

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. 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.

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

Come ci si abbronza

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 - chiamate melanociti - aumentano la produzione di melanina. La pelle 'si scurisce' mano a mano che il pigmento emerge verso la superficie, dando luogo all'effetto abbronzante.

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 viene accelerato, si possono manifestare casi di scottature. La nostra pelle ha un meccanismo di riparazione naturale, ma quando questo viene stimolato troppo frequentemente, può esaurirsi e dare luogo anche ad un danno permanente della pelle stessa.

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. Gran parte della popolazione europea è carente di questa importante vitamina, in particolare 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 con i suoi UV. 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.

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 anche 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 e ritengono di grande importanza come elemento coadiuvante l'uso controllato e programmato della apparecchiature abbronzanti.

Domande e Risposte

Quante volte la settimana posso usare un Lettino o visore 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 gravi disfunzioni alla pelle nella propria famiglia non dovrebbero assolutamente usare il lettino abbronzante o esporsi alla luce solare. Sedute di abbronzatura moderata 2-3 volte a settimana sono appropriate in tutti gli altri casi, ma è necessario lasciar 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 abbronzante?

È il tempo necessario per raggiungere la dose minima per l'Eritema (MED). Ovvero il punto che precede la scottatura, che deve sempre essere evitata. Il tempo di un trattamento abbronzante/lettino, visore o doccia) dipende quindi dal tipo di apparecchiatura usata, dal tipo di pelle della persona che si espone e dalle condizioni in essere dell'abbronzatura già esistente. E' bene affidarsi sempre ai consigli dell'operatore estetico, unico professionista abilitato a questo importante servizio estetico. 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 agli UV in genere (naturali o artificiali) può aumentare il rischio della formazione di melanomi della pelle, in particolar modo se l'eccessiva esposizione avviene durante l'infanzia. L'uso responsabile e sotto lo stretto controllo dell'operatore estetico degli UV consente di raggiungere il giusto grado di abbronzatura e di ricevere la vitamina D in modo coerente, evitando comportamenti scorretti tali da vanificare i benefici del trattamento stesso.

Quali sono gli effetti benefici dell'abbronzature artificiale?

Lettino, doccia o visore UV offrono la possibilità di sottoporsi ai trattamenti di abbronzatura estetica in modo controllato e con tecnologie moderne di elevato grado di sicurezza e favoriscono anche la formazione della vitamina D. È bene ricordare che 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 FAPIB sono:

- 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

COSMOPROF
WORLDWIDE BOLOGNA

esthetitaly

les nouvelles
esthétiques
ITALIA spa



FAPIB

**ASSOCIAZIONE NAZIONALE FORNITORI ATTREZZATURE
PER PARRUCCHIERI E ISTITUTI DI BELLEZZA**

Corso di Porta Vittoria, 47 - 20122 Milano
Tel. 02 730969 - www.fapib.it - info@fapib.it