

Η εικόνα του ομοιόμορφου, χρυσαφένιου τόνου στο δέρμα εξακολουθεί να ασκεί έντονη γοητεία. Σε ένα περιβάλλον όπου οι αισθητικές επιλογές παρουσιάζονται συχνά ως γρήγορες, εύκολες και ελεγχόμενες, το τεχνητό μαύρισμα μοιάζει σε πολλούς με μια κομψή λύση. Λίγα λεπτά σε ένα studio solarium ή σε ένα κέντρο solarium, και η επιδερμίδα αποκτά εκείνη τη «φροντισμένη» όψη που πολλοί συνδέουν με διακοπές, ευεξία και αυτοπεποίθηση.

Κι όμως, κάτω από αυτή την επιφανειακά εκλεπτυσμένη υπόσχεση, η πραγματικότητα είναι πολύ πιο αυστηρή. Το σολάριουμ δεν είναι μια ουδέτερη αισθητική υπηρεσία. Πρόκειται για τεχνητό μαύρισμα μέσω συσκευών που εκπέμπουν υπεριώδη ακτινοβολία. Με απλά λόγια, το δέρμα δεν «παίρνει χρώμα» χωρίς κόστος. Εκτίθεται σε μια μορφή ακτινοβολίας που έχει μελετηθεί σοβαρά και έχει συνδεθεί με σαφείς κινδύνους για την υγεία.

Αυτό είναι το σημείο που συνήθως χάνεται όταν κάποιος αναζητά βιαστικά on-line φράσεις όπως solarium κοντά μου, σολάριουμ κοντά μου, solarium Αθήνα ή σολάριουμ Αθήνα. Η συζήτηση γλιστρά γρήγορα στις παροχές, στην αίσθηση πολυτέλειας του χώρου, στις προσφορές και στις solarium τιμές, ενώ το ουσιώδες μένει στο περιθώριο. Το πραγματικό ερώτημα δεν είναι μόνο πόσο κοστίζει ένα ραντεβού ή ποιο studio είναι πιο βολικό. Είναι τι σημαίνει αυτή η έκθεση για το δέρμα, τα μάτια και, συνολικά, για τον οργανισμό.

## Τι είναι στην ουσία το σολάριουμ

Ο όρος σολάριουμ χρησιμοποιείται συχνά με έναν σχεδόν αθώο, culture τρόπο. Στην πράξη, όμως, περιγράφει μια υπηρεσία synthetic solar tanning, δηλαδή τεχνητή ηλιοέκθεση για αισθητικό σκοπό. Η συσκευή εκπέμπει υπεριώδη ακτινοβολία ώστε να προκαλέσει σκουρόχρωση του δέρματος. Αυτό δεν είναι απλώς «χρώμα». Είναι βιολογική αντίδραση του σώματος σε ακτινοβολία.

Αξίζει να σταθούμε εδώ, γιατί η γλώσσα της αγοράς συχνά απαλύνει τη σοβαρότητα του θέματος. Όταν βλέπεις κανείς διατυπώσεις όπως μαύρισμα solarium, solarium μαύρισμα ή τεχνητό μαύρισμα Αθήνα, η υπηρεσία παρουσιάζεται σαν κάτι τεχνικά διαχειρίσιμο, σχεδόν σαν μια περιποίηση υψηλής αισθητικής. Η επιστημονική πραγματικότητα παραμένει αμετάβλητη. Η επιδερμίδα δέχεται UV έκθεση και αυτή η έκθεση συνδέεται με κινδύνους που δεν εξανεμίζονται επειδή το περιβάλλον είναι προσεγμένο ή επειδή η συνεδρία μοιάζει σύντομη.

