

Opalaj się z głową! Poradnik bezpiecznego przebywania na słońcu

data aktualizacji: 2021.04.21



Dermatolodzy i naukowcy zgodnie twierdzą, że nadmierne narażanie się na działanie promieni UV drastycznie przyspiesza procesy starzenia się skóry. Zakup kosmetyku z odpowiednim filtrem przeciwsłonecznym to dopiero wstęp do skutecznej ochrony, ważne są podstawowe zasady zdrowego korzystania ze słońca.

Od lat znamy dobroczynny wpływ słońca na ludzki organizm - działa zbawiennie na nasze dobre samopoczucie, reguluje procesy metaboliczne i jest niezastąpione w procesie wytwarzania witaminy D. Niestety, wraz z postępem nauki odkryliśmy także jego inne, groźne oblicze. Dlatego dr n. med. Magdalena Łuczkowska, ekspertka marki Nivea, zdecydowała się przygotować poradnik zdrowego opalania, w którym zawarła najważniejsze zasady odpowiedzialnego przebywania na słońcu.

Słońce - jak się chronić?

Organizm ludzki wytworzył naturalne metody ochrony przed niekorzystnym wpływem UV. Przykładem jest choćby pogrubianie się podczas opalania powierzchniowych warstw naskórka i wytwarzanie barwnika - melaniny. Nieco grubszy naskórek stanowi większą barierę mechaniczną dla UV, a melanina jest naturalnym filtrem przeciwsłonecznym. Komórki skóry wyposażone są także w

mechanizmy naprawcze - potrafią ratować uszkodzone DNA i neutralizować nadmiar wolnych rodników. Niestety, w przypadku nadmiernego i nierozsądnego opalania się mechanizmy fizjologiczne ulegają szybkiemu wyczerpaniu i skóra staje się bezbronna. Dlatego z pomocą przychodzą filtry przeciwsłoneczne.

Jak dobrze dobrać filtry przeciwsłoneczne?

Filtry podzielono na fizyczne (obijają UV) i chemiczne (rozpraszają UV w formie innej energii). Dostępne na rynku kosmetyki zawierają zazwyczaj mieszaninę kilku filtrów fizycznych i chemicznych. Tylko takie połączenie zapewnia szerokie spektrum ochrony - zarówno przed UVB jak i przed UVA. Wyjątek stanowią filtry dla dzieci, alergików i kremy pod oczy - tu całość lub większość stanowią filtry fizyczne, bo nie wywołują uczuleń.

Dobór wysokości faktora ochronny przeciwsłonecznej powinien zawsze odbywać się bardzo indywidualnie. Oczywiście pod uwagę bierzemy przede wszystkim **fototyp skóry**, czyli tzw. karnację, ale również bardzo istotne są: **typ skóry, wiek, intensywność korzystania z promieni UV, pora dnia, szerokość geograficzna, wysokość nad poziomem morza, współistniejące schorzenia skóry i stan całego organizmu** itd.

10 zasad bezpiecznego opalania

Zakup kosmetyku z odpowiednim filtrem przeciwsłonecznym to dopiero wstęp do skutecznej fotoprotekcji. ważne są podstawowe zasady zdrowego korzystania ze słońca:

1. Unikaj bezpośredniej ekspozycji na słońce w godzinach 11.00 - 15.00. Promieniowanie UVB osiąga wówczas swoje maksimum i najłatwiej o oparzenie słoneczne.
2. Filtr przeciwsłoneczny nakładaj obficie, najlepiej ok. 20 minut przed wyjściem na słońce, aby należycie zasymilował się z naskórką. I nie oszczędzajmy, smarujmy się obficie - wg badań filtr zapewni nam określony na kremie wskaźnik SPF, jeżeli na każdy 1 cm kw nałożymy 2 mg preparatu.
3. Regularnie, co 2-3 godziny powtarzaj smarowanie preparatem z filtrem, nawet, jeżeli nie korzystałaś z kąpielii. Cząsteczki filtrów po pewnym czasie tracą stabilność i przestają działać, a na skórze pozostaje tylko podłoże kremu.
4. Powtarzaj nakładanie filtru po każdej kąpielii, pocieraniu ręcznikiem czy intensywnym spoceniu się. Nawet jeśli masz wrażenie, że czujesz krem na skórze. Filtry mają określoną przez producenta wodoodporność - to znaczy, że np. po 20-minutowej kąpielii filtr zachowuje tylko 50 proc. skuteczności.
5. Niezależnie od karnacji, na twarz zawsze warto stosować filtry o wyższym wskaźniku ochrony - tu skóra starzeje się najszybciej i w najbardziej widoczny sposób.
6. Pamiętaj, że możliwość oparzenia słonecznego (wysokie natężenie UVB) zwiększa się wraz z wysokością n.p.m. i ze zbliżaniem się do równika - wybieraj wtedy zawsze wyższy wskaźnik SPF.
7. Przebywając pod parasolem czy w cieniu drzew także pamiętaj o filtrach - nawet w tych sytuacjach jest wokół Ciebie mnóstwo odbitych promieni UV i możesz się oparzyć.
8. Chronь głowę i oczy - noś kapelusze z dużym rondem i sięgaj po okulary przeciwsłoneczne z odpowiednimi filtrami w szklach.

9. W czasie aktywnego wypoczynku na słońcu zakładaj przewiewną, ale nie przezroczystą odzież; na rynku istnieją już ubrania z określonym wskaźnikiem protekcji przeciw UV.

10. Jeżeli masz nietypowe znamiona, to staraj się stosować filtry o najwyższym wskaźniku protekcji - SPF 50+.

Źródło: <http://www.wk.wiadomoscihandlowe.pl/artykuly/opalaj-sie-z-glowa-poradnik-bezpiecznego-przebywan,67498>