

salute-bellezza-fitness-alimentazione

SALVE

Giugno 1999

**BELLEZZA
TUTTA
NATURALE**

*Preparati
all'estate
con la dieta
arancione*

SESSO
*Quando fa bene
alla salute*

**DOSSIER
SOLE**
*Le regole e i trucchi
per l'abbronzatura*

*Gli alimenti
che ti
mantengono
giovane*

Lire 2.500



FUMO: E' vero che smettere fa ingrassare?

GINECOLOGIA Un disturbo che non sempre viene diagnosticato con tempestività

Quando la candida si nasconde

GINECOLOGIA

Spesso le pazienti sono costrette a un lungo e inutile pellegrinaggio da un medico all'altro. Per questo è importante conoscerne le varie cause e i sintomi

di Antonio Andreini

Le persone con problemi causati da *Candida albicans* spesso arrivano dal medico che riconosce questa infezione dopo lunghe peregrinazioni e tanti trattamenti senza successo. Sono per lo più donne (circa il 70%) che spesso accusano un notevole rigonfiamento dell'addome, con dolori e meteorismo, più volte accompagnati da prurito e bruciore nella zona anale e vaginale. Questi sintomi dovrebbero subito far sospettare una rottura dell'equilibrio che normalmente permette una pacifica convivenza tra la candida, un lievito, e l'organismo che lo ospita. Tuttavia la candidiasi, cioè l'infezione da candida, spesso non viene riconosciuta.

Ne parliamo con il dottor Riccardo Annibaldi, chirurgo e consulente di *Salve* per la proctologia, che alla candida e ai problemi a essa collegati ha dedicato studi approfonditi sin dal suo periodo di specializzazione in chirurgia colonrettale presso la Mayo Clinic di Rochester (Minnesota, Usa). Al dottore, negli ultimi tempi, è capitato sempre più spesso di diagnosticare delle candidiasi non riconosciute o trascurate.

«Come gli altri lieviti che possono vi-

vere in simbiosi con il corpo umano, sono circa 140, la candida non è patologica, cioè non crea alcun disturbo, in condizioni di normale benessere», spiega il dottor Annibaldi. «Ma quando la stabilità e l'efficienza del corpo e del suo sistema immunitario sono alterate, in particolare quando il corpo è troppo esausto per mantenere una condizione di equilibrio, la proliferazione fungina supera le indebolite barriere di difesa e può causare diversi stati di malattia».

CACCIA ALLA NEMICA

Una situazione spesso "oculta", che esige certamente una precisa diagnosi, frutto di indagini mirate. Vediamo, allora, come si procede.

«Se possibile, si esamina al microscopio il materiale prelevato, per accertare la presenza dei microrganismi. Oppure si eseguono colture dei funghi dalle aree del corpo interessate», spiega ancora il dottor Annibaldi. «Un esame più complesso è la ricerca radioimmunologica degli anticorpi anticandida. La disponibilità di questi test, tuttavia, non dovrebbe far dimenticare l'importanza di raccogliere una storia clinica approfondita e ac-

La dieta anticandida

●PER UN MESE ELIMINARE:

- Carne di maiale (inclusi tutti i salumi e gli insaccati)
- Zucchero, miele, melassa, sciroppi, marmellate di qualunque genere
- Latticini: latte di mucca, formaggi e yogurt di mucca (è consentito il burro non salato in dosi moderate)
- Pasta di frumento
- Frutta fresca e cotta
- Succhi di frutta zuccherati
- Bibite gassate e zuccherate
- Gelati e sorbetti
- Preparazioni che contengono lieviti, come pane, pizza, torte e biscotti, pasticceria in generale, crackers
- Aceto e prodotti che lo contengono: cetriolini, cipolline, crauti, olive in salamoia
- Alcolici (vino, birra e superalcolici)
- Salsa di soia, tofu, miso, sidro
- Carne, pesce e pollame seccato o affumicato
 - Frutta secca e frutta candita
 - Tè
 - Funghi
 - Succhi di limone, di pomodoro o d'uva in scatola, e prodotti inscatolati che contengono acido citrico come conservante
 - Arachidi, pop-corn, patatine
 - Caffè
 - Cioccolato

Cibi consigliati

Per la prima colazione

- Acqua e limone, caffè d'orzo, latte di riso o di soia
- Biscotti totalmente integrali
- Uova, formaggi di capra