## Ο κίνδυνος που ξεχωρίζει περισσότερο, το μελάνωμα

Από όλους τους κινδύνους που σχετίζονται με το σολάριουμ, εκείνος που επιβάλλει τη μεγαλύτερη προσοχή είναι ο αυξημένος κίνδυνος κακοήθους μελανώματος. Η σύνδεση ανάμεσα στη χρήση συσκευών τεχνητού μαυρίσματος και στο μελάνωμα έχει αναδειχθεί ξεκάθαρα σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Δεν πρόκειται για μια ασαφή υποψία ή για μια υπερβολή που διακινείται προληπτικά. Είναι ένας σοβαρός, τεκμηριωμένος λόγος ανησυχίας.

Το μελάνωμα έχει ιδιαίτερη βαρύτητα ακριβώς επειδή δεν αφορά μια απλή δερματική ενόχληση ή μια παροδική αντίδραση. Μιλάμε για μια κακοήθεια που αλλάζει ριζικά τη συζήτηση γύρω από το «αθώο μαύρισμα». Όταν η αισθητική πράξη συναντά έναν τόσο σοβαρό ογκολογικό κίνδυνο, η στάθμιση δεν μπορεί να μείνει επιφανειακή.

Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι η επιλογή του τεχνητού μαυρίσματος δεν πρέπει ποτέ να εξετάζεται μόνο ως θέμα αποτελέσματος, διάρκειας ή άνεσης. Όσο εντυπωσιακά κι αν ακούγονται οι περιγραφές μιας συνεδρίας

σε ένα πολυτελές κέντρο solarium, ο βιολογικός μηχανισμός πίσω από το μαύρισμα δεν παύει να είναι έκθεση σε UV ακτινοβολία με επιπτώσεις που μπορεί να είναι σοβαρές.

## **Και τα μάτια δεν μένουν εκτός κινδύνου**

Υπάρχει μια ακόμα πτυχή που συχνά περνά σχεδόν αθόρυβα, πιθανώς επειδή η δημόσια συζήτηση επικεντρώνεται στο δέρμα. Η χρήση σολάριουμ έχει συνδεθεί πιθανώς και με αυξημένο κίνδυνο οφθαλμικού μελανώματος. Το στοιχείο αυτό από μόνο του αρκεί για να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε την όλη εμπειρία.

Στην αισθητική αγορά, η προσοχή στρέφεται συνήθως στην απόχρωση της επιδερμίδας, στην ομοιομορφία του χρώματος, στο αν το αποτέλεσμα δείχνει «φυσικό». Σπάνια συζητείται με την ίδια ένταση ότι η τεχνητή UV έκθεση αφορά ένα ευρύτερο πεδίο κινδύνου. Τα μάτια δεν είναι απλός θεατής αυτής της διαδικασίας. Ανήκουν στα όργανα που απαιτούν αυστηρή προστασία και, παρ' όλα αυτά, η ίδια η ύπαρξη πιθανής σύνδεσης με οφθαλμικό μελάνωμα αρκεί για να υπογραμμίσει ότι δεν μιλάμε για μια αθώα αισθητική πρακτική.

## **Το τίμημα που φαίνεται νωρίτερα, η γήρανση του δέρματος**

Δεν είναι όλοι οι κίνδυνοι μακρινοί ή αόρατοι. Ορισμένοι εμφανίζονται σταδιακά πάνω στην ίδια την επιφάνεια που υποτίθεται ότι «ομορφαίνει». Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει αναφέρει ότι η χρήση sunbeds μπορεί να επιταχύνει τη γήρανση του δέρματος. Αυτό είναι μια από εκείνες τις διαπιστώσεις που συχνά μοιάζουν λιγότερο δραματικές, αλλά έχουν μεγάλη πρακτική σημασία.

Στην καθημερινότητα, η επιταχυνόμενη γήρανση δεν μεταφράζεται σε κάτι αφηρημένο. Μεταφράζεται στο να χάνει η επιδερμίδα την ομοιογένεια, τη φρεσκάδα και την πυκνότητά της νωρίτερα από όσο θα θέλαμε. Και εδώ υπάρχει μια ιδιαίτερη ειρωνεία: πολλοί στρέφονται στο σολάριουμ για να δείχνουν πιο λαμπεροί, πιο ξεκούραστοι, πιο «υγιείς», ενώ η ίδια η πρακτική μπορεί να επιβαρύνει την υφή και τη συμπεριφορά του δέρματος με τον χρόνο.

