

COSMOPOLITAN

INVERNO 2024



Come
facciamo
l'amore

La nostra Grande Inchiesta sulle Relazioni

Dentro i desideri
della Gen Z,
con Jenny De Nucci

Passioni: moda e beauty
d'inverno, viaggi della vita,
regali da fare (e da farsi)

Astroclub e le stelle
del 2024. Cosa ci aspetta
nel nuovo anno

PROTEZIONE Y-ZONE

È la parte femminile più delicata, da trattare con la massima attenzione. Sempre

DI SON MIHYUN

Nel corso degli anni, abbiamo assistito alla skinification del cuoio capelluto, fra sieri, oli e scrub. Al viso è dedicata una beauty routine in 10 step ben due volte al giorno. Esiste, però, almeno un'altra parte del corpo che meriterebbe le stesse, preziose, attenzioni: la vulva. Chi afferma che la salute di ogni donna inizia con la cura della Y-zone non esagera. Si tratta di una delle parti più sensibili del corpo femminile e, come tale, deve essere trattata con gentilezza. «La vagina è colonizzata da un esercito di batteri, tra cui i lactobacilli, che costituiscono la Flora di Döderlein», spiega la dottoressa Maria Magliarditi, ginecologa e ostetrica di MioDottore. «Batteri "buoni", che vivono al meglio quando la mucosa ha un pH leggermente acido, tra 4.5 e 5.5». Mantenerlo stabile è fondamentale per la salute delle parti intime: se il pH si altera, infatti, la resistenza della vulva ai batteri patogeni si indebolisce. «Se si crea uno squilibrio nella flora batterica», chiarisce la dottoressa Magliarditi. «Si favorisce la poca ossigenazione dei tessuti, ma anche lo sviluppo di vaginiti, candida e vagitosi». Per una buona salute della Y-zone, dunque, sono necessarie alcune piccole accortezze come prestare attenzione ai contatti con l'acqua, al mare o in piscina, ed evitare di indossare indumenti attillati per troppo tempo. Anche la cura dell'igiene è indispensabile: è bene tenersi alla larga dai detergenti tradizionali, poiché il pH 9 del sapone comune crea uno squilibrio del pH vaginale. Per questo, al suo posto, è meglio usare un detergente intimo specifico, che possa prendersi cura con delicatezza della pelle. D'altro canto, persino una detersione troppo frequente potrebbe rivelarsi pericolosa, eliminando i batteri buoni presenti della vagina. «Due volte al giorno è sufficiente, ma in caso di rapporti sessuali è concesso un utilizzo più frequente, purché si scelgano detergenti dalle texture oleose e idratanti, con un pH adatto. Meglio evitare i prodotti



Scan
to
shop

schiumogeni, che potrebbero risultare troppo aggressivi», spiega Magliarditi. È importante considerare che la Y-zone assorbe facilmente le tossine, pertanto, tra gli ingredienti del detergente scelto non dovrebbero comparire conservanti tossici e sintetici, profumi o tensioattivi aggressivi. In caso di prurito e perdite abbondanti, inoltre, è bene affidarsi a un esperto. Oltre all'igiene intima quotidiana, i prodotti dedicati all'area sono sempre più variegati e sofisticati e, oltre a detergere, aiutano a mantenere l'idratazione e la tonicità della pelle. Per quanto riguarda, invece, i prodotti per la pulizia interna della vagina, molto diversi dai detergenti intimi per l'igiene della vulva, il più popolare è la lavanda vaginale, utile per riequilibrare l'ecosistema della vagina, ma da eseguire solo sotto consiglio del medico. Per una coccola extra alle parti intime, infine, la soluzione giusta sono oli e sieri idratanti sempre con formulazioni prive di antibiotici o componenti chimici che potrebbero favorire irritazioni. **📌**

S.O.S. Y-ZONE

1. La formula in gel a lento rilascio con olio di Neem, ribes nero ed estratto di fieno greco dona freschezza. Trattamento idratante, **Kysh**, 90€ **2.** Nebulizzato, regala freschezza immediata e preserva la salute del microbiota vulvare. Siero intimo idratante, **VY**, 40.30€ **3.** Combina texture liftante e principi attivi di origine vegetale. Crema iridescente, **Victoria Waikiki**, 49€ **4.** Con cannabidiolo e mirra, rafforza la barriera cutanea. Gocce per la microflora intima, **Ambadué**, 55€ **5.** Grazie all'acido ialuronico, nutre le parti intime rendendole elastiche. Siero effetto lifting, **Ayay**, 14€

TIP PER UN'IGIENE INTIMA PERFETTA

All'asciutto Pulirsi con cura dopo aver frequentato piscine e bagni pubblici, o prima e dopo un rapporto sessuale, è fondamentale. Dopo la detersione, asciugare delicatamente l'area tamponando con un asciugamano e indossare intimo di cotone traspirante.

Durante il ciclo Le mestruazioni sono spesso accompagnate da cattivo odore, causato dall'ossidazione del sangue. Per questo, e per evitare irritazioni della pelle e infezioni, cambiare l'assorbente almeno ogni 3 ore, preferendo prodotti in cotone o le coppette mestruali, opzione alternativa igienica e sostenibile.

Indumenti traspiranti Leggings, tanga e indumenti attillati in genere sono dannosi alla Y-zone. Utilizzare capi e intimo non traspirante provoca un accumulo di sudore, quindi insorgere di infiammazioni e peggioramento dell'odore. Preferire capi morbidi e intimo in cotone è la soluzione.

Il detergente giusto I saponi comuni sono per la maggior parte alcalini e distruggono l'equilibrio interno della vagina, creando un ambiente favorevole all'insorgere di infiammazioni. Nella scelta del detergente, dunque, è preferibile optare per formulazioni ipoallergeniche a pH acido, che non danneggino i preziosi lattobacilli. Attenzione a non abusarne.

Depilazione sì o no Si dice che rimuovere i peli dalla Y-zone favorisca una buona igiene intima e prevenga l'insorgere di cattivi odori dovuti alle perdite vaginali. Tuttavia, proprio come i peli del naso e delle sopracciglia filtrano le sostanze dannose provenienti dall'esterno, anche quelli pubici hanno una funzione protettiva nei confronti delle parti intime. Per questo, invece di eliminarli del tutto, si consiglia di depilare solo la zona bikini e accorciare i peli pubici mantendoli sempre puliti.

Almeno una volta all'anno Andare dal ginecologo con regolarità è fondamentale per la salute della vagina. Patologie come la vaginite sono estremamente comuni e ne esistono di vari tipi e ognuno di questi necessita di cure diverse e dunque diagnosi accurate. Se trascurate, inoltre, le infezioni vaginali possono portare a condizioni di salute ben più serie. E prevenire è sempre meglio che curare.

