

Clamidia: Cos'è, come si trasmette e come curarla



INDICE

Cos'è l'infezione da Clamidia

Clamidia è un'infezione determinata dal batterio *Chlamydia trachomatis* che causa infezioni in molti organi, tra questi l'apparato riproduttivo, l'apparato respiratorio e gli occhi. In particolare, il batterio **infetta le vie genitali** e la sua prevalenza di infezione è così elevata che rappresenta una delle principali cause di malattie **sessualmente trasmissibili**, in particolare nelle donne in età fertile, ma non risparmia i maschi di ogni età.

Come avviene il contagio da Clamidia

L'infezione può essere trasmessa attraverso **rapporti vaginali, anali e orali**; è per questo che i fattori di rischio dipendono soprattutto dai comportamenti sessuali individuali come avere **più partner**, non usare il **profilattico**, etc.. Esiste anche una trasmissione verticale ovvero **dalla madre al figlio**, al momento del parto. In questo caso il neonato potrà sviluppare conseguentemente **congiuntivite** o **polmonite**.

Sintomi legati alla Clamidia

L'infezione è prevalentemente asintomatica, pertanto spesso difficile da riconoscere nell'immediato. Solitamente, i disturbi sono di lieve entità e compaiono dopo circa 1-3 settimane dal contagio.

Nell'uomo i sintomi sono:

- secrezioni trasparenti dal pene,
- arrossamento del glande,
- irritazione a livello dei genitali,
- dolore ai testicoli,
- bruciori urinari.

Nelle donne i sintomi consistono solitamente in una cervicite e talvolta uretrite, ovvero:

- perdite vaginali mucose e filanti,
- possibile sanguinamento tra un ciclo e l'altro,
- sensazione di irritazione,
- prurito a livello dei genitali,
- disturbi urinari,
- piuria,
- disuria,

Va ricordato che i rapporti anale e orale causano vari sintomi come la proctite, con dolori e perdite di muco e sangue, e la faringite.

Complicanze

Nella donna, **l'infezione può provocare** infiammazioni a **ovaie** e **tube** (in alcuni casi anche estendersi a pelvi e peritoneo) con ostruzione nelle estremità, aderenze, ascesso tubarico e dolore al basso ventre con **febbre, nausea, diarrea**. L'infezione non trattata può dar luogo a complicanze gravi all'apparato riproduttivo con **rischio di gravidanza extrauterina e parto prematuro**. Inoltre, studi più recenti sembrano dimostrare che l'infezione possa essere correlata a **tumore della cervice e dell'ovaio**. Negli uomini, l'infezione può **raggiungere i testicoli** con **dolore, febbre** e più raramente sterilità.

In entrambi la clamidia può influire sull'artrite reattiva (o Sindrome di Reiter).

Inoltre, le persone affette da clamidia hanno una probabilità **5 volte maggiore** di trasmettere/acquisire il virus HIV causa dell'**AIDS**.

Diagnosi, terapia, prevenzione

La diagnosi è semplice e indolore: prelievi con tamponi endocervicali e/o uretrali o vaginali, rettali, orali o campioni di urine. È importante che venga fatta anche dai partner dei **3 mesi precedenti**.

Sia le donne che gli uomini con diagnosi di infezione da clamidia devono rifare i test 3 mesi dopo il trattamento.

Terapia: generalmente la terapia consiste nella somministrazione di antibiotici.

Prevenzione: ricorda l'infezione può essere **trasmessa** attraverso rapporti **vaginali, anali** ed **orali**.

1. Utilizzare correttamente il preservativo indipendentemente dalla **conoscenza** del partner a meno che non si conosca **molto bene il suo stato di salute**.
2. Nei **nuovi rapporti** è raccomandato fare entrambi **il test** ed è altamente raccomandato nelle donne al di sotto dei 25 anni;
3. Evitare rapporti sessuali se si verificano sintomi quali **bruciore genitale** o **difficoltà** e **dolore ad urinare** o se questi sintomi sono presenti nel partner.
4. **Evitare** i rapporti sessuali mentre si sta **seguendo la terapia**.
5. Mantenere uno **stile di vita** che favorisca la buona funzionalità del **sistema immunitario**.