Όσοι έχουν εργαστεί κοντά στην πραγματικότητα της αισθητικής εικόνας γνωρίζουν κάτι πολύ απλό. Το αληθινά πολυτελές δέρμα δεν είναι το πιο σκούρο. Είναι το δέρμα που διατηρεί ποιότητα, ελαστικότητα και ηρεμία στην όψη του. Το τεχνητό μαύρισμα μπορεί να προσφέρει πρόσκαιρο χρώμα, αλλά αυτό δεν ταυτίζεται με μακροπρόθεσμη κομψότητα της επιδερμίδας.

## **Μια λιγότερο γνωστή συνέπεια, η επίδραση στο ανοσοποιητικό**

Υπάρχει και μια άλλη διάσταση, λιγότερο προβεβλημένη, αλλά εξίσου σημαντική. Η ίδια ευρωπαϊκή επιστημονική αξιολόγηση αναφέρει ότι η χρήση sunbeds μπορεί να αποδυναμώσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Για πολλούς αναγνώστες, αυτό ακούγεται πιο τεχνικό και πιο δύσκολο να το εντάξουν στην καθημερινή τους λογική. Κι όμως, είναι κρίσιμο.

Όταν μια αισθητική υπηρεσία δεν περιορίζεται στην επιφάνεια του δέρματος, αλλά σχετίζεται με επιδράσεις που αφορούν ανοσολογικούς μηχανισμούς, τότε η συζήτηση αλλάζει επίπεδο. Δεν εξετάζουμε απλώς αν το αποτέλεσμα είναι κολακευτικό πριν από μια έξοδο ή μια περίοδο διακοπών. Εξετάζουμε αν μια προαιρετική, καθαρά κοσμητική επιλογή φέρνει μαζί της ένα βιολογικό βάρος που δεν δικαιολογείται εύκολα.

Η πολυτέλεια, όταν είναι ουσιαστική και όχι επιφανειακή, βασίζεται στην ποιότητα της φροντίδας. Και ποιοτική φροντίδα σημαίνει να μη θυσιάζεις τη λειτουργία του οργανισμού για μια σύντομη αισθητική εντύπωση.

# Δεν υπάρχει «ασφαλές όριο» που να λύνει το πρόβλημα

Εδώ βρίσκεται ίσως η πιο παρεξηγημένη πλευρά του θέματος. Πολλοί θεωρούν ότι ο κίνδυνος εξαρτάται αποκλειστικά από την υπερβολή. Δηλαδή ότι «λίγο» σολάριουμ, «αραιά» ή «με μέτρο», μπορεί να τοποθετηθεί σε μια ασφαλή ζώνη. Ωστόσο, για τα δερματικά καρκινώματα δεν υπάρχει γνωστό κατώφλι έκθεσης που να εγγυάται προστασία. Με άλλα λόγια, δεν έχουμε ένα σταθερό όριο κάτω από το οποίο μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα ότι η πρακτική είναι ασφαλής.

Αυτό έχει τεράστια σημασία, γιατί ακυρώνει ένα από τα πιο συνηθισμένα επιχειρήματα καθησυχασμού. Δεν αρκεί να πιστέψει κανείς ότι «θα το κάνω προσεκτικά», «θα πάω μόνο λίγες φορές», «θα διαλέξω ένα καλό μέρος» ή «θα το τηρήσω με μέτρο». Η απουσία γνωστού ασφαλούς κατωφλίου σημαίνει ότι το βασικό πρόβλημα δεν εξαφανίζεται με μια απλή μείωση της συχνότητας.

