

Linea, moda, bellezza, benessere, psicologia

€ 1,

Silhouette

Biodanza
per risvegliare
i sensi

MODA
bikini

I **NUOVI ACI**
contro rughe
e smagliature

raw food

■ **acqua e fuoco**
cibi leggeri

■ **7 elementi**

sotto l'ombrellone

5 DIETE modellanti

Lampade

Consentono di abbronzarsi senza sole. La discussione sui rischi però è ancora aperta

i pro e i contro

Danno alla pelle una sfumatura ambrata anche senza sole e sono molto amate dai fan dell'abbronzatura fuori stagione e da chi non vuole arrivare troppo pallido al primo appuntamento con il mare.

- Le lampade abbronzanti, però, al di là dei vantaggi per l'estetica, sono sempre più spesso sotto accusa per i danni che possono causare alla pelle, primi fra tutti aridità e invecchiamento precoce. La discussione fra i dermatologi e il confronto fra studi diversi, che evidenziano rischi e vantaggi, è ancora aperto. In ogni caso chi vuole ottenere un'abbronzatura "artificiale" deve farlo con prudenza.

Tipi diversi

Attualmente esistono due tipi di apparecchiature: le lampade Uv fluo-

rescenti e le lampade Uva ad alta pressione.

- Le prime sono costituite da tubi fluorescenti, tipo neon con i quali sono realizzati docce e lettini. Emettono Uva e anche una piccola percentuale di Uvb, e per questo i tempi di esposizione sono più ridotti (da 6 a 12 minuti circa).

- Le lampade Uva ad alta pressione hanno un filtro blu scuro davanti che modifica i raggi e consente l'abbronzatura. Vengono utilizzate in lampade per il viso e lettini. Trasmettono solo radiazioni Uva ma ad alta intensità (questa intensità può anche essere da 5 a 10 volte superiore al valore massimo di quella solare presente alla nostra latitudine). I tempi di esposizione vanno da 15 minuti per il viso a 20 per il lettino.

L'ABC degli ultravioletti

Bisogna considerare per prima cosa che i raggi che agiscono durante la seduta di lampade abbronzante sono diversi dalle radiazioni solari.

- Le radiazioni solari, infatti, compongono di raggi Uva, Uvb, Uvc, mentre le lampade abbronzanti, a seconda del modello, emettono soprattutto o esclusivamente raggi Uva.
- Ecco le differenze fra i due tipi di raggi UV.

Uva

I raggi Uva hanno una lunghezza d'onda elevata e intensità costante nel corso della giornata. Contribuiscono in maniera rilevante all'abbronzatura. Penetrano in profondità nell'epidermide.

Uvb

I raggi Uvb hanno una lunghezza d'onda più corta rispetto agli Uva. Sono però più potenti e sono concentrati nelle ore centrali della giornata (dalle 11 alle 17). Stimolano la produzione di melanina nella pelle, una sostanza colorante protettiva, e consentono l'abbronzatura.

Uvc

Gli Uvc vengono filtrati in gran parte dalla fascia d'ozono che circonda la terra. Causano la sensazione di calore.

Scegliere con attenzione

I dermatologi consigliano di limitare il più possibile tutti i trattamenti estetici che utilizzano radiazioni Uv.

- In ogni caso andrebbero preferite le lampade che emettono uno spettro simile a quello del sole, quindi non solo raggi Uva ma anche Uvb (lampade UV fluorescenti).

- Queste lampade non

sono, però, molto diffuse perché consentono di abbronzarsi solo dopo una decina di sedute, mentre di solito si preferisce ottenere un colorito scuro rapidamente, in una o due sedute.

Più sicure così

Inoltre, come denuncia una

comunicazione della Commissione Ue dell'ottobre 2004, non tutte le lampade abbronzanti presenti in Italia sarebbero conformi alle disposizioni di sicurezza stabilite dalla Unione Europea.

- Anche per questo è sempre bene scegliere con cura il centro estetico.

- Un cartellino deve indicare di che tipo di lampada si tratta.

- Importante anche la serietà del personale e la cura con cui viene seguito il cliente durante le sedute, in particolare se vengono date tutte le informazioni e le garanzie che si chiedono.



Marka*

Attenzione al fototipo

I tempi di esposizione alle lampade abbronzanti vanno personalizzati in base alla propria pelle.

- Bisogna quindi vedere a quale fototipo si appartiene cioè che pelle si ha e come reagisce ai raggi solari e artificiali, sia come livello di abbronzatura raggiungibile che in fatto di possibili arrossamenti.
- Le lampade vanno evitate o limitate al massimo se si ha la pelle molto chiara (fototipo I e II)
- I fototipi più alti (dal III al V) possono esporsi con tempi progressivamente più lunghi tanto più scura è la pelle, senza comunque mai esagerare.