Per il pranzo e per la cena

- Pasta totalmente integrale o di grano saraceno, spaghetti di riso o di soia
- Sughi semplici: rucola e aglio frullato con olio crudo; oppure pomodoro crudo

spremuti e basilico

- Carne rossa: bue, manzo, bresaola, oca
- Carni bianche: coniglio, pollo, tacchino, vitello, anatra
- Pesce
- Uova di gallina, quaglia, oca, anatra
- Formaggio e yogurt di capra
- Cereali: avena, orzo, mais, riso integrale bruno, semi di psillio e lino
- Legumi: fagioli, piselli, lenticchie (poche)
- Tuberi e radici: patate (poche), carote, sedano, cipolla, prezzemolo, rapanelli
- Verdura fresca o cotta (a vapore, al forno, alla piastra, al cartoccio):
 - gialla e bianca: insalata, cavolfiore, cetriolo, indivia, insalata belga, zucca
 - verde: carciofi, asparagi, broccoli, foglie di sedano, olive, peperoni, zucchine
 - rossa: barbabietole, melanzane, cavolo rosso, pomodori
 - a foglie grandi: spinaci, bietole, lattuga, scarola, cavolo, cicoria, radicchio, indivia
- Passati di verdura
- Brodo di pollo o di carne fresco (non di dado)
- Galette di riso, pane nero non lievitato

IL VENTAGLIO DELLE CAUSE

ALIMENTAZIONE

La grande maggioranza delle persone con problemi correlati alla candida segue una dieta ricca di cibi contenenti zucchero. Lo zucchero può essere assunto come tale o in cibi che lo contengono, come sciroppi, marmellate, cioccolato, ma anche pane, pasta, biscotti, pizze, frutta fresca e secca o succhi. Anche gli alcolici (soprattutto la birra e i superalcolici) sono ricchi di zucchero. Il latte di mucca e i suoi derivati caseari contengono uno zucchero, il galattosio, che viene metabolizzato, trasformato dall'organismo in un'altro zucchero, che nutre la candida.

FARMACI

L'uso degli antibiotici ha contribuito a diffondere la candidiasi. Tra i motivi, la distruzione da parte di questi farmaci di batteri patogeni, ma anche di quelli "alleati", che lascia la libertà ai lieviti, non toccati dalla terapia, di colonizzare gli ampi spazi intestinali lasciati liberi dalla normale flora batterica. Anche i farmaci steroidei (cortisone e derivati) favoriscono la comparsa di infezioni fungine.

SQUILIBRI ORMONALI

Circa i due terzi delle persone affette da candidiasi sono donne, e si ritiene che ciò sia dovuto all'influsso dell'attività ormonale. I disturbi si intensificano nella fase premenstruale e in gravidanza: queste situazioni hanno in comune il potere di alterare le condizioni di acidità dell'ambiente vaginale, favorendo la crescita dei miceti. Anche l'impiego dei contraccettivi orali determina un aumento dei lieviti.

CIRCOLAZIONE DEL SANGUE

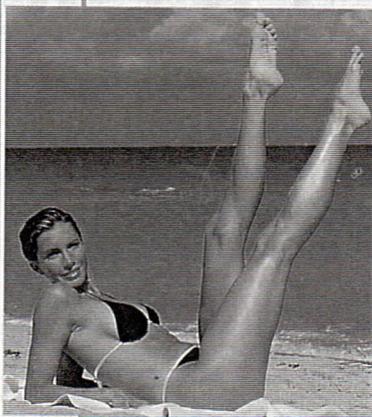
Le condizioni che riducono il flusso sanguigno ai tessuti creano un terreno favorevole alla crescita di lieviti in quei tessuti: tra queste, principalmente l'arteriosclerosi. Ma anche situazioni di tensione, preoccupazione e ansietà cronica, magari associate a fumo e mancanza di esercizio fisico, hanno il potere di ridurre l'apporto di sangue a determinate aree dell'organismo.

SOSTANZE TOSSICHE AMBIENTALI

Il piombo, ma soprattutto il mercurio presente nelle amalgame utilizzate per le otturazioni dentali, da alcuni sono ritenuti responsabili di favorire le infezioni fungine. Questo avverrebbe attraverso un'azione tossica data dall'accumulo di queste sostanze nel sistema nervoso centrale, nei reni, nel tessuto cardiaco, nelle ghiandole endocrine e nei globuli bianchi.

