

DIETA PER INFEZIONE DA CANDIDA

COS'È LA CANDIDOSI?

La candidosi è l'infezione data da un fungo (più precisamente un lievito) appartenente al genere candida (famiglia saccaromiceti), tra cui il più noto e comune è la **candida albicans**.

La candidosi è un'infezione che si sviluppa a partire dall'interno dell'organismo (infezione endogena) ed essendo la candida presente in numerosi distretti è in grado di provocare infezioni di entità variabile in diverse sedi (dalla cute al tratto gastrointestinale fino a quello urogenitale).

La candidosi vaginale è sicuramente quella più conosciuta, perché almeno una volta nella vita si presenta, soprattutto nelle **donne in età fertile (75%)**. Ma il sesso femminile non è l'unico colpito, perché esistono forme che interessano anche i maschi.

CAUSE DELLA CANDIDOSI

Fisiologicamente tutti noi ospitiamo piccole colonie di candida albicans, che vivono in simbiosi con altri batteri "innocui", tutti regolati dal nostro sistema immunitario, e che formano nel complesso il patrimonio microbiotico in grado di svolgere importanti funzioni per il nostro benessere.

Determinate condizioni possono favorire il sopravvento della candida sugli altri batteri e innescare l'infezione. Ecco alcuni esempi:

- un indebolimento del sistema immunitario,
- situazioni di forte stress,
- cure antibiotiche o cortisoniche,
- **diete sbilanciate** in particolare ricche di zuccheri,
- l'uso inadeguato di detergenti intimi o scarse condizioni igieniche
- la **menopausa**
- alterazioni metaboliche (es. diabete mellito scompensato)

La candida tende a crescere in ambienti caldi e umidi, per esempio l'infezione può facilmente svilupparsi a livello dei genitali soprattutto se non asciugati bene dopo l'igiene intima o tra le pieghe, complice il sudore, quindi a livello di gomito, inguine, spazi tra le dita, pelle tra genitali e ano, pieghe tessuto adiposo in caso di obesità grave.

SINTOMI LEGATI ALLA CANDIDA

Anche se spesso rimane asintomatica, l'infezione da candida è caratterizzata dalla **comparsa di striature biancastre e pruriginose**, evidenti a livello della mucosa interessata.

A seconda della sede coinvolta possono inoltre comparire altri segni e sintomi.

1. A livello vaginale:

- arrossamento e irritazione dei genitali esterni,
- molto prurito,
- bruciore,
- perdite solitamente bianco-fioccosi come (simili a ricotta),
- cattivo odore.

1. A livello del glande solitamente l'infezione è **asintomatica in quasi tutti i maschi**, in rari casi può determinare:

- bruciore urinario,
- dolore durante i rapporti sessuali,
- gonfiore,
- irritazione,
- piccole ulcerazioni,
- presenza di secrezioni biancastre e grumose (simili a ricotta),
- cattivo odore,
- fimosi (difficoltà a retrarre il prepuzio).

Sebbene meno frequente, la **candida maschile non va sottovalutata**. La donna proprio per i sintomi e la facile diagnosi con l'esame obiettivo e/o con tamponi vaginali si sottopone a vari trattamenti per curarla, dall'altro il partner maschile la ignora, creando il cosiddetto 'effetto ping-pong', per cui il disturbo tende a risolversi solo per un breve periodo.

1. A livello della bocca:

- mugghetto.

1. A livello cutaneo:

- eruzione rossa e dolorosamente pruriginosa, ma anche **piccoli punti rossi**,
- pelle squamosa che trasuda una sostanza bianco-giallastra simile al caglio,
- pelle spessa, morbida e bianca (se tra le dita).

Nelle gravi forme di indebolimento del sistema di difesa dell'organismo (immunodeficienza), includendo l'AIDS, o la grave malnutrizione:

- dolore e difficoltà nella deglutizione (se interessamento della mucosa dell'esofago)
- sintomi tipici delle **gastriti** quali bruciore, senso di pienezza e contrazione dello stomaco (se interessamento gastrico)
- sintomi delle enterocoliti ovvero meteorismo, spasmi dolorosi della parete intestinale e **diarrea** (se interessamento intestinale).
- febbre, moderata o elevata, ed un marcato stato di debolezza/prostrazione (se interessamento muco-cutaneo generalizzata con candidemia)

I sintomi causati dall'infezione possono durare diversi giorni o settimane se non adeguatamente curati.

DIAGNOSI, TRATTAMENTO E COMPLICANZE

È bene rivolgersi al medico curante o allo specialista ginecologo/urologo nei casi riguardi il tratto genitale per una corretta diagnosi. La diagnosi viene formulata durante la visita in base all'esame obiettivo.

Analisi più approfondite in genere richiedono l'esecuzione di un tampone (il prelievo di un piccolo campione di pelle tramite un apposito bastoncino). Il tampone è indispensabile nei casi di recidiva in quanto è possibile richiedere sulla base di esso anche un **antimicogramma**.

È anche possibile che vengano prescritti esami del sangue e delle urine per verificare che non ci siano condizioni sottostanti, **per esempio il diabete**, favorenti la candidosi.

