curarsi, continue rinunce e una vita totalmente stravolta. È questo il calvario, fisico ed emotivo, delle donne affette da vulvodinia, malattia ginecologica caratterizzata da dolore e bruciore vulvare persistente. Un incubo «invisibile», per anni taciuto, che oggi sembra aver finalmente meritato l'attenzione dei riflettori, forse anche grazie alla modella e influencer Giorgia Soleri, che è intervenuta alla Camera dei Deputati durante la presentazione della proposta di legge per il ricono-

scimento di vulvodinia e neuropatia del pudendo, affinché «non cada mai il velo del silenzio». Pur essendo una patologia che colpisce tra il 15 e il 18% della popolazione femminile, soprattutto in età fertile, oggi è ancora sottostimata e poco conosciuta, di conseguenza viene diagnosticata tardivamente e non curata per anni. Il testo della proposta di legge, nato ascoltando medici, pazienti e familiari, ha alcune finalità, prima fra tutte il riconoscimento delle due patologie nei Livelli essenziali di assistenza (Lea) come malattie croniche e invalidanti. Poi l'individuazione

di centri di riferimento pubblici regionali per il corretto trattamento del dolore pelvico, l'esenzione dalla partecipazione alla spesa pubblica per le relative prestazioni sanitarie, l'istituzione di una commissione nazionale finalizzata a emanare le linee guida per i percorsi diagnostici terapeutici assistenziali e di un fondo nazionale specifico. Tra i paragrafi si cita anche l'istituzione di un registro nazionale per la raccolta dati e la promozione di una formazione medica specifica sul tema. In ultimo, la previsione di finanziamenti per il sostegno alla ricerca, l'accesso agevolato al telelavoro e allo smart working per lavoratrici e lavoratori, un incremento dei permessi per malattia e l'accesso agevolato alla didattica a distanza per studentesse e studenti.

UN FUOCO CHE NON PASSA

I principali sintomi con cui si manifesta la vulvodinia, descritta come «un fuoco che non passa», sono bruciore, dolore, irritazione, secchezza, gonfiore, senso di puntura di spillo o di scossa e sofferenza nei rapporti sessuali. «Questi disturbi hanno sfumature differenti», spiega Filippo Murina, specialista in ginecologia e ostetricia, responsabile del servizio di patologia del tratto genitale inferiore dell'Ospedale Buzzi-Università degli Studi di Milano. «In alcuni casi possono



Una donna su sette soffre di vulvodinia, come recita anche il manifesto esposto davanti alla Camera dei Deputati (qui sopra) dalle attiviste capitanate dalla modella e influencer Giorgia Soleri, 26 anni, nella foto a destra insieme al fidanzato Damiano David, leader del gruppo musicale Måneskin.



essere spontanei, in altri provocati dal tocco, dallo sfregamento o dalla penetrazione, ma nella maggior parte dei casi sono costanti e persistenti».

All'origine della malattia ci sono diverse cause scatenanti, talvolta associate tra loro, come infezioni batteriche o micotiche vaginali e vescicali, infiammazioni, allergie, fattori ormonali o possibili lesioni del nervo pudendo dovute al parto o traumi. «Alcune donne, circa il 35%, prima di sviluppare la vulvodinia manifesta infezioni vaginali da candida, altre invece sono soggette ad alterazioni ormonali o a un substrato psico-sessuologico di vulnerabilità e questi eventi scatenanti attivano un circuito negativo di percezione del dolore che si auto mantiene nel tempo», continua l'esperto. Nell'insorgenza della patologia possono essere coinvolti anche aspetti legati ad abitudini quotidiane non corrette, come l'utilizzo di biancheria inti-

ma sintetica o di indumenti troppo aderenti, l'impiego di detersivi intimi profumati o di prodotti a uso locale contenenti sostanze irritanti o potenzialmente allergiche.