CONDIZIONI PSICO-EMOZIONALI

La psiconeuroimmunologia insegna che il livello del tono dell'umore è correlato a quello dell'attività del sistema immunitario. Questo significa che la nostra attitudine mentale può influire sulla nostra capacità di resistenza alle infezioni.



L. MANCINI

curata assieme a un tradizionale esame fisico, che rimangono i cardini principali per una corretta diagnosi. A volte, si assiste a un eccesso di indagini diagnostiche (e a un conseguente sproposito di terapie, spesso inefficaci) persino in pazienti che accusano sintomi piuttosto tipici, quali gonfiore intestinale, meteorismo e crampi addominali».

Ecco perché, troppo spesso, per arrivare dal medico in grado di fare una diagnosi di candidiasi, qualcuno deve compiere tante peregrinazioni. Comunque, i sintomi di una eccessiva proliferazione della candida costituiscono il segnale che qualche cosa nel nostro stile di vita non va, che necessita di un cambiamento. Vista così, la

candida è un alleato più che un nemico: ci informa quando farmaci, cibi o forme di stress hanno indebolito eccessivamente le nostre difese immunitarie. Il segnale di allarme può essere certamente fastidioso, ma se recepito per tempo consente di porre i ripari tempestivamente e di limitare i danni.

E' importante comprendere che, nel caso della candidiasi, non siamo "vittime" di una malattia, e che possiamo mantenere il controllo del nostro stato di salute attraverso il cibo, i farmaci, l'esercizio fisico, l'umore. Quindi, anche se la candida può sembrare il problema, in realtà essa è indicatore di un problema: il nostro stile di vita poco sano.

Il decalogo di difesa

Posta la giusta diagnosi, la cura della candidiasi mira a ristabilire le condizioni di sano equilibrio. E' comunque necessario armarsi di pazienza, poiché per raggiungere un nuovo stato di benessere ci vorrà tempo. Ecco che cosa bisogna fare.

1 Come norma igienica generale, è utile praticare semicupi al mattino, alla sera e dopo ogni evacuazione con acqua tiepida, bicarbonato e malva. Non utilizzare asciugamani in comune con altri membri della famiglia.

2 E' necessario ridurre la popolazione fungina in eccesso nell'intestino mediante farmaci antifungini assunti per bocca, come la Nistatina, il Miconazolo o il Ketoconazolo, da prendere per circa una settimana. La Nistatina è disponibile anche in polvere. Esistono farmaci (come, per esempio, il Clotrimazolo e l'Econazolo) sotto forma di creme od ovuli per applicazioni locali nella regione ano-perianale e vaginale e nelle pieghe corporee colpite dai miceti.

3 Per ridurre la quantità di fungo nel colon può essere utile una idrocolonerapia sistemica, con lavaggio mensile del colon di circa un'ora presso centri specializzati.

4 Una dieta priva di zuccheri, lieviti, alcolici, salumi, cioccolato e caffè proseguita per un mese è assolutamente indispensabile.

5 Dopo la prima settimana di attacco, occorre proseguire per altre tre settimane con una terapia di mantenimento, combinando preparazioni orali a base di acido caprilico con altre contenenti alcuni componenti (possibilmente vivi) della normale flora batterica intestinale, soprattutto il "Lactobacillus acidophilus". Sono da preferire le preparazioni su base di soia e non quelle su base di lattosio, uno zucchero del latte particolarmente gradito alla candida. Un altro farmaco conosciuto come antifungino naturale è l'olio essenziale estratto dalla corteccia di Melaleuca. Esiste anche in preparazioni orali sotto forma di capsule, in crema, in supposte, come soluzione per l'igiene intima e come dentifricio.

6 Quando possibile, è bene adottare metodi anti-concezionali diversi da quelli orali.

7 Se si hanno in bocca otturazioni dentali in amalgama, è consigliabile programmare la loro sostituzione con materiali diversi.

8 Seguire un programma regolare di esercizio fisico a frequenza almeno settimanale.

9 Evitare l'impiego non strettamente necessario di antibiotici.

10 Per le donne è meglio evitare jeans stretti e collant o tute di nylon, preferendo il cotone, che permette una migliore traspirazione.

