

## Il Solarium

Solarium significa "luogo esposto al sole".

Nella cultura latina il bagno di sole è parte integrante dei trattamenti finalizzati alla bellezza e alla salute del corpo. Le spiagge, le terrazze e i giardini sono tradizionalmente i luoghi dell'esposizione al sole.

Oggi, le apparecchiature abbronzanti forniscono un'irradiazione UV calibrata, modulabile sulle specifiche caratteristiche della pelle di chi ne fa uso.

Abbronzarsi è bello, ma bisogna farlo seguendo alcune semplici regole, per poterne trarre i migliori benefici in piena sicurezza.

## Solarium, regole e consigli

L'esposizione alla luce solare, oltre a stimolare a livello cutaneo la produzione della melanina, responsabile dell'abbronzatura, è in grado di promuovere una serie di effetti benefici per la nostra salute:

- favorisce la sintesi della vitamina D indispensabile per promuovere l'assorbimento del calcio e la sua fissazione nelle ossa.

- aumenta lo spessore dello strato corneo della cute, rendendola più resistente.

- ha effetti benefici su alcune malattie della pelle, quali psoriasi, dermatite atopica, dermatite seborroica ed acne.

- induce un senso di benessere, poiché favorisce l'attivazione del sistema neuroendocrino e dell'asse dell' ipotalamo-ipofisi-tiroide-surrene con secrezione di ormoni che influiscono positivamente sull'umore, contrastando la depressione.

I solarium abbronzano attraverso l'emissione di luce artificiale; sono stati inventati in Europa per mitigare le malattie provocate dalla mancanza del sole.

La luce del solarium non è altro che luce solare artificiale: imita la luce del sole del mediterraneo e, come la luce del sole, è composta da raggi visibili, raggi infrarossi e raggi ultravioletti.

Ma, mentre la luce solare cambia composizione ed intensità a seconda dell'orario, della stagione, del tempo, la luce del solarium è, invece, sempre stabile, non essendo condizionata da questi fattori.

La luce del solarium è composta dai raggi ultravioletti di tipo A, abbronzanti, e da una quantità ridotta di raggi ultravioletti B, in proporzioni dermatologicamente sicure.

Per consentire un'abbronzatura sicura, senza il rischio di scottature, è indispensabile che i tempi di esposizione siano strettamente regolati in base alle caratteristiche della pelle di chi si espone.

## La relazione tra i raggi ultravioletti e le rughe

Esposizioni prolungate o con intensità troppo elevate ai raggi ultravioletti invecchiano la pelle. L'invecchiamento cutaneo si manifesta con la comparsa di rughe e di lentiggini solari. Dopo ogni esposizione è buona regola utilizzare creme cosmetiche appropriate.

Proteggiamo gli occhi dai raggi ultravioletti

Esponendosi ad una quantità eccessiva di UVA, si possono provocare danni al cristallino (perdita di elasticità, colorazione giallo-bruna), con conseguente formazione di cataratta. A loro volta, i raggi UVB possono provocare danni, come l'infiammazione della cornea o della congiuntiva.

Per questo è necessario, durante le sedute abbronzanti, indossare sempre gli appositi occhiali: tenere semplicemente gli occhi chiusi non è sufficiente ad eliminare completamente questi rischi.

## Effetti Solarium

### EFFETTI POSITIVI:

- °fotosintesi, essenziale alla vita
- °controllo della produzione ormonale
- °produzione di vitamina D3
- °formazione di uno scheletro robusto
- °prevenzione del rachitismo
- °sterilizzazione i microrganismi
- °riscaldamento
- °aumento dell'energia
- °cura di malattie cutanee e depressive
- °fissaggio della melanina
- °miglioramento della difesa cutanea con aumento della cheratina

### EFFETTI NEGATIVI:

- °arrossamento
- °invecchiamento della pelle
- °reazioni foto allergiche e/o fototossiche
- °disattivazione dei tessuti umani
- °rischio di tumore cutaneo
- °danneggiamento degli occhi

