

CORRIERE DELLA SERA



# 10

D O N N A

## CONFLITTI DI COPPIA

*Perdonare non  
è impossibile,  
si può imparare*

## PONTI DI PRIMAVERA

*Alla scoperta  
del mondo  
medievale  
delle Marche*

## MODA

*Le nuove  
giacche*

# BELLA HADID

COME TOP MODEL  
HO SUPERATO MIA SORELLA  
GIGI. PERCHÉ SONO  
UNA VERA SGOBBONA

## SPECIALE DESIGN

Tendenze, personaggi,  
appuntamento:  
60 pagine dedicate  
alla settimana milanese  
più effervescente



RCS

RCS MEDIAGROUP SPA N. 15 SETTIMANALE DISTRIBUITO  
IN ABBONAMENTO CON IL CORRIERE DELLA SERA DEL 14  
APRILE 2018 - POSTE ITALIANE SPA SPED. IN A.P. - DL. 351  
7/03/09 - 44 - A.R.E. 1 C. 1, 00186 MILANO - CORRIERE  
DELLA SERA IE 1,50 - 10 DONNA IE 0,50 € 2  
GIORNI SUCCESSIVI € 1,50 + IL PREZZO DEL QUOTIDIANO

# Lampade abbronzanti: ecco perché fanno male davvero

L'OMS mette in guardia sull'uso intensivo delle lampade solari che, come i raggi del sole, aumentano il rischio di tumori: 20 minuti di lampada solare equivalgono a 20 minuti al sole di mezzogiorno all'Equatore. [Mariuccia Bucci, dermatologa](#), indica come e quanto esporsi alle lampade solari... per non rischiare la pelle

di LUCIANA BUSSINI



**L**a tentazione di esporsi ai **raggi delle lampade abbronzanti o solari** per conquistare un po' di colore prima di scoprire le gambe e indossare il costume è grande, si sa. Ma prima di recarsi in un centro estetico è bene sapere che una seduta di **20 minuti di lampada solare equivale a un'esposizione per pari tempo al sole di mezzogiorno all'Equatore**, dove il sole splende al suo massimo potenziale e dove i raggi sono più pericolosi e nocivi per la salute della pelle.

È quanto spiega **AIDECO** (Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia) che raccomanda, nel rispetto delle linee guida dettate dall'**OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità), un uso corretto e moderato delle lampade solari per uso estetico (da non confondere con le lampade a raggi UV per uso medico). **Secondo le ricerche, però, uomini e donne disattendono i consigli dell'OMS** e abusano in egual misura (con una percentuale lievemente più alta per la popolazione femminile) di lettini e docce solari, con la convinzione che la costruzione di un'abbronzatura artificiale sia un'opzione più sicura rispetto all'esposizione diretta al sole e che docce e lettini solari siano da utilizzare per 'preparare' la pelle alle prime esposizioni. **Convinzioni errate, poiché gli studi scientifici sull'argomento confermati dall'Istituto Superiore di Sanità**, hanno evidenziato che **i raggi UVA e UVB emessi dalle lampade abbronzanti sono cancerogeni**, accelerano notevolmente il foto-invecchiamento cutaneo e la comparsa di rughe danneggiando in modo irreversibile il collagene e l'elastina, **in egual misura o anche più dei raggi solari** se le lampade solari sono di scarsa qualità e ad alta potenza, ovvero emettono solo raggi UVA. Non solo. Poiché la protezione fornita dall'abbronzatura artificiale è equivalente all'utilizzo di una crema protettiva con spf non superiore a 3, o addirittura nulla se l'abbronzatura è stata ottenuta con lampade UVA ad alta pressione, l'abbronzatura così ottenuta non protegge da scottature & C.

**Le lampade solari sono quindi così dannose? «Direi di sì, ma lo sono soprattutto l'abuso e l'uso scorretto.** Una seduta di massimo 8 minuti con una lampada solare di buona qualità a bassa pressione ogni 40/60 giorni, non è così pericolosa e può essere un buon metodo per conservare l'abbronzatura estiva, mentre l'esposizione continua e frequente può indurre la formazione di tumori e genera fotoinvecchiamento precoce», spiega **Mariuccia Bucci, dermatologo plastico e nutri-dermatologo, Segretario Scientifico ISPLAD** (International – Italian Society of Plastic Regenerative and Oncologic Dermatology), **fondatrice del Dipartimento di NutriDermatologia, nuova branca della Dermatologia Plastica, e Responsabile del Dipartimento di Cosmetologia e Cosmetogenomica.**