

CANDIDA HELP

conoscerla per supportare la cura

PRIMA DI TUTTO: COS'È LA CANDIDA?

La candida è un micete, cioè un fungo, che può vivere normalmente nel nostro organismo. Può essere presente sulla cute e sulle mucose, compresa quella della bocca, dell'intestino e della vagina, senza provocare necessariamente alcun disturbo.

Quindi avere la candida non significa automaticamente avere un'infezione.

Il problema compare quando l'equilibrio dell'ambiente vaginale si altera e la candida, da semplice microrganismo commensale, riesce a proliferare eccessivamente e a provocare un'inflammatione.

Possono comparire così prurito, bruciore, arrossamento, gonfiore, irritazione, dolore e alterazioni delle secrezioni vaginali.

La vagina è un vero e proprio ecosistema, nel quale convivono moltissimi microrganismi. Quando questo ecosistema è in equilibrio, i batteri "buoni" (soprattutto i *Lactobacillus*), contribuiscono a mantenere un ambiente protettivo. Quando invece l'equilibrio viene alterato, alcune specie possono proliferare più facilmente.

Per questo, soprattutto quando la candida tende a ritornare, non dobbiamo occuparci soltanto di "eliminare il fungo", ma anche di capire perché l'ambiente vaginale è diventato più vulnerabile e come possiamo favorirne nuovamente l'equilibrio.

IL MICROBIOTA VAGINALE: IL NOSTRO SISTEMA DI PROTEZIONE

La vagina non è un ambiente sterile. Al suo interno vive una comunità di microrganismi chiamata microbiota vaginale, la cui composizione può cambiare nel corso della vita in relazione a età, ciclo mestruale, gravidanza, menopausa, livelli estrogenici, farmaci, attività sessuale, condizioni metaboliche e numerose altre variabili.

Quando invece il microbiota si modifica e diminuisce la predominanza dei *Lactobacillus*, l'ecosistema può diventare più instabile. Questa condizione viene definita disbiosi.

CANDIDA HELP

conoscerla per supportare la cura

QUANDO LA CANDIDA DIVENTA UN PROBLEMA?

La Candida possiede caratteristiche che le permettono di adattarsi all'ambiente e proliferare, modificando la propria morfologia e producendo strutture chiamate biofilm.

Esistono diverse specie:

- **Candida albicans:** è la specie più frequentemente responsabile della candidosi vulvovaginale nella donna sana.
- **Candida glabrata:** frequentemente identificata nelle candidosi ricorrenti. Ha caratteristiche biologiche differenti e non tutte le terapie funzionano allo stesso modo su di essa.
- **Candida parapsilosis e Candida tropicalis:** altre specie che possono essere responsabili di infezioni in particolari condizioni.

Ecco perché, soprattutto in caso di candidosi ricorrenti, può essere importante eseguire un **tampone vaginale per la ricerca di miceti con esame colturale, identificazione della specie di candida ed eventuale antifungigramma**. Questo tipo di esame permette non solo di verificare la presenza di Candida, ma anche di identificarne la specie e, quando indicato, di valutarne la sensibilità ai diversi farmaci antimicotici.

Il classico **tampone vaginale per la ricerca di germi comuni e miceti** può evidenziare la presenza di candida, ma non fornisce l'identificazione della specie.

PERCHÉ LA CANDIDA PUÒ RITORNARE?

Quando la Candida compare ripetutamente, la domanda più utile è "Cosa sta favorendo queste recidive?".

Fattori che possono contribuire:

- Uso frequente o non necessario di antibiotici o antimicotici
- Igiene intima eccessiva, lavande vaginali o detergenti aggressivi
- Alterazioni della glicemia e diabete non controllato
- Alterazioni ormonali o assunzione di farmaci particolari
- Condizioni che compromettono la barriera vulvovaginale o modificano la risposta immunitaria
- Abitudini alimentari complessivamente poco equilibrate

CANDIDA HELP

conoscerla per supportare la cura

ALIMENTAZIONE E CANDIDA

Questa è una delle parti più importanti da comprendere. Quando si parla di Candida, spesso si sente dire: “Devi eliminare completamente lo zucchero perché alimenta la candida.” È una semplificazione eccessiva, ma c’è una base di verità.

Durante un episodio di candidosi, l'alimentazione ha un ruolo centrale: alcuni alimenti favoriscono lo squilibrio della flora intestinale e vaginale, rendendo più difficile la guarigione. Ecco le categorie da limitare o evitare e il motivo per cui è importante farlo.

ZUCCHERI, CEREALI RAFFINATI E PRODOTTI LIEVITATI:

Rientrano in questa categoria tutti gli zuccheri in qualsiasi forma e tutti i cereali raffinati, dal chicco alla farina bianca, fino ai prodotti derivati come pane, pasta e pizza.

Il cereale raffinato, durante la lavorazione, perde lo strato esterno e il germe, cioè le parti più ricche di vitamine, sali minerali e nutrienti. Quello che resta è quasi esclusivamente amido (e, se presente nel cereale originario, glutine, spesso in quantità elevate). Il risultato è un alimento che:

- ha un potere nutrizionale molto basso
- fa alzare rapidamente la glicemia (alto indice e carico glicemico)
- favorisce la disbiosi intestinale

Prediligi cereali integrali e poco raffinati. Riduci i prodotti da forno industriali e ultraprocessati. Elimina, soprattutto per un primo periodo, zuccheri aggiunti, dolci e bevande zuccherate.

LATTE E LATTICINI, SOPRATTUTTO FRESCHI:

Limita latte e i suoi derivati freschi perché possono:

- alterare l'equilibrio della flora intestinale
- essere difficili da digerire per il contenuto di lattosio, uno zucchero che molte persone metabolizzano con fatica

CANDIDA HELP

conoscerla per supportare la cura

FRUTTA MOLTO ZUCCHERINA E VERDURA CRUDA:

Durante l'episodio acuto di candidosi è utile ridurre (per poi reintegrare):

- la frutta con alto contenuto di zuccheri
- la verdura cruda

Questo perché entrambe possono appesantire la digestione, soprattutto se è presente una sensibilità alle fibre. La digestione più lenta favorisce la fermentazione intestinale e, di conseguenza, la disbiosi che alimenta lo squilibrio in corso.

CIBO SPAZZATURA, FRITTI, ALCOL, CAFFÈ E TÈ:

Sono tutti alimenti acidificanti, che aumentano l'infiammazione generale dell'organismo e il carico di tossine da smaltire. Questo sovraccarica ulteriormente un sistema immunitario già impegnato a contrastare lo squilibrio in corso, rendendo più lenta e difficile la guarigione.

CONSIGLI UTILI:

- Segui correttamente la terapia indicata dal tuo doc (fino alla fine anche se i sintomi sono passati)
- Se il tuo partner non ha sintomi, generalmente, non è consigliata la cura anche per lui
- Se la candida ritorna spesso, non continuare a curarla a caso!
- Oltre i prodotti topici è importante curare l'intestino
- Cambia più frequentemente l'asciugamano per il bidet (ricorda che è esclusivo, non si condivide)
- Non esagerare con i bidet, max 2 volte al giorno con il detergente consigliato per te
- Cambia spesso la biancheria soprattutto se hai molte perdite, ma evita il salva slip
- Evita indumenti troppo aderenti e prediligi tessuti traspiranti
- Se hai bruciore, prurito e fastidi intimi, non avere rapporti sessuali (riprendili appena starai meglio)

Questo materiale ha finalità esclusivamente informative ed educative e non sostituisce la valutazione clinica, la diagnosi o la terapia prescritta dal professionista sanitario.