Fototipo I

Persone bionde o rosse con pelle chiara ed efelidi: alle lampade e al sole si arrossano facilmente e non si abbronzano. Non dovrebbero mai esporsi alle lampade.

Fototipo II

Persone bionde con pelle chiara: con l'esposizione al sole o alle lampade sono soggette ad arrossamenti anche se possono ottenere una lieve abbronzatura. Possono esporsi alle lampade abbronzanti, ma solo per pochi minuti (massimo 5) e non più di una volta ogni 6 mesi.

Fototipo III

Persone con capelli castano chiaro, con cute sensibile: possono essere soggette ad eritemi. Al sole e con le lampade si abbronzano in modo leggero.

Fototipo IV

Persone castane con pelle ambrata: al sole e con le lampade si abbronzano facilmente e in modo omogeneo.

Fototipo V

Persone con capelli neri o bruni e pelle scura: al sole e con le lampade si abbronzano in modo intenso. ▶



Tips images*

► I rischi possibili

L'ultimo allarme, in fatto di rischi delle lampade, viene dall'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) che ha chiesto ai paesi che ancora non l'hanno fatto, come l'Italia, di proibire l'utilizzo di lampade abbronzanti ai minorenni, perché dannose per un'organismo ancora in crescita.

• Le radiazioni ultraviolette, infatti, comprese quelle delle lampade, se prese in dosi massicce, possono provocare problemi alla pelle. Possono comparire eritemi, arrossamenti o

irritazioni simili a quelli causati da un'eccessiva esposizione al sole.

• Inoltre, sedute ripetute e/o troppo ravvicinate possono invecchiare prematuramente la cute causando rughe e aridità e aumentare il rischio di tumori alla pelle.

• Gli occhi, poi, se non sono protetti con gli appositi occhialini, possono essere soggetti a infiammazioni superficiali alla congiuntiva e la cornea: disturbi che di solito si risolvono nel giro di qualche giorno. Non sono da escludere, però, anche danni più seri, al cristallino o alla retina.

Un colore superficiale

L'abbronzatura che si ottiene con le lampade, per quanto gradevole e intensa, è diversa da quella che si ha esponendosi al sole.

• Le lampade, infatti, sono in grado di rendere più scura la

pelle, stimolando la melanina più superficiale della pelle, con un effetto che dura soltanto un paio di giorni. Sono, invece, i raggi Uvb a stimolare la produzione di melanina profonda, ma le lampade ne

lasciano passare una quantità minima.

• Questo è il motivo per cui, contrariamente a quel che si pensa, è inutile fare lampade abbronzanti prima di andare al mare: la pigmentazione

ottenuta con le lampade Uva non fornisce alla pelle lo stesso grado di fotoprotezione (protezione dalla luce) che si ottiene con la radiazione solare, che rende la pelle anche più resistente e spessa.

Regole per la sicurezza

Per non correre rischi, è importante rispettare alcune regole di igiene e sicurezza. Accorgimenti fondamentali per non rischiare problemi anche

seri alla pelle e alla vista che spesso, invece, vengono trascurati, per superficialità oppure per scarsa informazione.

1 Verificare con il medico curante o con il dermatologo se la propria carnagione è adatta a questo tipo di esposizione, quante lampade si possono fare e con quali tempi.

2 Non utilizzare creme protettive e cosmetici: potrebbero provocare reazioni allergiche.

3 Evitare di prendere il sole naturale e il sole artificiale nello stesso giorno.

4 Non esporsi alle lampade se si stanno assumendo farmaci che possono causare reazioni allergiche (come antistaminici, antibiotici e pillola contraccettiva): consultare il medico.

5 Indossare sempre gli occhialini per proteggere la vista.

6 Usare sempre occhialini, lenzuola e asciugamani sterilizzati.

7 Rispettare le regole che riguardano la durata dell'esposizione e gli intervalli fra le sedute.

8 Dopo ogni seduta applicare una dose

abbondante di doposole o di prodotto idratante e lenitivo.

9 Rivolgersi al medico se sulla pelle compaiono macchie o zone pigmentate e in rilievo.

10 Diffidare dei centri che, non conoscendo la persona, non si informano sul tipo di pelle. ■

Silvia Finazzi

Consulenza del professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e dermatologo plastico a Milano.

Quando non farle

L'abbronzatura artificiale è da evitare per:

- persone con la pelle molto chiara; ragazzi con meno di 18 anni; chi ha molti nei o lentiggini; giovani con un'infanzia caratterizzata da frequenti scottature solari; persone con familiari che soffrono di malattie serie della pelle;
- chi usa farmaci fotosensibilizzanti;
- chi soffre di invecchiamento precoce;
- chi presenta lesioni cutanee;
- donne in gravidanza;
- persone con problemi di cattiva circolazione o di sbalzi di pressione.