

# LE LAMPADABBRONZANTI

a cura della **REDAZIONE**

**A**rriva l'estate è c'è chi, per non arrivare pallido in spiaggia, si sottopone a ripetute sedute di lampada abbronzante. Ma c'è persino chi non riesce a farne a meno anche durante i mesi più freddi. Se il sole è stato infatti scagionato dall'accusa di essere la causa principale del melanoma (ma non di altri tipi di tumori cutanei), le lampade potrebbero esporre a rischi maggiori, soprattutto i più giovani.

## ■ Cosa sono

Per abbronzarsi si usano apparecchi che emettono vari tipi di raggi ultravioletti. Tuttavia, tra l'esposizione ai raggi solari e l'uso di un lettino ci sono differenze significative, che dipendono anche dal tipo di lampade. Queste possono essere di due tipi diversi: fluorescenti (emettono raggi UVA e UVB in una proporzione simile a quella dei raggi solari) o ad alta pressione (hanno una proporzione maggiore di raggi UVA ed espongono la pelle a un'irradiazione fino a 10 volte più intensa di quella del sole alle nostre latitudini). Le lampade ad alta pressione sono dotate di filtri parzialmente schermanti e devono essere mantenute in perfetta efficienza per evitare eritemi e ustioni cutanee.

## ■ Che cosa dice la scienza

In caso di esposizione prolungata, oltre all'arrossamento della pelle (eritema) si può verificare un'infiammazione della cornea e della congiuntiva, soprattutto quando gli occhi non sono adeguatamente protetti.

Ma c'è di più: una recente analisi condotta dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro di Lione (IARC) e pubblicata sulla rivista *Lancet Oncology* (2009; 10: 751-752) ha rilevato che chi inizia prima dei 30 anni a usare i lettini solari vede aumentare del 75 per cento il rischio di essere colpito dal melanoma, il più pericoloso tumore della pelle. Sempre secondo l'analisi i rischi maggiori riguarderebbero le persone con carnagione chiara e occhi azzurri, ma anche gli altri non sembrerebbero al sicuro. Inoltre, sbaglia chi ricorre all'abbronzatura artificiale pensando di potersi esporre al sole estivo in sicurezza: la colorazione della pelle ottenuta con i raggi UVA infatti non mette al riparo dalle scottature, causate dagli UVB su uno strato di pelle più superficiale.



## LA CURIOSITÀ

La molla che spinge alcuni a frequentare con assiduità i solarium non è solo legata al piacere di guardarsi allo specchio: secondo una ricerca appena pubblicata su *Archives of Dermatology* (2010; 146: 412-417), l'uso delle lampade abbronzanti può innescare una forma di dipendenza fisica analoga a quelle causate da alcol, tabacco e droga, forse legata al rilascio da parte dell'organismo di endorfine, gli equivalenti naturali della morfina.

## CONSIGLI PER L'USO

La Francia ha introdotto il divieto di frequenza dei solarium per i minorenni, invocato anche in Gran Bretagna e negli Stati Uniti per proteggere chi è più vulnerabile e meno capace di gestire in modo prudente l'esposizione.

Per gli adulti, vale l'invito al buon senso: esposizioni brevi, con adeguata protezione solare, distanziate le une dalle altre e con un avvio graduale, così da evitare le scottature.