

SALUTE

## Lampade e lettini abbronzanti dopo l'estate: i possibili rischi per la pelle e la salute

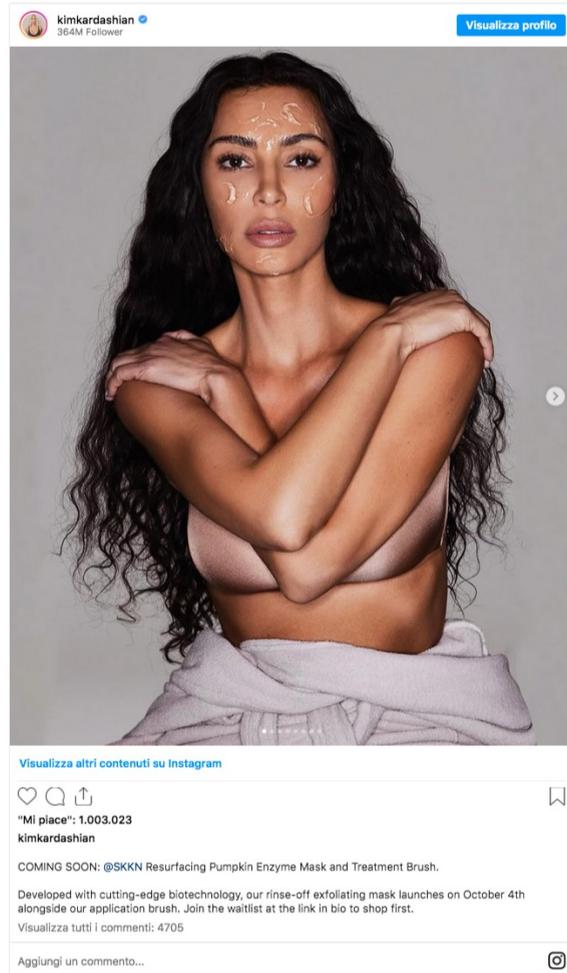
Il desiderio di mantenere una pelle dorata tutto l'anno invoglia all'uso frequente di lampade e lettini abbronzanti. Ma occorre fare attenzione agli effetti della luce solare artificiale su cute e salute. Ecco che cosa c'è da sapere

DI ILARIA PERROTTA  
28 OTTOBRE 2023



Foto Getty - GANGIS\_KHAN

**L**e sorelle Kardashian, in primis Kim e Kylie, la sfoggiano tutto l'anno. Così come Anna Dello Russo, Editor in chief di *Vogue Giappone*, che considera l'abbronzatura il suo personale beauty secret. Il suo sogno? Avere **una pelle alla Gisele Bündchen, sempre dorata**. Per questo non si risparmia su **sedute abbronzanti**.



VIDEO



Kanye West x adidas Originals YEEZY SEASON I



ARTICOLI PIÙ LETTI

Addio a Matthew Perry, il Chandler di *Friends*

DI VALERIA VANTAGGI



Quando Matthew Perry scriveva: «A 14 anni mi scolavo già un'intera bottiglia di vino al giorno»

DI REDAZIONE



Eros Ramazzotti compie 60 anni, la lettera di Aurora: «Vorrei proteggerti io dal dolore che hai provato»

DI ALESSIA ARCOLACI



SPONSORED

Tutti i motivi per volare a Tahiti, in Polinesia Francese (soprattutto in questa stagione)

DI AIR TAHITI HUI

## Lampade e lettini solari: attenzione ai danni alla pelle e alla salute

Del resto un colorito come appena tornata da una vacanza al mare è sinonimo di **benessere**, in tutti i sensi. E proprio per questo si presenta il desiderio diffuso di mantenere l'abbronzatura raggiunta durante la bella stagione, ricorrendo ad altri espedienti quando il contributo della luce naturale viene a mancare.

«La voglia di **abbronzatura a tutti i costi** anche quando non ci si può esporre alla luce solare, si traduce spesso nel ricorso all'uso dei lettini e delle lampade **solari**, strumenti che emettono radiazione ultravioletta. Pur essendo in teoria solo una parte di quella solare, questa luce è comunque dotata di molta energia che può provocare **danni alla pelle e alla salute**», spiega la Dott.ssa Claudia Riccardi, biologa e cosmetologa, membro del Consiglio Direttivo di **AIDECO** – Associazione Italiana Dermatologia e Cosmetologia.

