



# L'estetica della vagina, nuova frontiera dell'empowerment femminile

Il ringiovanimento della vagina è un termine generico per indicare i trattamenti antri atrofia, o contro la lassità, e sono ormai sempre più richiesti per migliorare lo stile di vita e la sicurezza delle donne. In particolare con il sopraggiungere della menopausa, prendersi cura del proprio benessere include anche quello della zona «V»

DI FRANCESCA MAROTTA

6 GIUGNO 2021

«Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai in una selva oscura...» così esordisce il primo canto dell'Inferno della Divina Commedia di Dante Alighieri (di cui quest'anno si celebrano i 700 anni dalla morte). All'epoca del sommo poeta si viveva in media fino a 50 anni, e il periodo cui si riferisce può essere paragonato a un'età particolare della vita di una donna: la menopausa. «Per fortuna le cose oggi sono cambiate, e si arriva generalmente ai 90 anni e oltre. Dunque, anche l'approccio femminile ai processi fisiologici che avvengono nell'organismo si è modificato e l'atteggiamento non è più quello di subirli passivamente, ma si tende sempre più ad affrontarli per vivere una vita normale e completa», spiega **Cristina Varesi, direttore sanitario Centro Polispecialistico Navigli di Milano.**

Accade però che, impegnate nella gestione dei molteplici fastidi legati proprio alla menopausa (irritazioni, vampate, acne adulta etc) alcune donne considerano una seccatura secondaria quello che succede a livello della vagina. «La quantità inferiore di estrogeni può far sì che i tessuti della vulva e il rivestimento esterno dei genitali diventino più sottili, più secchi e meno elastici o flessibili», spiega Varesi.

Una situazione che compromette anche la sessualità, perché in queste condizioni **la mancanza di elasticità genera dolore durante i rapporti**. Tutto ciò, però, non è inevitabile anche se la via più semplice sembra essere quella di diminuire le occasioni di unione o di utilizzare lubrificanti (che non sempre danno i risultati desiderati). È facile arrendersi si arrendono... ed è la cosa più sbagliata da fare. Continuare a condurre una vita sessuale soddisfacente rappresenta uno dei passi preziosi di empowerment femminile: aumenta fiducia in sé stesse, la consapevolezza e la soddisfazione: stati d'animo "invisibili" ma che fanno la differenza perché permettono di affrontare il quotidiano con una marcia in più. In fondo, chi l'ha detto che rinunciare all'intimità sessuale in questo periodo sia una cosa "normale"? Probabilmente un uomo... Ma per fortuna le soluzioni esistono.

**EMANCIPAZIONE SIGNIFICA AFFRONTARE LA SITUAZIONE** Ancora oggi per molte donne è estremamente difficile parlare delle problematiche legate ai genitali, sia con il partner sia con il ginecologo. Alcune evitano questi argomenti per imbarazzo e per pudore, altre perché vivono questa situazione come la progressione "ineluttabile della vita". Solo il 25% riferisce questa sintomatologia al proprio ginecologo "spontaneamente", quando almeno il 50% delle donne sopra i 50 anni soffre di disturbi legati alla menopausa, e inoltre solo pochi medici indagano su questo tipo di sintomatologia. «Parlare di sessualità quando viene a cadere l'aspetto procreativo, e rimangono solo quelli ludici e di relazione, spesso crea un senso di vergogna, come se la donna dovesse avere soltanto il ruolo di madre che le era proprio nel passato, e come se provare piacere fosse una colpa. Invece è importante parlarne e prendersene cura adeguatamente», spiega Cristina Varesi.

**CHE COSA SUCCEDDE NEL CORPO FEMMINILE** La lassità vaginale, o sindrome della *wide vagina*, è caratterizzata da una carenza di collagene che comporta una perdita di tonicità dei tessuti in questa zona, con alterazioni dell'architettura strutturale accompagnata da aumento dei diametri interno ed esterno. «Le cause possono essere il parto naturale con conseguente perdita di elasticità che comporta episodi di incontinenza urinaria che si esacerbano in età matura. In questa situazione la muscolatura vaginale è più rilassata, la vagina meno elastica e il disturbo più frequente è legato alla vita sessuale: i rapporti diventano meno soddisfacenti sia per la donna che per il partner, a causa della minore aderenza del pene alla vagina stessi», sottolinea Varesi. Non dimentichiamo che il trascorrere del tempo compromette ogni organo del corpo.

«L'ageing o invecchiamento non è una malattia ma un percorso che coinvolge anche l'apparato genitale. A livello della vulva e della vagina le modificazioni sono molto lente, si comincia ad avvertirle verso i 40 anni e sono legate soprattutto ai parti, a variazioni di peso importanti e a cambiamenti ormonali». E poi c'è la menopausa. «Le modificazioni ormonali determinano la comparsa di sintomi precoci denominati sindrome vasomotoria (vampate di calore, sudorazioni, tachicardia, disturbi del sonno, alterazioni del tono dell'umore) che coinvolgono circa il 50% delle donne. Vengono a mancare gli estrogeni prodotti dall'ovaio che costituiscono il "nutrimento" della mucosa vaginale, con conseguente involuzione dei tessuti. La mucosa vaginale diventa più sottile, scompaiono le pliche rugose che permettono la sua distensione durante i rapporti sessuali, manca il glicogeno che "nutre" i lattobacilli presenti in vagina con aumento del pH e della frequenza di infezioni». Non dimentichiamo infine che la carenza di estrogeni, tipica di questo periodo dell'esistenza, determina un assottigliamento della mucosa vaginale con riduzione del flusso sanguigno e calo della lubrificazione, con importanti ripercussioni sulla vita sessuale».