Il trattamento dipende dall'area colpita, e solitamente si avvale di una **terapia antimicotica**, importante ricordare che:

per le forme genitali è importante che la terapia venga effettuata da entrambi i partner anche se uno dei due asintomatico per evitare continue reinfezioni.

In genere la candida non rappresenta un grosso pericolo, non determina complicazioni ma fastidiosi inconvenienti.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Ridurre il consumo di cereali raffinati e zuccheri semplici.
- Eliminare o ridurre drasticamente l'assunzione di alcol.
- Prendersi cura del microbiota intestinale, consumando una buona quantità di fibre e probiotici.
- Potenziare il sistema immunitario attraverso una dieta sana e varia
- Consumare piccoli pasti per favorire la digestione

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- **Zucchero** aggiunto e dolcificanti, come miele, agave, sciroppo d'acero e aspartame.
- Dolci e dolciumi come cioccolato, gelati, merendine, caramelle, etc., perché gli zuccheri semplici favoriscono la crescita micotica.
- Bevande zuccherate come acqua tonica, tè freddi, aranciata, etc. ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Frutta essiccata e quella particolarmente zuccherina come uva, cachi, etc.. Salse e condimenti, come maionese, ketchup, senape, bbq, aceto e salsa di soia.
- Arachidi, anacardi e pistacchi.
- Salumi e insaccati.
- Fritture.
- Caffè, tè e bevande contenenti caffeina o altre sostanze nervine (es. cola, energy drink, etc.).
- Alcolici e superalcolici e in particolare la birra.
- Additivi come nitrati e solfati.
- Cibi affumicati.
- Lieviti naturali ed artificiali e alimenti contenenti lieviti come pane e pizza.
- Formaggi a crosta fiorita, quelli che contengono muffe, erborinati.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Latte e derivati, ad eccezione di yogurt e kefir, formaggi freschi e stagionati come Grana Padano DOP, un cucchiaino (10 grammi) grattugiato su primi e passati di verdura perché non contiene lattosio, ma buoni antiossidanti come Vitamina A, zinco e selenio.
- Frutta per il contenuto naturale di fruttosio. Evitare la più zuccherina, tuttavia consumare piccoli quantitativi per garantire corretto

- apporto di vitamine, sali minerali e antiossidanti.
- Cereali raffinati.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Verdure. Consumare almeno una porzione di verdure a pasto per garantire il corretto apporto di vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre. Privilegiare le verdure non amidacee come cavoli, asparagi, spinaci, zucchine, melanzane, pomodori, sedano e cetrioli.
- Cereali integrali, non raffinati e inizialmente privilegiare quelli senza glutine come riso, grano saraceno, miglio e avena
- Proteine di origine biologica, come pollo, tacchino, uova e pesce.
- Pesce. Tutto il pesce è consentito ma soprattutto salmone, sgombrò, aringa e sardine per il contenuto di omega 3
- Legumi. Fagioli, lenticchie, piselli
- Mandorle, semi di lino e di girasole.
- Spezie ed erbe aromatiche, come pepe, origano, rosmarino, paprika, aglio, zenzero, curcuma e cannella.
- Acqua, berne almeno 2 litri al giorno.
- Latte fermentato e suoi derivati (es. kefir, yogurt) oppure fermenti lattici a cicli per aiutare la salute della flora batterica intestinale.
- Olio extravergine d'oliva, da usare a crudo per condire le pietanze e dosato con il cucchiaino per non eccedere nelle quantità.

CONSIGLI PRATICI

- Una buona igiene personale aiuterà a eliminare l'infezione. Lavare l'area interessata attentamente con acqua calda (tendenzialmente la doccia è più igienica del bagno). Saponi profumati e gel da doccia possono causare irritazione dei genitali, favorendo ulteriormente le possibilità di crescita della candida.
- Biancheria intima di cotone non aderente può aiutare la pelle a stare asciutta evitando così l'attecchimento del fungo.
- Limitare l'uso di antibiotici. Non ricorrere ad autoprescrizioni ma utilizzare l'antibiotico solo su **prescrizione medica e quando necessario**.
- Ridurre lo **stress**.
- Prendersi cura del microbiota intestinale
- Un diabete non controllato aumenta il rischio di candidosi. **Controllare i valori glicemici** con esami ematochimici di routine.

Autore:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione, 2023

[Pubblicazioni Dr.ssa Iorio](#)

Bibliografia

1: Odabasi Z, Mert A. *Candida urinary tract infections in adults*. *World J Urol*.

2020 Nov;38(11):2699-2707. doi: 10.1007/s00345-019-02991-5. Epub 2019 Oct 25.

PMID: 31654220.

2: Malgorzata Mizgier, Grazyna Jarzabek-Bielecka, Kinga Mruczyk, Witold Kedzia. *The role of diet and probiotics in prevention and treatment of bacterial vaginosis and vulvovaginal candidiasis in adolescent girls and non-pregnant women* *Ginekol Pol*. 2020;91(7):412-416. doi: 10.5603/GP.2020.0070.

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.