В современном мире многие гонятся за красивым бронзовым загаром, но мало кто знает как это может отразиться на их здоровье. Излучение всего от десяти процедур в солярии в течение нескольких недель может отрицательно сказаться на иммунной системе человека.

Общественное здравоохранение информируют общество годами о важности защиты от УФ-излучения, но множество людей продолжают пользоваться услугами солярия круглый год. Также хочется отметить, что около 71% посетителей являются девушки от 16 до 29 лет.[4]В частности, дети, которые видят как загорает их мать, с большей вероятностью будут посещать солярий сами.

Некоторые думают, что базовый загар спасет их кожу от вредного солнечного излучения, но в итоге это приводит все к тем же ожогам и проблемам со здоровьем. Многие люди, у которых есть базовый загар чаще обращаются с жалобами на ожоги.[5]

Нельзя не сказать о витамине D, который очень важен, и самый лучший способ получить его с помощью увеличения в рационе фруктов, а не от лучей солнца.[5]

Проводимые в 2014 году исследования выявили, что солярии современного образца не менее опасны, чем предыдущие модели.[2] Загар может вызвать постоянные повреждения кожи включая морщины, пигментные пятна и потерю упругости, разрушение коллагена и эластичных волокон.[5] Только в одних Соединенных Штатах, было зарегистрировано 419,254 случаев рака кожи, которые были вызваны посещением солярия. Из этого числа 6,199 случаев меланомы.[5] Почти 1 млн человек в США загорает в солярии каждый день.[4]

Около 11 стран запретили автозагар для лиц младше 18 лет.[5]

В Коннектикуте, Нью-Джерси и Нью-Йорке, детей в возрасте до 17 лет не допускают к использованию автозагара.[5] В Бразилии и в Австралии вовсе запретили солярии.[5]

Чем же так вредно солнечное излучение? Есть два вида УФ-лучей, которые проникают в кожу: UVB и UVA. UVB-лучи проникают в верхние слои кожи и те, в основном, вызывают солнечные ожоги. UVA лучи проникают в более глубокие слои и связаны с аллергической реакцией, такой как сыпь. Оба вида излучения можно получить в солярии и они могут привести к раку кожи, новообразованиям, к появлению катаракты или глазной меланомы.[7] Меланома составляет 5% от всех раков кожи и 71% всех летальных исходов от онкологии. Женщины, которые используют солярии чаще, чем раз в месяц на 55% более склонны к развитию опухоли.[4] Количество заболевших раком кожи из-за загара выше, чем количество заболевших раком легких из-за курения.[11] Риск возникновения базально-клеточной карциномы (БКК), ,которая является общей немеланомным раком кожи, возрастает на 25% после всего лишь одного или двух сеансов загара в солярии. После шести риск возрастает до 73%. Опасность проявления новообразований увеличивается на 75%, если человек посещает солярий в промежутке до 35 лет.[7]

Некоторые исследования также обнаружили, что те, кто увлекаются солярием также больше страдают от нервозности и скачков настроения.[4]

Любой загар опасен, это реакция организма на травму от ультрафиолетовых лучей и является признаком базовых повреждения ДНК клеток кожного покрова.[2] Рак кожи вследствии загара является наиболее распространенным. Каждый пятый американец заболеет этой болезнью.

Чтобы снизить риск возникновения онкозаболевания, специалисты рекомендуют избегать солнечных ванн и кабин для загара, использовать солнцезащитный крем с SPF 15 или выше, носить солнцезащитную одежду, и находиться в тени с 10 утра до 4 вечера.[9]

Часто и намеренно подвергая свое тело ультрафиолетовым лучам подвергаете себя риску получить зависимость от солярия, в простонародье известной как “tanorexia.”

Международное агентство по изучению рака (МАИР) относит солярии к наивысшей категории риска возникновения онкологии, как “канцерогенных для человека”. До этого они были классифицированы как “вероятно канцерогенные для человека”.[5]

В ходе опроса подростков пользующихся солярием, более 58% респондентов сообщили о возникновении ожогов.[4] В течение года в больницы обращаются более 3000 человек из-за проблем с кожей возникающих вследствие посещения солярия.[4] Изменение цвета кожи в солярии особенно опасен для молодежи. Те, кто начинают загорать в подростковом или же раннем возрасте имеют более высокий шанс получить онкологическое заболевание.[9] В результате исследований, правительство ставит загар в солярии на одну ступень с другими видами рискованного поведения, такими как пьянство, нездоровое питание и сексуальная активность.[1]

Автозагар более безопасен и является альтернативой солярию. Активным ингредиентом в искусственном загаре является цветная добавка дигидроксиацетона, которая вступает в реакцию с мертвыми частичками кожи и дает временный загар.[9] Также существуют таблетки для загара, но они небезопасны. Большое количество этих таблеток может сделать кожу оранжевой, вызвать крапивницу и привести к проблемам с печенью и нарушению зрения.[9]

Исследования показывают, что люди с очень чувствительной кожей чаще других загорают в солярии. Кроме того, солярий является более распространенным среди людей, которые имеют веснушки и менее распространенным среди женщин с темными волосами.[3] Исследования показывают, что те, кто загорает в солярии не останавливаются на этом, а идут принимать солнечные ванны и не пользуются защитой. При этом они имеют больше ожогов чем те, которые не загорают в солярии.[3] В крупных Американских городах больше соляриев, чем сетей Старбакс или Макдональдс.[4]

Эксперты отмечают, что есть некоторые свидетельства того, что те, кто загорает в солярии, как правило, более физически активны и имеют более низкий индекс массы тела (ИМТ)[3]. Несмотря на пеструю рекламу, что солярии помогают избавиться от сезонных депрессий и нехватки солнечного света, ультрафиолетовые лучи в солярии не являются заменой светотерапии.[10] Загорелая кожа не всегда была в моде, но начиная с индустриализации рабочей сила на Западе, загорелая кожа все чаще рассматривается как признак статуса.[3] В 2010 году выручка в индустрии загара в США оценивается в 2,6 миллиарда долларов.[4]

Солярии излучают в 4 раза больше UVA излучения и почти в 2 раза больше UVB лучей чем полуденное летнее солнце. Высокоскоростные ультрафиолетовые лампы излучают УФ-дозы в 6 раз больше чем излучает солнце, а солнечные лампы высокого давления в 12 раз.