

**SALUTE** sì o no?

Un'eccessiva esposizione ai raggi Uva provoca rughe, macchie e melanomi

# LAMPADA SOLARE: SÌ, MA SEMPRE CON MODERAZIONE

Meglio proteggersi con gli occhialini e non superare le 10 sedute l'anno

## OLTRE AD ABBRONZARE RIDUCE L'ACNE?

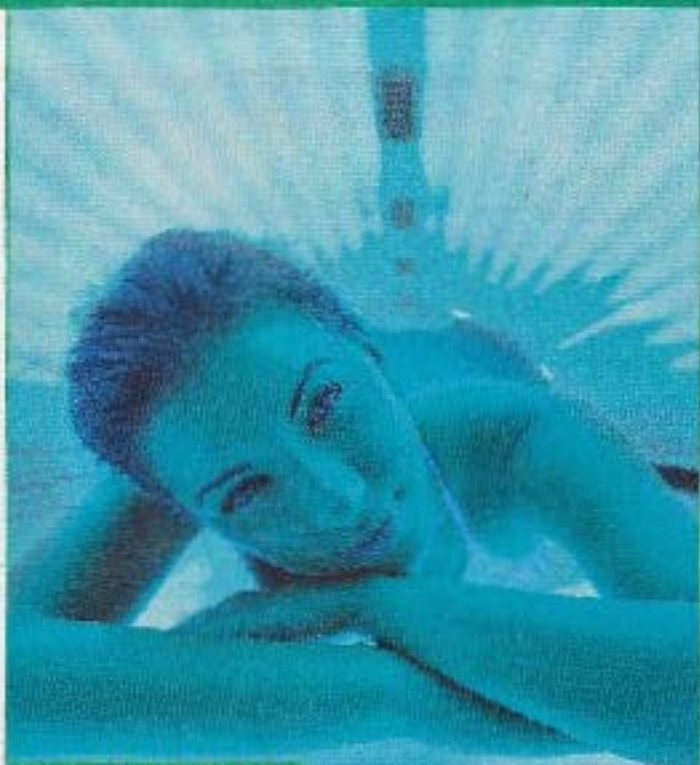
**SÌ** I raggi ultravioletti possono avere effetti positivi su alcune patologie della pelle, come acne, psoriasi e certe forme di eczema. In particolare, gli Uva migliorano il ricambio delle cellule della epidermide, l'attività del sistema immunitario e la circolazione, inoltre, hanno un'azione idratante e frenano la crescita del batterio. Se si miscelano con l'esposizione, diventano, invece, dannosi, perché indeboliscono le difese aggravando le patologie.

## PRIMA DI UTILIZZARLA DEVO METTERE LA CREMA SOLARE?

**NO** Il filtro solare serve per proteggere meno in profondità le radiazioni. Però i raggi della lampada agiscono in superficie, quindi la crema non serve. Da tenere d'occhio sono, invece, i tempi. Per i bambini, sono meno pericolosi 5 minuti di lampada senza crema che 10 con il solare. Per sapere quanti minuti sono adatti al tuo fototipo, fatti consigliare dal personale del centro estetico, che deve essere qualificato.

## POSSO FARLA ANCHE SE STO PRENDENDO MEDICINALI?

**NO** I medicinali vengono assorbiti dal corpo anche attraverso l'epidermide, sotto forma di sebo o di sudore. L'esposizione ai raggi Uva potrebbe interferire con questo processo e causare dermatiti o macchie, specie mentre si è in via di prendendo antibiotici o pillole anticoncezionali. Dopo aver letto le controindicazioni del farmaco, chiedi consiglio al tuo medico di base.



## FAI ATTENZIONE

Quando ti sottoponi a una lampada abbronzante, proteggi sempre le labbra con burro di cacao, meglio se a schermo totale. Una volta che hai terminato, massaggia tutto il corpo con una crema doposole, per mantenere la pelle più elastica e bene idratata.

## È NOCIVA PER LA SALUTE DELLA GUTE?

**SÌ/NO** Dipende dal numero di sedute. Non è lempo di starci seduti a essere nociva, ma l'uso abusivo. Se ci si fa a cinque-sei sedute (nella corretta durata) nel corso di un anno, non si corrono rischi. Un'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti, invece, causa un aumento del rischio di cancro della pelle (con la comparsa di rughe, macchie e macchie) e il rischio di contrarre gravi tumori cutanei.

## È CONSENTITA ANCHE AI MINORENNI?

**NO** Per chi ha meno di 18 anni è vietato dalla legge. Non possono farla le persone che hanno sofferto di neoplasie (tumori), le donne in gravidanza e chi si sculla facilmente. Inoltre, l'abbronzatura artificiale è sconsigliata a tutti coloro che hanno più di 25 anni, chi ha le lentiggini (inquinazione polmonare e dell'aria) e a chi si è scottato molte volte quando era bambino o adolescente.

## QUESTI APPARECCHI FUNZIONANO TUTTI ALLO STESSO MODO?

**NO** Nel centri estetici si trovano due tipi di lampade: ad alta e a bassa pressione. Le prime sono più forti e meno potenti, senza filtri Uva e prevedono un tempo massimo di esposizione di 20-30 minuti. Le più diffuse sono le seconde: potenti, hanno filtri per far passare solo gli Uva, con un tempo massimo di esposizione di 10-20 minuti.

## DEVO PROTEGGERE BENE GLI OCCHI?

**SÌ** Una scorretta esposizione ai raggi Uva può provocare gravi danni alla vista. Le lampade funzionano, infatti, l'insieme di calore (perdita di trasparenza del cristallo con l'attacco della vite) e manufatti (occlusione visuale a centro del campo visivo e distorsione delle immagini). È dunque importante prima di iniziare la seduta indossare gli occhiali protettivi o rinchiudere le lenze a contatto.

## HA LO STESSO EFFETTO NEI RAGGI DEL SOLE?

**NO** Le lampade artificiali sono in grado di scurire soltanto la melanina più superficiale della pelle. Soltanto i raggi del sole sono in grado di stimolare la produzione di melanina profonda. Pertanto, l'abbronzatura ottenuta con le lampade non fornisce alla pelle lo stesso grado di protezione garantito da quella naturale. Non bastano un paio di lampade, prima di andare al mare, per tornare al mare dalle vacanze. Quando ti esponi per la prima volta al sole, quindi, usa un filtro solare allo ed evita lo sguardo del a giornata.



Con la consulenza di **ANTONINO DI PIETRO**, dermatologo plastico, direttore dell'Istituto dermatologico Vita Cutis di Milano e membro della Società Italiana di Dermatologia Isplad.