



Самым агрессивным видом рака кожи по единодушному мнению ученых является меланома. Оказалось, что регулярное посещение соляриев, студий автозагара, повышает риск развития данного заболевания на 75 процентов.

Согласно Американскому центру по контролю за заболеваниями, если вы пользуетесь ультрафиолетовыми лампами для получения загара до 35 лет, то риск развития меланомы взлетает до предела. Как известно загар – это защитная реакция организма на слишком сильные ультрафиолетовые лучи, однако его появление – признак оттого, что вред уже нанесен.

Самому большому риску согласно статистике подвергаются светлокожие девушки в возрасте от 18 до 21 лет, частые посетительницы соляриев. Ученые давно заявляли, что загар противопоказан для организма, но не могли найти достаточно веских аргументов для закоренелых модников.

Не стоит думать, что долгие сессии загара под естественными солнечными лучами будут полезнее, несет вред сам ультрафиолет, а не только лампы для загара. При этом крем против солнца должен обладать фактором защиты не менее 15, а его состав блокировать лучи UVB и UVA.

Врачи советуют не находиться долго под солнцем летом, особенно в утреннее время – с 10 до двух часов дня, а стараться прикрыть оголенные части тела одеждой и носить солнечные очки. Однако и чрезмерные попытки избежать прямых солнечных лучей тоже не пойдут на пользу, как известно витамин D в организме вырабатывается только при солнечном свете.