



# La scheda salute

## Secchezza vaginale



**Il problema della secchezza vaginale riguarda prima o poi un quarto delle donne in generale e circa due terzi dopo la menopausa.**

**Soluzioni.**

### Come reagisce il corpo

È utile sapere che l'idratazione naturale della vagina dipende da fattori ormonali, genetici e psicologici. Dalla pubertà, la secrezione estrogenica stimola lo sviluppo della flora vaginale destinata a limitare l'eccessiva proliferazione dei germi patogeni. Inoltre, le ghiandole secernono dei fluidi che assicurano l'idratazione della vulva, delle piccole labbra, del collo uterino e della vagina. Queste secrezioni proteggono la parete vaginale, favoriscono l'eliminazione delle cellule morte - cellule in costante rinnovamento - e mantengono la sua elasticità e la sua struttura.

La secchezza intima è causata dalla mancanza di idratazione vaginale. Maggiore sensibilità a infezioni e infiammazioni locali, bruciore, prurito, arrossamento, microlesioni delle pareti vaginali, dolore durante i rapporti sessuali o anche diminuzione della libido... Anche se la secchezza vaginale riguarda soprattutto le donne in menopausa, tutte, prima o poi, possono soffrire di questo disturbo: donne incinte e giovani mamme in primis. Altri imputati, alcuni farmaci - tra cui la pillola contraccettiva - ma anche stress, stanchezza, depressione, docce vaginali, rapporti sessuali assenti o poco frequenti, fumo, alcol, allattamento... Meglio rivolgersi subito al proprio medico perché possa diagnosticare l'origine di questo disturbo intimo oppure, in caso di menopausa, per discutere con lui dell'opportunità di ricorrere a una terapia ormonale e/o all'applicazione di estrogeni locali.

### Cosa potete fare

- Superate i tabù: le soluzioni esistono! Il vostro farmacista può consigliarvi diverse soluzioni adatte ai vostri bisogni e al particolare momento della vostra vita.
- Rispettate il pH fisiologico delle vostre parti intime: usate lozioni e salviettine detergenti adatte, disponibili in farmacia.
- Evitate soprattutto le docce vaginali e l'uso frequente di proteggi-slip e tamponi.
- Praticate una regolare attività sessuale e prolungate i preliminari.

### Il consiglio plus

Sempre pronto ad ascoltarvi, il vostro farmacista dispone di numerosi preparati in grado di porre rimedio alla secchezza intima. Per idratare e curare la mucosa intima indebolita, si può ricorrere ai Sali di Schüssler o assumere regolarmente capsule a base di estratti di melograno, olio di lino, borragine o enotera. Per quanto riguarda le piante ricche di fitoestrogeni (controindicate in alcuni casi di cancro personale o familiare così come alle donne incinte o che allattano), la salvia, la soia, il lino o l'*Actaea racemosa* (cimicifuga) hanno provato la loro efficacia, senza dimenticare il trifoglio rosso. Da considerare anche l'applicazione di un gel o di ovuli vaginali. All'occorrenza, si possono usare diversi lubrificanti intimi o preservativi lubrificati acquistabili senza prescrizione.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

