

di STEFANIA PILONI



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

CONOSCERE E CURARE LA VULVODINIA

Non è colpa dell'ansia se l'amore fa male

Gentile dottoressa, ho 24 anni, e da cinque almeno soffro di bruciore e dolore agli organi genitali, che peggiorano durante i rapporti e anche con il semplice sfioramento. A volte avverto un dolore trafittivo, simile a una scossa elettrica, e questo ovviamente crea grandi difficoltà e incomprensioni nei rapporti: i ragazzi non capiscono, io vivo ogni momento intimo con tensione. Ho consultato diversi specialisti ma mi è stato detto che il problema

è, quasi certamente, di origine psicologica, e mi sono anche stati prescritti degli ansiolitici. Io, però, non voglio rassegnarmi all'idea di vivere tutta la vita così. Può aiutarmi? Grazie, **Carlotta**

“Ancora oggi, molti medici non conoscono questa patologia, e la donna si sente sconfitta”

Cara Carlotta, i sintomi che descrivi corrispondono alla descrizione della vulvodinia, una patologia ancora poco conosciuta: il tuo problema, dunque, non è psicologico, ma organico. La vulvodinia è un'inflammatione delle fibre nervose del vestibolo della vagina, ossia dei tessuti posti alla sua entrata, e viene anche chiamata vestibolite vulvare. Questo tipo di condizione provoca una contrazione di tutta la muscolatura perineale (il perineo è l'insieme di muscoli che chiudono la cavità addominale, dando sostegno a vagina, vescica, utero e retto) e, alcune volte, può provocare un'importante e dolorosa nevrite. Viene coinvolto il nervo pudendo, composto da tante diramazioni che giungono al territorio vaginale, clitorideo e perianale e che, solitamente, è preposto a scatenare sensazioni di piacere: quando, però, si infiamma, irradia invece un forte fastidio, bruciore e dolore in tutta la zona pelvica. Purtroppo, ancora oggi, molti medici non sanno riconoscere questa patologia, e la donna che ne soffre si sente sconfitta psicologicamente, perché nessuno riesce ad aiutarla. Spesso, la diagnosi corretta arriva dopo molto tempo. L'esordio della vulvodinia è certamente facilitato da cistiti ricorrenti, infezioni vaginali, dall'uso di detergenti aggressivi, che possono alterare il pH e le mucose vaginali, e da un tipo di abbigliamento troppo attillato, che irrita queste aree delicate. Anche le cerette troppo frequenti e aggressive possono rappresentare un problema.

Il dolore provocato da questa patologia è dato dalla contrazione dei muscoli che si trovano all'ingresso della vagina, dove spesso ci sono aree arrossate, bruciore, gonfiore e prurito. Saranno campanelli di allarme anche la secchezza vaginale e il fastidio nell'indossare indumenti stretti, oltre al bruciore quando si urina, l'aumento della necessità di urinare, le cistiti ricorrenti dopo i rapporti sessuali. È necessario eseguire una visita ginecologica molto accurata, associata da un medico esperto di vulvodinia. Gli specialisti esperti, infatti, sanno indicare le terapie giuste, tra cui la riabilitazione pelvica, che viene eseguita dalle ostetriche con una sonda vaginale in grado di togliere il dolore rilassando i muscoli vaginali. La cura, dunque, esiste: bisogna solo trovare un ginecologo che sappia riconoscere e curare la patologia.

Il menu salvaumore in menopausa

Gentile dottoressa, mangiare più frutta, verdura e fibre può ridurre ansia e nervosismo in premenopausa? Grazie, **Valeria**

Cara Valeria, l'alimentazione in menopausa è molto importante e le verdure dovrebbero essere al centro della scelta gastronomica: soprattutto quelle a foglia verde come insalata, cicoria, bietole e spinaci contengono antiossidanti e micronutrienti benefici per tenere a bada i processi di invecchiamento. Via libera anche ai frutti rossi, soprattutto a bacche come ribes, fragole e lamponi, utili per la prevenzione cardiovascolare, e le more, che fanno molto bene alle ossa. Anche la scelta dei cereali è importante: meglio gli integrali, che evitano innalzamenti dell'insulina e l'accumulo di peso. Ottimi farro, grano saraceno, orzo, quinoa, riso rosso e nero. Il segreto, dunque, è mantenere la varietà di una dieta colorata, e portare ogni giorno questo colore dentro di noi, dandosi un tempo di armonia in tavola, masticando piano il cibo e godendo della sua bellezza e del suo sapore. Il ricco mondo vegetale armonizza l'intestino, che è il nostro secondo cervello, e carica la nostra dieta di magnesio, il minerale antistress per eccellenza. Se l'intestino è in armonia, il corpo produce più serotonina, il neurotrasmettitore della felicità. La serotonina è importantissima per contrastare ansia e nervosismo, e in momenti di emergenza... anche un pezzettino di cioccolato fondente è in grado di liberarla nel nostro cervello!