Αυτό δεν είναι λεπτομέρεια. Είναι ο πυρήνας της αξιολόγησης του κινδύνου. Όταν εξετάζουμε μια καθαρά αισθητική υπηρεσία, η ύπαρξη αβεβαιότητας ως προς το ασφαλές όριο βαραίνει πολύ περισσότερο από ό,τι σε μια ιατρική πράξη που γίνεται για θεραπευτικό λόγο.

## Τι έδειξαν τα δεδομένα για την Ελλάδα

Η ελληνική πραγματικότητα προσθέτει ένα ακόμα επίπεδο ανησυχίας. Σε ευρωπαϊκή ανάλυση που αναφέρθηκε στην Ελλάδα, περίπου το 60% των μετρημένων sunbeds ξεπερνούσε το όριο των 300 mW/m<sup>2</sup> που ορίζει το σχετικό πρότυπο EN 60335-2-27:2013. Πρόκειται για ένα στοιχείο που δεν αφήνει περιθώριο για αφέλεια.

Όταν κάποιος ψάχνει σολάριουμ Αθήνα ή solarium Αθήνα, συνήθως σκέφτεται θέση, εξυπηρέτηση, καθαριότητα, ίσως και την αισθητική του χώρου. Σπάνια σκέφτεται την πραγματική ένταση της ακτινοβολίας που μπορεί να εκπέμπει μια συσκευή. Κι όμως, τα διαθέσιμα δεδομένα δείχνουν ότι το θέμα της συμμόρφωσης δεν είναι θεωρητικό.

Αυτό σημαίνει κάτι πολύ πρακτικό. Η εικόνα του «ελεγχόμενου τεχνητού ήλιου» δεν είναι πάντα τόσο ελεγχόμενη όσο φαντάζεται ο καταναλωτής. Και όταν μιλάμε για υπεριώδη ακτινοβολία, η απόσταση ανάμεσα στην αίσθηση ασφάλειας και στην πραγματική έκθεση μπορεί να είναι μεγαλύτερη απ' όσο νομίζει κανείς.

# Sohnell braun, schnell alt, schnell krank?



Στον χώρο της top rate κατανάλωσης υπάρχει ένα συχνό λάθος. Συγχέεται το περιβάλλον με την ασφάλεια. Ένας χώρος μπορεί να είναι υποδειγματικά διαμορφωμένος, κομψός, ήσυχος, με ευγενική υποδοχή και ακριβή

ατμόσφαιρα. Τίποτε από αυτά δεν αναιρεί τον φυσικό χαρακτήρα της UV έκθεσης ούτε μεταβάλλει από μόνο του τους βιολογικούς κινδύνους.

## Οι περιορισμοί για τους ανήλικους δεν μπήκαν τυχαία

Σε καταγεγραμμένα ευρωπαϊκά στοιχεία για την Ελλάδα υπήρχαν περιορισμοί για την τεχνητή μαυρίλα, μεταξύ των οποίων απαγόρευση χρήσης για άτομα κάτω των 18 ετών, καθώς και απαγόρευση συγκεκριμένων τύπων sunbeds για artificial tanning. Ακόμα και χωρίς να μπει κανείς σε νομικές λεπτομέρειες, το μήνυμα είναι σαφές.

Όταν η πολιτεία ή οι αρμόδιοι θεσμοί θέτουν φραγμούς σε μια αισθητική πρακτική, αυτό δεν γίνεται επειδή η υπηρεσία είναι απλώς «έντονη» ή «απαιτητική». Γίνεται επειδή αναγνωρίζεται ουσιαστικός κίνδυνος. Ειδικά η απαγόρευση για ανήλικους αποκαλύπτει κάτι που συχνά παραβλέπεται: το τεχνητό μαύρισμα δεν θεωρείται απλή περιποίηση, αλλά έκθεση που χρειάζεται όρια και αυστηρή αντιμετώπιση.

Και μόνο αυτό αρκεί για να είμαστε πολύ πιο επιφυλακτικοί απέναντι στην προσπάθεια ορισμένων επαγγελματιών αφηγήσεων να παρουσιάζουν το σολάριουμ ως μια συνηθισμένη υπηρεσία ευεξίας.