UN NUOVO ESAME ALLO STUDIO

Per anni la medicina non ha riconosciuto e trattato il dolore vulvare, tanto che per molte donne passavano dai cinque agli otto anni prima di ricevere una diagnosi, saltando da uno specialista a un altro. Oggi, invece, «con una descrizione dei sintomi, un'accurata anamnesi e



un accurato esame clinico è possibile ottenere una diagnosi precisa», continua Murina. «Se si avverte bruciore o dolore nella zona vulvare si valutano aree di ipersensibilità del vestibolo vaginale. In parole semplici, si tocca con l'apice di un cotton fioc l'ingresso della vagina e se la donna non sente toccare, ma avverte dolore o bruciore, allora c'è una buona probabilità che soffra di vestibolodinia, la variante più frequente di vulvodinia. Per il futuro la diagnostica potrebbe affinarsi: abbiamo in programma uno studio che sfrutta tecniche legate alla biologia molecolare, allo studio del Dna e dei suoi derivati, la cosiddetta metabolomica, per creare un kit che consente di capire se la donna ha quel problema e soprattutto se può essere predisposta a svilupparlo».

L'IMPATTO PSICOLOGICO

La sofferenza può affliggere la donna per un tempo variabile, spesso

Per curare in modo efficace una malattia complessa come la vulvodinia occorrono competenze specifiche in ambito ginecologico, neurologico, psicologico e posturale



sonalizzati e calibrati sulla singola paziente, poiché la stessa patologia corrisponde a manifestazioni diverse e quindi servono competenze specifiche in ambito ginecologico, neurologico, psicologico, sessuologico e posturale. «Per quanto

riguarda il fronte farmacologico, vengono prescritti medicinali che contribuiscono alla riduzione del dolore», spiega Murina. «Non sono risolutori, ma in un protocollo di cura integrato con altri approcci possono essere molto utili. Spesso

persistente per mesi, o addirittura anni, che determina un impatto psicologico importante nello stile di vita, nelle abitudini quotidiane, nelle relazioni di coppia. «Credo che la definizione più appropriata sia "devastante"», precisa il ginecologo. «Questa malattia può condizionare tutto. La donna non può usare un indumento di un certo genere, non può andare in bicicletta, a volte non riesce a stare seduta, non può svolgere determinate attività fisiche, non può fare l'amore quando lo vuole e il tutto si ripercuote sulla famiglia, sulla coppia e sul lavoro. Ovvio, con vari livelli di gravità, ma spesso ha un impatto realmente devastante, correlato anche ad ansia e depressione».

FARMACI CON CAUTELA

Curare la vulvodinia richiede consapevolezza e un percorso anche di alcuni mesi, ma in molti casi è possibile. Gli approcci terapeutici a disposizione sono molteplici, per-

Consigli pratici nella vita quotidiana

Uno stile di vita corretto e alcune norme igienico-comportamentali giocano un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel trattamento della vulvodinia. Ecco alcuni consigli di pratica quotidiana.

1 BIANCHERIA SPECIFICA
Prediligi biancheria di cotone, meglio se non colorata; se possibile, quando dormi, resta senza slip.

