

ABBRONZATURA ARTIFICIALE

L'abbronzatura artificiale è una pratica estetica che consente alla persona di abbronzarsi tramite delle apposite apparecchiature (le cosiddette *lampade abbronzanti*); si contrappone alla cosiddetta abbronzatura naturale, quella che cioè si ottiene tramite l'esposizione diretta ai raggi solari.

Quello dell'abbronzatura artificiale è un tema dibattuto ormai da molto tempo; ragioni estetiche a parte, molti ritengono che l'abbronzatura artificiale sia non solo una pratica innocua sotto il profilo salutistico, ma addirittura consigliabile per prepararsi all'esposizione solare durante i mesi più caldi minimizzando i problemi che potrebbero derivare da quest'ultima (eritemi, scottature ecc.).

In realtà, come dimostrato da molti studi compiuti in proposito, un'esposizione alle radiazioni ultraviolette (sia che queste provengano dal sole oppure da apparecchiature abbronzanti) in grado di provocare una considerevole abbronzatura non solo non apporta benefici salutistici, ma anzi può essere alla base di problemi molto seri, tant'è che sono molti anni ormai che l'AMA (*American Medical Association*) si batte contro l'utilizzo delle apparecchiature abbronzanti. In effetti, l'evidenza scientifica dell'incidenza dell'uso delle lampade nei casi di melanoma non è provata solo da ricerche (che si possono sempre pilotare, soprattutto se condotte su un campione poco numeroso), ma anche da dati statistici sulla popolazione (cioè il rischio di melanoma, un tumore maligno e particolarmente aggressivo, è più alto per chi ricorre all'abbronzatura artificiale).

Le apparecchiature per l'abbronzatura artificiale



Le apparecchiature utilizzate per l'abbronzatura artificiale sono delle sorgenti di radiazioni ultraviolette; tali sorgenti sono di due tipi, ovvero a *bassa pressione* oppure ad *alta pressione*; più precisamente si distinguono:

- tubi fluorescenti a bassa pressione che emettono prevalentemente radiazioni UV di tipo A o prevalentemente radiazioni UV di tipo B; l'emissione può essere a banda stretta oppure a banda larga.
- Lampade a scarica ad alta pressione e ad alta intensità che emettono radiazioni UV di tipo A oppure una combinazione di radiazioni UV di tipo A e di tipo B.

Entrambe le tipologie vengono utilizzate sia nei lettini che nelle docce solari e anche per le apparecchiature destinate alla sola abbronzatura del viso.

Le apparecchiature per l'abbronzatura artificiale sono oggetto di una normativa internazionale che è stata recepita dalle legislazioni di vari Paesi. Tale normativa distingue quattro tipi di apparecchiature:

- apparecchiature UV di tipo 1
- apparecchiature UV di tipo 2
- apparecchiature UV di tipo 3
- apparecchiature UV di tipo 4.

Le apparecchiature del tipo 1 emettono prevalentemente radiazioni ultraviolette di tipo A, mentre l'emissione di radiazioni UV B è scarsamente significativa.

Quelle del tipo 2 emettono radiazioni UV A e una quantità limitata di UV B a bassa pressione.

Gli apparecchi del tipo 3 emettono radiazioni ultraviolette sia A che B a bassa pressione, mentre quelli del tipo 4 emettono radiazioni UV B in concentrazione superiore rispetto a quella di raggi UV A.

Ricordiamo che i raggi UV A determinano la cosiddetta *pigmentazione immediata*; essa è dovuta all'inscurimento per fotossidazione della melanina già presente sulla superficie della pelle; trattasi di un fenomeno che ha la tendenza a regredire trascorsi pochi minuti dalla cessazione dell'esposizione ai raggi ultravioletti. La sua valenza foto-protettiva è decisamente limitata.

I raggi UV B, invece, sono i responsabili della *pigmentazione differita*; i raggi UV B fungono da induttori della melanogenesi e stimolano la pelle alla produzione di nuovo pigmento.

Abbronzatura artificiale e rischi per la salute

Negli ultimi anni, la crescente mole di dati che ha messo in evidenza la presenza di rischi a lungo termine indotti dall'esposizione di pelle e occhi ai raggi UV A, ha indotto le industrie costruttrici di apparecchiature per l'abbronzatura artificiale a privilegiare una maggiore emissione di raggi UV B al fine di simulare il più possibile l'esposizione naturale ai raggi solari. Ciò ha consentito di ottenere risultati visibili con la riduzione dei tempi di esposizione ai raggi ultravioletti.

Detto questo, continuano a permanere tutte le perplessità relative all'opportunità di esposizione ai raggi ultravioletti per questioni estetiche (siano essi provenienti da fonti artificiali oppure no). Del resto gli effetti potenzialmente dannosi e anche gravi per la salute a causa della prolungata esposizione alle radiazioni UV sono documentati da anni. Fra i vari problemi legati all'esposizione prolungati ai raggi ultravioletti si ricordano:

- Ustioni;
- Eritemi;
- Invecchiamento precoce della pelle, rughe, congiuntivite, fotocheratite;
- Cataratta fotochimica;
- Dermatite polimorfa solare;
- Fotosensibilizzazione cutanea;
- Aumento del rischio di contrarre tumori cutanei (in particolare carcinoma delle cellule squamose, carcinoma basocellulare e melanoma).

Insomma, ci si può illudere che l'abbronzatura artificiale non faccia male come un fumatore può illudersi che il fumo sia innocuo...

Abbronzatura artificiale, melanoma e fototipo

Come è ormai a tutti noto, il rischio di melanoma dipende anche dal fototipo di partenza. Quanto più la pelle è chiara, tanto più l'esposizione ai raggi ultravioletti (sole o abbronzatura artificiale) è rischiosa. I clienti dei centri di abbronzatura sono percentualmente spostati verso i fototipi chiari perché in genere chi ha già una pelle scura non vi ricorre o vi ricorre saltuariamente.

Controindicazioni al ricorso all'abbronzatura artificiale

A parte le varie considerazioni negative sull'esposizione ai raggi ultravioletti espresse in precedenza, esistono dei soggetti per i quali è sempre controindicato o comunque fortemente sconsigliato il ricorso all'abbronzatura artificiale. È il caso di:

- soggetti particolarmente predisposti alle scottature solari;
- soggetti che sono (o sono stati) affetti da tumori cutanei;
- soggetti che sono esposti a un maggior rischio di contrarre neoplasie cutanee;
- soggetti con un numero considerevole di nevi;
- soggetti particolarmente sensibili alla luce del sole;
- soggetti di età inferiore ai 18 anni;
- soggetti che stanno assumendo farmaci antibiotici, anticoncezionali e antinfiammatori.