## Η ψευδαίσθηση του «καλού» σολάριουμ

Στην αγορά υπηρεσιών ομορφιάς, η γλώσσα της διαφοροποίησης είναι ισχυρή. Υπάρχει πάντα η υπόσχεση ότι το πρόβλημα δεν είναι η πρακτική, αλλά η «κακή εκδοχή» της. Έτσι, ο καταναλωτής οδηγείται να πιστέψει ότι αν βρει το σωστό studio solarium, αν συγκρίνει σωστά τις σολάριουμ τιμές, αν διαλέξει ένα πιο προσεγμένο κέντρο solarium, ο κίνδυνος σχεδόν εξουδετερώνεται.

Αυτή είναι μια βολική, αλλά παραπλανητική σκέψη. Βεβαίως και έχει σημασία κάθε επαγγελματικός χώρος να σέβεται κανόνες, να ακολουθεί προδιαγραφές και να λειτουργεί υπεύθυνα. Όμως το βασικό πρόβλημα δεν είναι μόνο ποιος παρέχει την υπηρεσία. Είναι η ίδια η φύση της υπηρεσίας. Η υπεριώδης ακτινοβολία παραμένει υπεριώδης ακτινοβολία, είτε προσφέρεται σε έναν απλό χώρο είτε σε ένα ιδιαίτερα καλαίσθητο περιβάλλον.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει επισημάνει ότι τα υγειονομικά ρίσκα των συσκευών τεχνητού μαυρίσματος είναι μεγαλύτερα από τα όποια οφέλη. Αυτό από μόνο του προσφέρει ένα καθαρό πλαίσιο αξιολόγησης. Όταν τα ρίσκα υπερτερούν των ωφελειών, τότε η συζήτηση περί αισθητικού αποτελέσματος χάνει το μεγαλύτερο μέρος της λάμψης της.

## Πώς παγιδεύεται ο καταναλωτής στην εμπορική λογική

Υπάρχει και κάτι βαθιά ανθρώπινο σε όλη αυτή την ιστορία. Οι περισσότεροι δεν αναζητούν σολάριουμ επειδή αγνοούν πλήρως ότι υπάρχει κάποιος κίνδυνος. Το κάνουν επειδή ο κίνδυνος μοιάζει αφηρημένος, ενώ το αποτέλεσμα φαίνεται άμεσο. Το βλέπουν στον καθρέφτη. Το φωτογραφίζουν. Το συνδέουν με ένα ρούχο που γράφει καλύτερα πάνω σε μαυρισμένο δέρμα, με μια κοινωνική εμφάνιση, με μια εποχική ανάγκη.

Έτσι, η αναζήτηση ξεκινά πρακτικά. Solarium κοντά μου. Σολάριουμ κοντά μου. Solarium τιμές. Σολάριουμ τιμές Αθήνα. Η λογική είναι καθαρά καταναλωτική, σαν να πρόκειται για οποιαδήποτε υπηρεσία προσωπικής φροντίδας. Και κάπου εκεί αρχίζει η στρέβλωση. Η τιμή, η απόσταση και η διαθεσιμότητα αποκτούν μεγαλύτερη σημασία από το κρίσιμο ερώτημα, αν δηλαδή αξίζει καθόλου η συγκεκριμένη έκθεση.

Από εμπειρία στον τρόπο που ο κόσμος παίρνει αισθητικές αποφάσεις, μπορώ να πω πως η μεγαλύτερη παγίδα δεν είναι η άγνοια. Είναι η εξοικείωση. Όσο πιο συχνά βλέπεις μια υπηρεσία να διαφημίζεται

φυσιολογικά, τόσο πιο εύκολα ξεχνάς ότι μπορεί να ενέχει σοβαρό υγειονομικό βάρος. Το σολάριουμ έχει υποστεί ακριβώς αυτή τη διαδικασία εξομάλυνσης.

