

Come curare la candida: consigli e rimedi

Pubblicato: Venerdì 20 Luglio 2018



Una patologia che colpisce quasi il 75% delle donne almeno una volta nella vita, un'infezione piuttosto comune le cui cause possono essere molteplici. La candidosi, questo il nome tecnico della patologia che ai più sarà nota come candida, è una infezione da fungo che riguarda l'apparato genitale femminile.

Colpisce soprattutto donne in età fertile e può ripresentarsi anche più volte nel corso della vita; la candida non è pericolosa ma può causare particolari fastidi soprattutto in termini di pruriti e bruciori.

Esistono nel concreto diverse specie di questo microbo che comunque è presente in modo naturale nella flora batterica intestinale; il più noto è il microbo che prende il nome di *Candida albicans*, riscontrabile nell'85% dei casi di infezione nelle donne. Ogni volta che l'equilibrio dell'ecosistema vaginale va a destabilizzarsi per causa di fattori esterni, che possono essere vari e molteplici, o interni all'organismo stesso, si riscontra un abbassamento delle difese immunitarie che favorisce la diffusione della candida. Tra i sintomi più comuni ci sono arrossamento, bruciore, prurito, comparsa di macchie biancastre e perdite vaginali.

Non è una patologia grave come detto ma è bene curarla visto che trascurare la candida può portare all'insorgere di altre patologie. Venendo all'aspetto principale, ovvero a come curare la candida, partiamo da un consiglio pratico: tutto quello che si può fare per evitare l'insorgere dell'infezione è mantenere uno stile di vita sano e corretto onde prevenire fattori di rischio.

Detto ciò nel caso in cui si dovesse incappare in tale infezione, ci sono oggi diversi rimedi pratici per venirne a capo. Come si può leggere sul portale www.candida-albicans.it, si parla soprattutto di creme ed ungenti vari, farmaci da assumere per via orale e finanche ovuli vaginali.

Quando si fa riferimento a stili di vita corretti per evitare il sopraggiungere di questa infezione si intendono anche buone abitudini alimentari. Può essere utile ad esempio limitare il ricorso a latte e derivati, così come cibi con alto contenuto di zuccheri o farina bianca. Una dieta sana ed equilibrata a base di frutta, verdura, legumi e cereali integrali è l'ideale per prevenire l'insorgere della candida. Di supporto può essere anche il ricorso a cibi come yogurt con fermenti lattici vivi, che vanno a rappresentare un ottimo rimedio per favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale.

Ma non solo abitudini alimentari perché anche i rapporti sessuali non coperti con persone che siano affette da *Candida albicans* può essere uno dei fattori di rischio determinante per il sopraggiungere della patologia.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it