

Per essere puliti e sani, meglio un detergente della saponetta

Per prevenire irritazioni e arrossamenti delle parti intime è bene usare acqua tiepida, sciacquare con molta cura e asciugare tamponando, cioè senza strofinare



1) Il detergente intimo Infasil Frechezza Attiva ha una formula a pH lievemente acido, con estratti

naturali di calendula, un ingrediente naturale con proprietà antibatteriche. 2) Il detergente intimo Delicatezza neutra di Lycia è a pH fisiologico, con olio naturale di riso che svolge una azione nutriente ed emolliente. 3) Il Detergente intimo alla Malva e Collagene vegetale di Bottega Verde è a pH fisiologico dall'azione particolarmente delicata. Contiene Collagene vegetale e malva, pianta nota per le proprietà emollienti. 4) Intimaid camomilla di Aloedermal è un detergente per l'igiene intima che, grazie ai suoi componenti di origine naturale, assicura una corretta protezione delle zone intime. 5) Il detergente intimo con antibatterico della linea Gli intimi Triderm di BioNike a pH compreso tra 3,5 e 4 è a base di tensioattivi non aggressivi e contrasta eventuali squilibri delle parti intime promuovendo l'azione delle difese fisiologiche naturali. 6) Aleo detergente intimo delicato di Equilibrio è un gel a base di aloe vera e calendula studiato specificatamente per le parti intime. La rilevante quantità di aloe (venti per cento) e il potere schiumogeno controllato lo rendono un prodotto delicato. 7) Igiene intima idratante rinfrescante di Fresh & Clean con dispensatore è un detergente intimo che si giova delle benefiche proprietà del siero di latte ricco di vitamine, proteine, aminoacidi e sali minerali.

I NOSTRI CONSIGLI

È corretto lavarsi due volte al giorno, al mattino e alla sera, oltre che prima e dopo avere vissuto l'intimità.

- Nell'età fertile il pH intimo delle donne è inferiore a 7, quindi è acido. Sono consigliabili detergenti con pH acido. Nelle donne in menopausa e nelle bambine il pH è neutro: un prodotto acido causa bruciore e irritazione.

- Sulle parti intime, evitate l'uso di deodoranti o di prodotti che contengono profumo perché possono provocare irritazioni.

- Gli asciugamani sono personali e non vanno mai scambiati e, soprattutto negli spogliatoi di palestre e piscine, nemmeno appoggiati in posti in cui è possibile che si contaminino con germi e batteri.

Per essere sempre puliti e sani, e per prevenire, quindi, fastidiose irritazioni e arrossamenti, consiglio di curare l'igiene intima, seguendo alcune semplici regole quotidiane quali: usare sempre l'acqua tiepida, cioè né troppo calda né troppo fredda; preferire un detergente specifico, evitando la normale saponetta; sciacquare con molta cura. Inoltre, raccomando di lavare prima la parte anteriore e poi quella posteriore e non il contrario, come fanno molti. Poi consiglio di asciugare bene con l'asciugamano ma tamponando, senza strofinare, e di cambiare spesso l'asciugamano, che deve essere strettamente personale. Infine suggerisco di indossare indumenti in tessuti naturali, quali cotone o seta, per evitare la comparsa di funghi e cattivi odori.

Questi sono i suggerimenti di un grande medico, il professor Antonino Di Pietro (www.antoninodipietro.it), dermatologo di fama internazionale, presidente dell'Isplad, la Società di dermatologia plastica e oncologica, e autore dei libri *Per la tua pelle* e *Botulin Free*, editi da Sperling & Kupfer. Ci siamo rivolti a lui per sapere come curare l'igiene intima per sentirci sempre freschi e puliti e gli chiediamo subito: «Perché consiglia di preferire un detergente specifico per l'igiene intima?».

«Perché le parti intime della donna e quelle dell'uomo sono zone molto delicate, protette naturalmente dalla flora batterica, cioè dell'insieme di microrganismi che vivono nelle parti intime, il cui equilibrio non va assolutamente

alterato», comincia a spiegare il professor Di Pietro. «L'acqua molto calda o eccessivamente fredda o un detergente troppo aggressivo, come la saponetta o il bagnoschiuma, possono "intaccare" le naturali difese delle zone intime e renderle vulnerabili all'aggressione di germi e batteri. Quindi raccomando di scegliere un detergente specifico controllando sull'etichetta che questo abbia un pH, cioè il grado di acidità, compreso fra 3,5 e 5, lo stesso delle mucose intime».

Evitate biancheria in tessuto sintetico

«Qual è il modo giusto per lavarsi?», gli chiediamo.

«Il movimento corretto da fare va dalla parte davanti a quella dietro e mai il contrario perché si rischia di trasportare i batteri da una zona all'altra», dice il professor Di Pietro. «Poi suggerisco di sciacquarsi con cura per eliminare gli eventuali residui di detergente con acqua tiepida. Infine raccomando di asciugarsi con attenzione per evitare i residui di umidità che diventano il "nido" ideale di germi e batteri, tamponando le zone intime con l'asciugamano senza strofinarle per non irritarle».

«Perché consiglia biancheria in cotone o in seta?».

«Perché i tessuti sintetici, gli indumenti troppo stretti, come i pantaloni attillati», spiega il professor Di Pietro «non lasciano "respirare" la pelle e, nelle donne e negli uomini, favoriscono anche la formazione di odori sgradevoli».



Il professor Antonino Di Pietro