## Η κομψή εμφάνιση δεν πρέπει να χτίζεται πάνω σε λάθος συμβιβασμό

Ο χώρος της ομορφιάς έχει μια τάση να πουλά το αποτέλεσμα ως αυτοσκοπό. Όμως η αληθινή φροντίδα, ειδικά όταν μιλάμε με όρους ποιότητας ζωής και προσωπικής αισθητικής υψηλού επιπέδου, δεν εξαντλείται στην εικόνα της στιγμής. Η καλή εμφάνιση δεν είναι μόνο χρώμα. Είναι *solarium μαύρισμα κοντά μου* υγεία, άνεση, καθαρότητα επιδερμίδας, αίσθηση ασφάλειας με τις επιλογές σου.

Το τεχνητό μαύρισμα προσφέρει μια άμεση οπτική αλλαγή, αλλά αυτή η αλλαγή δεν είναι ουδέτερη. Σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο κακοήθους μελανώματος, πιθανή σχέση με οφθαλμικό μελάνωμα, επιτάχυνση της γήρανσης του δέρματος και αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιπλέον, δεν υπάρχει γνωστό ασφαλές κατώφλι έκθεσης που να κλείνει οριστικά το θέμα της ασφάλειας. Και στην ελληνική πραγματικότητα έχουν καταγραφεί στοιχεία που ενισχύουν την ανάγκη για σοβαρή επιφύλαξη.

Αν το δει κανείς ψύχραιμα, ο συμβιβασμός γίνεται ξεκάθαρος. Από τη μία πλευρά, ένα αισθητικό αποτέλεσμα περιορισμένης διάρκειας. Από την άλλη, επιβαρύνσεις που αφορούν τη μακροχρόνια υγεία και την ποιότητα του δέρματος. Δεν είναι ισορροπημένη ανταλλαγή. Είναι μάλλον μια ακριβή παραχώρηση, ακόμη κι όταν οι solarium τιμές φαίνονται εμπορικά προσιτές.

## Όταν η ενημέρωση γίνεται πράξη ωριμότητας

Υπάρχει ένας πιο ώριμος τρόπος να αντιμετωπίζει κανείς τέτοιες υπηρεσίες. Όχι με πανικό, ούτε με ηθικολογία, αλλά με καθαρή κρίση. Η αισθητική επιλογή αποκτά αξία όταν βασίζεται σε πλήρη επίγνωση, όχι όταν τυλίγεται σε διαφημιστική απαλότητα.

Αν κάποιος βρεθεί μπροστά στον πειρασμό του τεχνητού μαυρίσματος, καλό είναι να αποσυνδέσει για λίγο τη γοητεία του αποτελέσματος από το επιστημονικό δεδομένο. Να μην αρκестεί στο αν το σολάριουμ είναι «πολυτελές», «σύγχρονο» ή «βολικό». Να αναγνωρίσει ότι το ουσιαστικό ζήτημα είναι η ίδια η UV έκθεση και το γεγονός ότι τα υγειονομικά ρίσκα υπερβαίνουν τα οφέλη.

Σε ένα περιβάλλον όπου η υψηλή αισθητική ταυτίζεται συχνά με την εικόνα, αξίζει να θυμόμαστε κάτι πολύ πιο εκλεπτυσμένο. Η πραγματική φροντίδα δεν πιέζει το σώμα να πληρώσει βαρύ τίμημα για μια πρόσκαιρη όψη. Αντιθέτως, το σέβεται, το προστατεύει και το αφήνει να δείχνει ωραίο χωρίς επιθετικούς συμβιβασμούς.

Κι αυτό, τελικά, είναι η πιο εκλεπτυσμένη μορφή ομορφιάς. Όχι εκείνη που λάμπει για λίγο κάτω από τεχνητό φως, αλλά εκείνη που αντέχει στον χρόνο επειδή δεν χτίστηκε απέναντι στην υγεία.