

Domande e Risposte

Quante volte la settimana posso usare un lettino abbronzante?

Le persone con pelle di tipo 1, i bambini e i giovani con meno di 18 anni, coloro che seguono terapie fotosensibilizzanti e le persone con precedenti di cancro alla pelle nella propria famiglia non dovrebbero assolutamente usare il lettino abbronzante o esporsi alla luce solare. Delle sedute di abbronzatura moderata 2-3 volte a settimana sono appropriate in tutti gli altri casi, ma è necessario riposare la pelle per almeno 24 ore tra una seduta e l'altra (almeno 48 ore per pelli di tipo 2). Lo Standard Europeo consiglia di non superare le 60 sedute annue.

Cos'è una seduta di lettino abbronzante?

È il tempo necessario per raggiungere la dose minima per l'Eritema (MED). Si tratta del punto che precede la scottatura e l'ustione, che devono sempre essere evitate. Una sessione dipende quindi dal tipo di lettino usato, dal tipo di pelle della persona che lo usa e dal proprio punto di sviluppo dell'abbronzatura. Non esporsi mai al sole nello stesso giorno di una seduta di lettino abbronzante.

Posso rischiare il cancro alla pelle usando un lettino abbronzante?

Le ricerche mediche e scientifiche indicano l'esposizione eccessiva – la scottatura – quale fattore che accresce il rischio di sviluppare un cancro alla pelle, in particolar modo se essa si verifica durante l'infanzia. L'uso responsabile di un lettino abbronzante ti permette di ottenere l'abbronzatura e il giusto livello di vitamina D in modo controllato, mediante l'esposizione ai raggi UV.

Quali sono gli effetti dell'uso del lettino abbronzante?

Il lettino abbronzante offre la possibilità di abbronzarsi in maniera controllata e può far sì che il tuo corpo raggiunga e mantenga un livello sufficiente di vitamina D (per ulteriori informazioni vd. la sezione sulla vitamina D). Quando ci si abbronzava alla luce del sole, il corpo può essere esposto a livelli differenti di raggi UV, secondo il momento della giornata, della posizione geografica, del mese, dell'anno e così via. Con il lettino abbronzante, si può sviluppare un programma di abbronzatura specifico per il tipo di pelle; quest'ultima, così come il tipo di lettino utilizzato, sono elementi di cui si tiene conto per evitare l'eccessiva esposizione e la possibilità di scottature.

Queste informazioni sono fornite dalla European Sunlight Association (ESA).

Gli obiettivi di ESA sono:

- Scambiare informazioni tra le associazioni nazionali per l'abbronzatura
- Promuovere un'abbronzatura appropriata, ottenuta al sole o con il lettino abbronzante
- Promuovere l'uso di attrezzature e lampade abbronzanti affidabili
- Emettere linee guida e consigli su un'appropriata esposizione ai raggi UV
- Raccogliere informazioni sulle ricerche scientifiche e i progressi nel campo della fotobiologia riguardo ai benefici e ai rischi delle radiazioni UV

Fornito da:

European Sunlight Association Brussels Office

51, Chaussée de Charleroi
B-1471 Genappe-Loupigne
Belgium

www.europeansunlight.eu
europeansunlight@skynet.be



**Il sole
ti fa bene?**

Il sole

I quattro elementi fondamentali per la nostra vita e il nostro benessere sono l'aria, l'acqua, la terra e il sole. Se uno di questi elementi venisse a mancare, allora molto semplicemente non esisteremmo! Non ci sarebbe vita senza il sole – tuttavia troppo sole potrebbe essere dannoso.

I “raggi ultravioletti” – UVC, UVB e UVA – sono emessi dal sole e dalle lampade UV. I raggi UVC, quelli più dannosi per il corpo umano, sono filtrati dallo strato più alto dell'ozono, ma alcuni raggi UVB (che possono causare ustioni e danni alla vista) e UVA raggiungono la superficie terrestre. L'intensità di tali raggi dipende dall'angolo d'incidenza dei raggi solari rispetto alla terra, cioè dalla posizione geografica, dalla stagione e dall'orario.

I raggi ultravioletti (UV) sono invisibili. All'esterno si è esposti a vari livelli di UV e spesso non si è consapevoli dell'intensità di tali raggi.

I lettini abbronzanti simulano i raggi solari ed emettono UVA e UVB, inoltre controllano la loro emissione ed equilibrano gli UV per minimizzare il rischio di scottature e ottimizzare al contempo l'abbronzatura. Come tutti sanno, non si può controllare il sole! I lettini abbronzanti sono invece continuamente sottoposti a verifiche e programmi di sviluppo per essere sempre al passo con i risultati della ricerca sugli effetti degli UV.



