

ASSORBENTI IGIENICI O COPPETTA MESTRUALE?

PRIMA PARTE

Nell'immaginario comune associamo inevitabilmente l'uso dell'assorbente alla mestruazione, basti pensare alle numerose pubblicità che vediamo in televisione e agli scaffali super forniti dei supermercati, ma spesso è semplicemente un'abitudine acquisita (anche la mamma li usa). Ma tra i tanti tipi di assorbenti, quale è meglio scegliere e come?

Esistono infatti svariati modelli diversi per caratteristiche e dimensioni: assorbenti con e senza ali, esterni ed interni, sottili e ultra assorbenti, per flusso normale e intenso, extra lunghi per la notte, salvaslip per le piccole perdite, di materiale traspirante, in lattice, cotone e spugna naturale, usa e getta e lavabili-riutilizzabili.

In realtà la scelta è presto fatta: teniamo conto dell'entità del flusso mestruale e della sensibilità della pelle. Se la mestruazione è abbondante opteremo per un assorbente più lungo e con maggiore capacità di assorbenza, per la notte è indicato l'uso di un modello di taglia extra. Se al contrario il flusso è più scarso andrà bene un modello classico, mentre i salvaslip sono utili per proteggerci durante gli ultimi giorni del ciclo, quando il sangue esce scuro e a piccole quantità oppure in caso di spotting. Gli assorbenti con le ali aderiscono in un certo qual modo meglio alla sagoma degli slip, ma nella pratica non differiscono in nessun modo da quelli che ne sono privi.

Tutti gli assorbenti sono costituiti da materiale traspirante per ridurre il livello di umidità e le irritazioni cutanee, ma spesso queste si verificano ugualmente. In tal caso può essere indicato provare assorbenti di materiale naturale come il cotone o la spugna vegetale (questi ultimi possono essere riutilizzati per un numero limitato di volte), lo stesso vale per le donne tendenti a sviluppare allergie cutanee. L'assorbente in lattice risulta invece più anatomico e quindi comodo da indossare, ma ovviamente non adatto a chi è allergica al lattice.

Per quanto riguarda gli assorbenti interni, il discorso merita un pochino più di attenzione.

I ginecologi sconsigliano l'uso routinario degli assorbenti interni in quanto trattengono il sangue mestruale all'interno della vagina e diventano un pericoloso ricettacolo di germi, aumentando quindi l'incidenza di infezioni vaginali, direttamente a contatto con la cervice uterina.

A volte i ginecologi si trovano di fronte a donne di ogni età che lamentano disturbi vaginali importanti (se non anche complicazioni infettive di una certa gravità) che poi alla visita si scopre essere dovuti all'assorbente dimenticato in vagina.

L'assorbente interno dunque può essere più comodo nella pratica rispetto all'assorbente esterno che sfrega sulla pelle (per esempio nel caso delle sportive), ma sicuramente è meno igienico. D'altra parte gli assorbenti in generale non rappresentano la scelta migliore dal punto di vista dell'igiene intima, anche se cambiati molto spesso come si dovrebbe sempre fare, e nemmeno sono un'opzione ecologica. Gli assorbenti infatti sono tra gli oggetti che causano maggiore inquinamento, quindi di principio non adatti a coloro che sono giustamente sensibili al problema ambientale. Quale alternativa abbiamo allora?

VEDI SECONDA PARTE