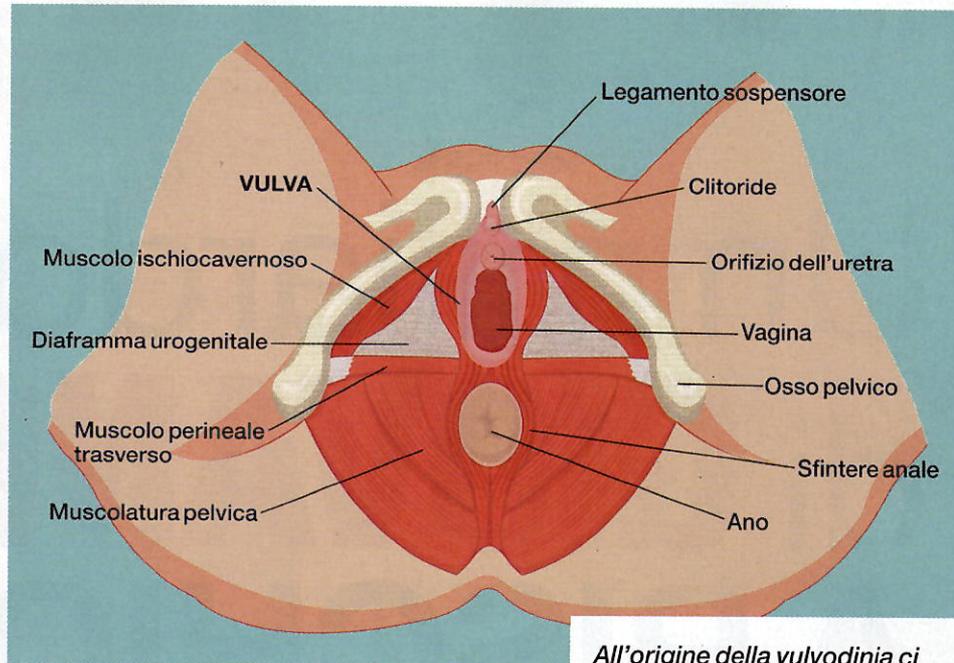


2 IGIENE INTIMA ADEGUATA
Utilizza detergenti intimi ad azione idratante, senza profumo e schiuma.

3 MODALITÀ DI DEPILAZIONE
Attenzione alla depilazione integrale perché predispone a un maggior rischio di irritazione.

4 SCELTA DEGLI ASSORBENTI
Preferisci assorbenti in cotone e, quando possibile, usa la coppetta mestruale; in questo





All'origine della vulvodinia ci sono diverse cause scatenanti, talvolta associate tra loro, come infezioni vaginali e vescicali, infiammazioni, fattori ormonali o lesioni del nervo pudendo. Nella terapia ha un ruolo importante la riabilitazione della muscolatura pelvica.

sono farmaci utilizzati in ambito neurologico per il trattamento del dolore dei nervi (neuropatico), anche se si utilizzano dosi differenti. È fondamentale far comprendere alla donna la corretta indicazione e i potenziali effetti collaterali».

RIABILITAZIONE E TERAPIE STRUMENTALI

Un ruolo importante nella terapia è quello della riabilitazione della muscolatura pelvica. «I muscoli del pavimento pelvico di una donna con vulvodinia sono sovente con-

modo ridurrai il contatto esterno con la vulva.

5 **INDUMENTI COMODI**
Preferisci vestiti larghi, senza cuciture rigide.



6 **ALIMENTAZIONE**
La vulvodinia è spesso associata a problematiche a carico dell'apparato urinario e l'alimentazione può influire sui disturbi a essa associati; limita quindi il consumo di cibi piccanti



o acidi, riduci anche le bevande contenenti caffeina e gli zuccheri raffinati o complessi.

7 **UTILIZZO DI CREME E GEL**
Via libera alle creme idratanti, importanti perché contrastano lo stato d'irritazione della vulva, attenzione invece all'utilizzo di gel e lubrificanti durante i rapporti sessuali; assicurati che siano clinicamente testati, consigliati dal ginecologo e non aromatizzati; evita gli anestetici locali.

tratti e dolenti», sottolinea l'esperto. «Grazie all'aiuto di figure specializzate quali ostetrica e fisioterapista è possibile mettere in atto una serie di manovre ed esercizi di stretching in grado di rilassare la muscolatura». Buoni risultati si possono ottenere anche tramite tecniche strumentali quali elettrostimolazione, elettroporazione, radiofrequenza e laser, che agiscono sui meccanismi alterati della percezione del dolore vulvare.

«Se l'approccio terapeutico è ben strutturato, nel giro di uno o due mesi le condizioni della paziente cambiano in modo sostanziale, la donna si sente subito meglio e questo consente di affinare o calibrare la terapia nel corso del tempo», afferma Murina.

Di vulvodinia si guarisce, step by step. «Una donna che ne soffre ha un sistema che non funziona e deve essere in qualche modo resettato», conclude lo specialista dell'Ospedale Buzzi di Milano. «Sicuramente è più vulnerabile, può anche riammalarsi, ma sa che cos'è e come affrontarla».