Come ci si abbronzava

Il colore naturale della nostra pelle è determinato dal pigmento: la melanina. La presenza e la quantità di tale melanina in un individuo sono dovute a fattori ereditari. Quando la nostra pelle è esposta agli UV, le cellule più profonde della nostra pelle – chiamate melanociti – aumentano la produzione di melanina. La pelle 'si scurisce' mano a mano che il pigmento emerge verso la superficie, dando luogo all'abbronzatura. Gli UV causano anche l'ispessimento dello strato più esterno della pelle: è così che il corpo si protegge dagli UV ed evita le scottature.

Ognuno di noi reagisce diversamente ai raggi UV – le persone con la pelle più scura producono melanina più rapidamente. Alcune persone hanno una carnagione talmente chiara che la loro pelle contiene pochissima melanina e, anche se esposte agli UV, non riescono a produrne altra, e quindi ad abbronzarsi, né esponendosi al sole né sul lettino abbronzante. Se il processo di abbronzatura naturale viene accelerato, si va incontro alle scottature. La nostra pelle ha un meccanismo di riparazione naturale, ma quando questo viene stimolato troppo frequentemente, può esaurirsi e dare luogo ad un danno permanente della pelle.

Tipo di pelle	Descrizione	Reazione all'abbronzatura
1	Molto chiara Normalmente con molte lentiggini, capelli rossi o biondo cenere;	Alto rischio di scottatura, la pelle si arrossa e spella; si sconsiglia l'abbronzatura al sole e l'uso del lettino abbronzante!
2	Chiara Con possibilità di lentiggini; capelli biondi o castani; occhi azzurri, verdi e grigi	Alto rischio di scottature, è consigliabile fare molta attenzione all'abbronzatura, questa tende a essere piuttosto leggera
3	Chiara o leggermente scura Senza lentiggini; capelli biondo scuro o castani; occhi grigi o verdi	Medio rischio di scottature; in grado di assumere un'abbronzatura moderata
4	Leggermente scura Capelli e occhi castano scuro	Le scottature sono rare, l'abbronzatura è rapida e profonda
5	Pelle molto scura Occhi e capelli scuri	Basso rischio di scottature; l'abbronzatura è rapida e profonda; questo tipo di pelle ha una sua protezione naturale;
6	Pelle molto scura Capelli neri e occhi scuri	Nessun rischio di scottature in occasione dell'esposizione al sole

La vitamina D - la vitamina del sole

La vitamina D è molto importante per la nostra salute. In gran parte dell'Europa, la popolazione è carente di vitamina D, in particolar modo durante i mesi invernali, poiché la luce solare non contiene abbastanza raggi ultravioletti. Numerose ricerche mediche dimostrano che la vitamina D ha effetti benefici su:

- La salute delle cellule: compreso il cancro al seno, al colon e alla prostata
- La salute delle ossa: inclusa l'osteoporosi, l'osteomalacia e la frattura dell'anca
- La salute degli organi: inclusa la pressione alta, l'ipertensione e le malattie cardiache
- La salute mentale: incluso il Disturbo Affettivo Stagionale (SAD), la sindrome premestruale (PMS), la depressione e l'umore in generale
- Le malattie autoimmuni: incluso la sclerosi multipla, il diabete di tipo 1 e l'artrite reumatoide
- Le patologie della pelle: inclusa la psoriasi
- L'obesità e i programmi di esercizio fisico

La luce, il modo più naturale ed efficace per ottenere la vitamina D

La comunità scientifica concorda pienamente nell'affermare che l'uomo riceve normalmente il 90% della vitamina D attraverso la pelle, vale a dire grazie alla luce solare. Solo il 10% della vitamina D può essere normalmente assunta mediante l'alimentazione, per questo la luce del sole è fondamentale per incrementare l'apporto di vitamina D di cui abbiamo così disperatamente bisogno. (vd. capitolo precedente)

Al giorno d'oggi, molti di noi lavorano e vivono in luoghi chiusi, dove regna la luce artificiale, e non sono quindi esposti durante il giorno alla luce solare che i nostri antenati ricevevano naturalmente all'esterno. Ciò ci impedisce di mantenere un livello ottimale di Vitamina D e di creare una “scorta di vitamina D” che possa coprire l'intera durata dell'inverno, quando il sole è troppo debole. A causa del nostro stile di vita moderno, molti di noi subiscono – anche durante la primavera e l'estate – le conseguenze della carenza di Vitamina D, senza contare la mancanza di scorte per l'inverno. Ecco perché i più grandi esperti di vitamina D consigliano un'esposizione moderata alla luce solare almeno due volte la settimana.