Igiene intima, le regole base

L'igiene intima quotidiana è essenziale per prevenire irritazioni e infezioni, mantenere il pH equilibrato e ridurre odori sgradevoli: la curi nel modo giusto?

Una corretta igiene intima si compone di due semplici e fondamentali step quotidiani, indispensabili per mantenere il benessere e l'equilibrio della zona intima:

✓ **detersione** accurata e regolare con un detergente intimo appropriato una o due volte al giorno. Al contrario di quanto si possa pensare, una igiene eccessiva potrebbe risultare aggressiva

✓ **asciugatura**, tamponando accuratamente e delicatamente da davanti verso dietro, in modo da evitare contaminazioni

In commercio è disponibile un ampio assortimento di prodotti specifici per l'igiene intima, ma è bene tenere presente che le zone intime maschili e femminili hanno caratteristiche molto diverse (es. pH), pertanto è necessario verificarne le caratteristiche in modo da scegliere quello appropriato alle proprie esigenze.

In linea generale, è consigliato utilizzare detergenti delicati e ipoallergenici, senza parabeni, profumi o alcol, in modo da minimizzare l'eventuale irritazione.

Igiene intima femminile

L'ecosistema vaginale è un ambiente estremamente dinamico, la cui composizione e caratteristiche cambiano nel corso della vita principalmente per le variazioni ormonali. Durante l'infanzia e fino al raggiungimento della maturità sessuale, il pH vaginale è alcalino (6-8) e la flora batterica presente è costituita prevalentemente da una popolazione microbica mista.

Dalla pubertà e per tutto il periodo fertile, invece, la donna acquisisce una tipica microflora dominata da lattobacilli (dei quali il più rappresentativo è il lattobacillo di Döderlein), i quali, attraverso la produzione di acido lattico, mantengono un ambiente acido (pH 3,8-4,4).

Il ciclo mestruale può temporaneamente alterare il pH, portandolo

verso la neutralità e facilitando la formazione di odori sgradevoli.

In menopausa, invece, a causa della diminuzione degli estrogeni, il pH aumenta a 5-7,5, causando sintomi che includono secchezza, prurito o bruciore.
La mucosa vaginale poco lubrificata è così più sensibile ai traumi e agli agenti infettivi, la cui proliferazione è favorita anche dall'innalzamento del pH.

Al fine di evitare l'alterazione della composizione del microbiota e delle caratteristiche fisiologiche dell'ambiente vaginale, in ogni fase della vita è opportuno utilizzare un detergente intimo con un pH più vicino possibile a quello fisiologico.

In commercio sono disponibili prodotti con funzioni specifiche con estratti naturali, quali aloe, bisabololo o timo, che conferiscono al detergente attività disinfettanti o lenitive. In caso di secchezza può essere indicato utilizzare formulazioni oleose (eventualmente in associazione a gel o creme a base di sostanze idratanti con proprietà emollienti, lenitive e dermoprotettive), che risultano più delicate su una mucosa già sensibilizzata.

Igiene intima maschile

Al contrario di quello femminile, il pH intimo maschile si avvicina a quello cutaneo (circa 5) e non cambia con l'avanzare dell'età.

Salvo esigenze specifiche, quali condizioni in cui sia presente una secchezza a livello del glande a seguito, ad esempio, di utilizzo del preservativo, generalmente è sufficiente un detergente intimo a pH neutro e delicato, privo di profumazione e poco schiumoso.

Qualche consiglio al femminile

1. Imparare a pulirsi correttamente dopo ogni evacuazione, utilizzando la salvietta dal davanti verso dietro, in modo da ridurre il rischio di infezioni urinarie.
2. Educare le adolescenti al corretto utilizzo di assorbenti, tamponi o coppetta mestruale, consigliando il cambio frequente per evitare irritazioni.
3. Prediligere la biancheria intima in cotone.
4. Lavarsi con acqua dopo i rapporti sessuali in modo da rimuovere eventuali residui di secrezioni, lubrificanti o anche batteri che potrebbero portare a irritazioni o infezioni.
5. Effettuare i controlli regolari dal/la ginecologo/a è essenziale per monitorare la salute intima.