Una ricerca condotta presso l'Università di Manchester ha messo in luce quali siano le motivazioni principali che spingono gli utenti a ricorrere all'utilizzo dei lettini solari e tra queste c'è il fatto che si sono riscontrati benefici psicologici percepiti, come la sensazione di benessere e una maggiore fiducia in sé stessi. Ma qual è il prezzo per avere un bel colorito e mantenere questo beneficio mentale? Piuttosto alto: l'uso di lettini solari può infatti aumentare il **rischio di sviluppare tumori della pelle**, favorire l'**invecchiamento cutaneo**, **danneggiare gli occhi** se non correttamente protetti e **causare eritemi, arrossamenti e irritazioni**.



Foto Getty ALEXEGB4

## Autoabbronzante, alternativa senza pericolo per tintarella long lasting

Consideriamo infatti che 20 minuti di lampada solare equivalgono a un'esposizione per pari tempo al sole di mezzogiorno all'Equatore. Già nel 2006 il Comitato Scientifico dei prodotti di consumo aveva pubblicato un parere sugli **effetti biologici dei raggi ultravioletti (UVR)** provenienti dai lettini solari, invitando i giovani sotto i 18 anni a non farne uso. Di conseguenza, molti Paesi hanno adottato diverse restrizioni per limitare il ricorso a questi strumenti. In Italia, ad esempio, l'utilizzo di lettini solari è vietato ai minorenni. Non solo, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha classificato l'uso di apparecchi abbronzanti che emettono raggi UV come cancerogeni per l'uomo.



È importante dunque ricordare che **l'uso delle lampade ha esclusivamente fini estetici** e, anzi, non può vantare alcun beneficio terapeutico o effetto benefico. Non ci sono attualmente alternative che possano sostituire i lettini solari senza il rischio di provocare danni. Per chi ama mantenere l'effetto dorato della pelle durante l'anno, una buona soluzione può essere quella di ricorrere all'uso degli **autoabbronzanti**, cosmetici che contengono un ingrediente, il diidrossiacetone (DHA), in grado di interagire con le proteine dello strato corneo della pelle formando dei complessi dai colori più ambrati e bruni.

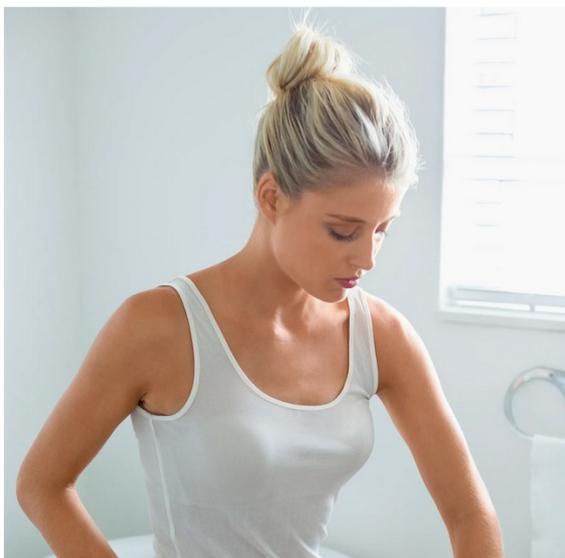




Foto Getty LETIZIA LE FUR

Spesso il DHA è associato all'eritrosio, una sostanza con struttura simile e analogo meccanismo d'azione, che dona alla pelle una sfumatura più rossastra. Attenzione poi al desiderio esagerato di avere la pelle sempre abbronzata che può diventare addirittura una vera e propria ossessione, una dipendenza psicologica dall'abbronzatura, considerata al pari di una patologia: in questi casi estremi si parla di **tanoressia**.

La dipendenza da abbronzatura perenne può rappresentare un vero e proprio rischio per la **salute**, e non soltanto nel campo della dermatologia. Se anche ci piace vederci abbronzati, si dovrebbe imparare ad amare le diverse sfumature del passare delle stagioni anche sulla propria pelle.

---

## Altre notizie di *Vanity Fair* sul mondo fashion e beauty

---

- Per restare aggiornati sui reali, le celebrity, gli show e tutte le novità dal mondo *Vanity Fair*, [iscrivetevi alle nostre newsletter](#).
- Uma Thurman e Maya Hawke, [lo stile che unisce mamma e figlia](#)
- Make-up da urlo: [20 idee facili \(e non\) per il trucco di Halloween](#)
- Festa del Cinema di Roma, [tutti i look \(e i nostri voti\) sul red carpet](#)
- [Cherry mocha nails](#), la manicure d'autunno del momento
- [Stivali texani](#): i 5 modelli (più) di tendenza per un autunno *rodeo style*
- Tagli capelli corti: [bowl cut, tuffo negli anni '60](#)

---

TOPICS   SALUTE   PELLE   VISO E CORPO

---

---

## VANITY FAIR CONSIGLIA

---