**PERCHÉ AGIRE** Quando ci sono disagi a livello dell'apparato genitale lasciare le cose come sono è assolutamente sbagliato. «Si tratta di disturbi che portano come conseguenza una diminuzione del desiderio sessuale, il quale innesca un circolo vizioso: dolore durante il rapporto, scarsa eccitazione, minore lubrificazione, e di nuovo diminuzione del desiderio sessuale. In altre parole questi disturbi intaccano la qualità della vita», aggiunge l'esperta.

**DA METTERE IN PRATICA SUBITO** Gli strumenti a disposizione per il benessere vulvo vaginale sono diversi. A cominciare da quelli basilari: lo stile di vita: alimentazione corretta, attività fisica, abolizione del fumo e degli alcolici; applicare sulla vulva una protezione come la vitamina E spray prima di attività sportive o gite in bicicletta; dormire senza slip per lasciare libera da indumenti la vulva; limitare al massimo l'uso di assorbenti ed evitare quelli sintetici, che incrementano la sudorazione e la macerazione cutanea, utilizzare eventualmente quelli in fibra di bambù, ecologici, lavabili, antibatterici; evitare detergenti aggressivi ed asciugarsi tamponando delicatamente con salviette di cotone; evitare biancheria sintetica, collant e pantaloni stretti.

**L'APPROCCIO DI CURA** Si muove su fronti diversi. «Le terapie generali vengono somministrate per bocca o per via transdermica (cioè sotto forma di cerotti o creme o gel da spalmare sulla pelle), indicate soprattutto per il controllo dei sintomi generali che compaiono solitamente all'inizio della menopausa e che nel 20% dei casi non risolvono la sintomatologia vulvovaginale», sottolinea Cristina Varesi. Definite terapie sostitutive, prevedono l'impiego di ormoni sintetizzati in laboratorio oppure bioidentici. Questi ultimi, introdotti più di recente, sono di origine vegetale e sono chiamati identici perché hanno la stessa struttura chimica di quelli prodotti dal nostro organismo e quindi "vengono riconosciuti" come se ci fosse una "continuità ormonale tra età fertile e menopausa". In farmacia e in parafarmacia, poi, si trovano trattamenti da applicare localmente a base di vitamina E, estratti vegetali e acido ialuronico che usati a giorni alterni, migliorano la produzione di collagene con una sensibile riduzione della sintomatologia; farmaci topici come ovuli, creme e gel a base di ormoni (sia di sintesi sia biomimetici) ad azione idratante e stimolante la produzione di collagene, oltre che preziosi elementi che migliorano la vascolarizzazione e ossigenazione dei tessuti. Si tratta di prodotti da banco che si aggiungono quelli venduti sotto prescrizione medica; alcuni di questi prodotti migliorano la libido, ovvero il desiderio sessuale; dispositivi come le *pelvic balls*, piccole sfere di peso diverso da inserire in vagina per rinforzare il pavimento pelvico.

**SOLUZIONI PROPOSTE DAL MEDICO** In ambito ginecologico vengono proposti percorsi di cura precisi che servono per migliorare elasticità e sensibilità. Tra queste spiccano le iniezioni di acido ialuronico che dona idratazione e volume, e di anidride carbonica (carbossiterapia e iniezioni di anidride carbonica) per ossigenare i tessuti. Da alcuni anni il laser a CO<sub>2</sub> o *Erbium* viene utilizzato con ottimi risultati nella terapia della atrofia vaginale, della lassità vaginale e della incontinenza da sforzo. La luce concentrata aumenta la vascolarizzazione e stimola il rinnovamento dell'impalcatura cutanea.

**UN NUOVO TRATTAMENTO** Dà buoni risultati un nuovo trattamento che attinge dalla terapia autologa. «Si chiama Seffigyn® e consiste nel prelievo, generalmente su addome e fianchi, di tessuto adiposo contenente moltissime cellule progenitrici staminali e cellule vasculo-stromali, capaci di produrre numerosi fattori di crescita», racconta Cristina Varesi. «Successivamente viene eseguito l'impianto a livello vulvovaginale, dove porterà un nuovo stimolo alla rigenerazione tissutale, con conseguente aumento del collagene e della vascolarizzazione dei tessuti, ripristinando tono ed elasticità. Possono essere trattate sia la vagina sia la vulva. L'intera procedura, che dura circa un'ora, è indolore in quanto prevede una leggera anestesia locale nelle zone di prelievo e impianto».