### NON USARE IL SOLARIUM SE:

- °si ha troppa difficoltà a produrre melanina, quindi la pelle si arrossa sempre
- °si è di età inferiore a 18 anni
- °si è in gravidanza
- °si ha la pelle infiammata
- °si ha un alto numero di nei
- °si hanno ferite o malattie cutanee(dermatiti, tumori cutanei)
- °si soffre di orticaria solare, eruzioni solari
- °ci si è sottoposti ai raggi X da meno di 4 settimane
- °si hanno tatuaggi(i colori usati nei tatuaggi si possono trasformare in sostanze tossiche)
- °si sono assunti farmaci che aumentano la sensibilità al sole(antibiotici e alcuni antiinfiammatori)
- °se ci si sta sottoponendo a trattamenti dermatologici, dermoestetici e trattamenti depilanti al laser

## Precauzioni

Prima di entrare nel solarium

Togliere accuratamente il trucco e lavare la zona cutanea in cui si è applicato del profumo

Alcuni cosmetici contengono sostanze che aumentano la sensibilità al sole(ad esempio l'olio di bergamotto), oppure sotto l'azione dell'UV si trasformano chimicamente e causano foto dermatiti tossiche o allergiche.

I tempi di esposizione nel solarium variano a seconda del tipo di pelle e delle caratteristiche del solarium, sarà bene rivolgersi agli addetti della struttura .

Per un'abbronzatura omogenea evitare le posizioni fisse o le attitudini statiche. È consigliato di muoversi e spostarsi affinché l'angolo di ricezione dei raggi non sia sempre identico, ogni parte del corpo sia sufficientemente irrorata(buona circolazione sanguigna) e i tempi di esposizione siano uniformemente distribuiti su tutto il corpo.

L'abbronzatura potrà risultare non perfettamente uniforme su soggetti con problemi di circolazione(accentuatati da posture troppo statiche o inadatte), in quanto l'ossigeno trasportato dal sangue ha un ruolo fondamentale nell'ossidazione della melanina

Precauzioni

### DIFENDERE GLI OCCHI

- °togliere le lenti a contatto
- °usare gli appositi occhiali
- °chiudere gli occhi e non guardare la luce se non usando gli appositi occhiali

### RISPETTARE LA QUANTITA' MASSIMA DI IRRADIAZIONE IN UN GIORNO

Il sole ed il solarium emettono lo stesso tipo di irradiazioni:

l'esposizione complessiva non deve eccedere la quantità indicata per il proprio tipo di pelle

LASCIARE TRASCORRERE ALMENO 24 ORE TRA UNA SEDUTA E L'ALTRA

I raggi UV sollecitano la pelle. Lasciarle il tempo di normalizzarsi (almeno 24 ore)

INIZIARE CON SEDUTE BREVI E AUMENTARE LA DURATA GRADUALMENTE

Per un'abbronzatura sicura, cominciare con una piccola dose di UV, mantenendo l'intervallo consigliato fra un trattamento e l'altro

INTERROMPERE SE SI VEDE ARROSSAMENTO

Se pur rispettando le regole descritte, appare arrossamento o desquamazione della pelle, significa che è necessaria una pausa perché la pelle ritorni nella sua condizione normale. La volta successiva, si normalizzerà in tempi brevi.

\*Se l'infiammazione è preoccupante interrompere l'esposizione e consultare il medico

NON ESPORSI ALL'IRRADIAZIONE PRIMA DI DORMIRE

Una forte luce ha un effetto eccitante. Quindi, sottoporsi ad una seduta abbronzante prima di andare a letto potrebbe causare insonnia.

Abbronzandosi in un solarium, si diventa più allegri e costruttivi, quindi aumenta la fiducia in se stessi.

Aumenta la forza fisica e.....il fascino.

Massaggio viso, spalle, collo, décolleté