

SALUTE

## Probiotici, i batteri alleati del benessere intimo femminile

Un'alterazione della flora batterica vaginale porta a disturbi e infezioni, per ripristinare l'equilibrio e restare in salute possono essere d'aiuto speciali lattobacilli

Elena Meli



(Getty Images)

Conviviamo con miliardi di batteri, molti dei quali “buoni” e capaci di mantenerci in salute: è il caso dei lattobacilli presenti nella vagina, fondamentali per l'equilibrio delle mucose e il benessere intimo femminile. Un'alterazione delle popolazioni e delle specie batteriche può causare infezioni o disturbi: è il caso della secchezza vaginale dopo

la menopausa, che secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Menopause* è provocata da modifiche nel mix di batteri vaginali e può essere alleviata da speciali probiotici.

**DONNE IN MENOPAUSA** L'indagine ha dimostrato che nelle diverse età della vita di una donna la flora batterica vaginale cambia e che in menopausa, soprattutto in chi soffre di secchezza vaginale e dolore nei rapporti sessuali, la quantità di lattobacilli tende a diminuire; secondo gli autori sarebbe perciò possibile ipotizzare trattamenti a base di probiotici per ripristinare l'equilibrio originario e arricchire la flora batterica vaginale di lattobacilli, magari con formulazioni specifiche studiate sulla singola paziente. Non è detto, infatti, che prodotti standard possano essere efficaci in tutte visto che ciascuna ha il proprio mix di batteri responsabile del benessere intimo. I probiotici però stanno sempre più ampliando il loro settore di utilizzo e anche in ginecologia iniziano ad avere indicazioni d'uso specifiche: accanto alle situazioni in

cui si prescrivono per risolvere problemi intestinali o dopo l'impiego di antibiotici, infatti, sono spesso consigliati per ridurre la probabilità di recidive di infezioni.

PER RIDURRE IL RISCHIO DI RECIDIVE DI INFEZIONI «Oggi sappiamo che i microrganismi che vivono sulle nostre mucose ci aiutano a restare in salute: è vero nell'intestino ma lo è anche in vagina - sottolinea Francesco De Seta della Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Ospedale materno-infantile Burlo Garofolo di Trieste -. Pertanto non devono essere aggrediti, anzi: grazie ai probiotici è possibile modulare la flora vaginale in senso protettivo, favorendo l'equilibrio e un'attivazione positiva del sistema immunitario. I ceppi di lattobacilli possono essere somministrati per via orale o vaginale e si sono dimostrati efficaci, per esempio, nella prevenzione delle infezioni ricorrenti: i risultati sono buoni sulle vaginiti batteriche e promettenti contro le candidosi ricorrenti. Servono invece ulteriori indagini per capire se e come possano essere utili per la prevenzione in donne che non abbiano avuto disturbi». Come scegliere il probiotico giusto? «Ne esistono decine e decine di tipi, in concentrazioni diverse e con ceppi variegati: poiché al momento l'unica indicazione medica riconosciuta dal Ministero della Salute è il riequilibrio della flora intestinale, per tutti gli altri usi è opportuno chiedere al ginecologo - consiglia De Seta -. Il medico infatti è il miglior "filtro" delle informazioni su ciascuna tipologia di probiotico e può aiutare a scegliere il prodotto più adatto per ciascuna, in caso di infezioni acute o per un utilizzo in cronico, per la prevenzione delle recidive di infezioni».

Elena Meli

4 luglio 2016 | 19:57

© RIPRODUZIONE RISERVATA