Clamidia e sistema immunitario

Mantenere in buona salute il sistema immunitario contribuisce a diminuire le probabilità di contagio da clamidia e a ridurre il progredire della malattia.

Il corretto stile di vita: **equilibrata alimentazione, attività fisica moderata regolare**, e la rinuncia a **fumo, alcool, droghe**, è essenziale per avere un buon sistema immunitario.

Il primo nemico delle infezioni è il nostro sistema immunitario che, se in buona forma, aumenta le difese e riduce le forme acute, oltre ai farmaci prescritti dal medico. L'alimentazione varia ed equilibrata e l'attività fisica costante sono sufficienti per tenere efficienti le nostre difese, non è quindi necessario assumere integratori, salvo prescrizione medica.

- L'alimentazione deve essere ricca di **verdure, frutta, latte e derivati, olio d'oliva** etc., per fornire **vitamine** protettive e antiossidanti come la **E, C, D e A, micronutrienti essenziali per l'attività antiossidante del nostro organismo come zinco, selenio, ferro** e **magnesio, probiotici, fermenti lattici** e acidi grassi protettivi come gli **omega3**.

Pertanto, non devi dimenticare di mangiare 2 porzioni di verdura e 3 frutti al giorno di diverso colore, condire con l'olio EVO e 2 porzioni al giorno di latte o yogurt, e inserire 2-3 volte a settimana formaggi come il Grana Padano DOP. Questo formaggio apporta ottime vitamine, la B12, la A e gli **antiossidanti zinco, selenio**, oltre ad essere ricco di calcio e senza lattosio.

Seguire una dieta equilibrata che aiuti a prevenire le **malattie infettive** e ci mantenga in buona salute può essere complesso, ma può venirti in aiuto il programma [Calorie&Menu](#) e la sua versione vegetariana [LOVe](#), che ti offre gratuitamente 4 menu settimanali **personalizzati per le calorie** che devi consumare ogni giorno, equilibrati in macro e micronutrienti, compresi quelli fondamentali per un buon sistema immunitario.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio

Medico specializzato in scienza dell'alimentazione.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- *J Alvesalo, H Vuorela, P Tammela et al "Inhibitory effect of dietary phenolic compounds on Chlamydia pneumoniae in cell cultures" Biochem Pharmacol . 2006 Mar 14;71(6):735-41. doi: 10.1016/j.bcp.2005.12.006. Epub 2006 Jan 18.*
 - *Rafaela Rodrigues, Pedro Vieira-Baptista, Carlos Catalão et al "Chlamydial and Gonococcal Genital Infections: A Narrative Review" J Pers Med . 2023 Jul 21;13(7):1170. doi: 10.3390/jpm13071170.*
 - *Epicentro – Istituto Superiore di Sanità - Clamidia*
 - *Ciro Gargiulo Isacco, Mario G Balzanelli, Stefania Garzone et al "Alterations of Vaginal Microbiota and Chlamydia trachomatis as Crucial Co-Causative Factors in Cervical Cancer Genesis Procured by HPV" Microorganisms. 2023 Mar 6;11(3):662. doi: 10.3390/microorganisms11030662.*
 - *Annika Idahl, Charlotte Le Cornet, Sandra González Maldonado et al "Serologic markers of Chlamydia trachomatis and other sexually transmitted infections and subsequent ovarian cancer risk: Results from the EPIC cohort" Int J Cancer. 2020 Oct 15;147(8):2042-2052. doi: 10.1002/ijc.32999. Epub 2020 Apr 24*
 - *Mika A Brown, Michael G Potroz, Seoh-Wei Teh et al "Natural Products for the Treatment of Chlamydiaceae Infections" Microorganisms . 2016 Oct 16;4(4):39. doi: 10.3390/microorganisms4040039.*
-

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.