



«ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΑ»

ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΧΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

- Πώς επιλέγουμε αντιηλιακό
- Τι σημαίνουν οι ενδείξεις στην ετικέτα
- Τι φωτοπροστασία χρειάζεται το δικό σας δέρμα
- Έρευνα του ΠΑΚΟΕ για τοξικές ουσίες στα αντιηλιακά που κυκλοφορούν



Ολοι γνωρίζουμε πως ο ήλιος προσφέρει σημαντικά οφέλη στον οργανισμό μας μέσω της απορρόφησης της ηλιακής υπεριώδους ακτινοβολίας από το δέρμα, για την δημιουργία την βιταμίνης D, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στη συνολική υγεία, καθώς βοηθά στη μείωση των φλεγμονών, στην καλή ρύθμιση και ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, στην ανάπτυξη των κυττάρων και στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα. Ο ήλιος εγκυμονεί όμως και πολλούς κινδύνους. Η υπεριώδης ακτινοβολία είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη, αφού μπορεί να προκαλέσει γήρανση του δέρματος, αλλά και διάφορα

καρκινώματα.

Η προστασία του δέρματος μας από τον ήλιο κρίνεται απαραίτητη και γίνεται μόνο με τη χρήση αντιηλιακών.

Πολλαπλασιάζεται όμως η σύγχυση για το ποιο είναι το κατάλληλο αντιηλιακό δημιουργώντας στο μυαλό μας πολλά ερωτήματα καθώς τα ράφια των καταστημάτων βρίθουν από τα σχετικά προϊόντα και τα διαφημιστικά μηνύματα περισσεύουν αυτόν τον καιρό προβάλλοντας πολλά και διάφορα είδη αντιηλιακών και επιδιώκοντας να κερδίσουν την προτίμηση του καταναλωτή.

Ποια είναι τα μυστικά ενός καλού αντιηλιακού προϊόντος; Πρέπει να

προστατεύει πραγματικά το δέρμα από τη βλαβερή υπεριώδη ακτινοβολία, να μην περιορίζει τις ωφέλειες από την έκθεση στον ήλιο και να μην περιέχει βλαβερά χημικά. Κυκλοφορεί τέτοιο προϊόν στο εμπόριο; Κατά πόσο όμως κινδυνεύουμε από τον ήλιο; Είναι κατάλληλα για όλους τα αντιηλιακά που κυκλοφορούν στην αγορά; Αυτά και άλλα πολλά ερωτήματα πιθανόν να σας απασχολούν πριν πάτε για μπάνιο

Το σίγουρο είναι ότι στη χώρα μας δεν υπάρχει έλεγχος των αντιηλιακών προϊόντων και οι εταιρίες που τα διαθέτουν στην αγορά αρκεί να γνωστοποιήσουν τη κυκλοφορία τους στον ΕΟΦ (Εθνικό Οργανισμό

Φαρμάκων). Κανένας ποτέ δεν ελέγχει εάν πράγματι περιέχουν τις ουσίες που αναγράφουν στη συσκευασία τους! Επαφίμεθα στην επιχειρηματική σοβαρότητα των εταιριών.

ΘΡΟΙ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

Οι συνήθεις όροι που χρησιμοποιούνται σε ετικέτες και διαφημίσεις, τους οποίους καλό είναι να γνωρίζουμε ώστε να κρίνουμε ποιο αντιηλιακό μας προστατεύει επαρκώς, είναι οι εξής:

- **UVR:** Υπεριώδης ακτινοβολία ηλιακού φωτός που διακρίνεται σε UVA, UVB, UVC ανάλογα με το μήκος

κύματος.

• **Ακτίνες UVA:** Η υπεριώδης ακτινοβολία που είναι υπεύθυνη για τη γήρανση του δέρματος, επειδή επιδρά στα κύτταρα που παράγουν την ελαστίνη και το κολλαγόνο. Διεισδύει σε μεγαλύτερο βάθος στην επιδερμίδα μας και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος. Η δράση της εμφανίζεται όλη τη διάρκεια της μέρας, όλο το χρόνο.

• **Ακτίνες UVB:** Η υπεριώδης ακτινοβολία που είναι υπεύθυνη για τα ηλιακά εγκαύματα, τα οποία όταν επαναλαμβάνονται μπορούν να προκαλέσουν καρκίνο του δέρματος. Οι ακτίνες αυτές μένουν στην επιφάνεια της επιδερμίδας και παράγουν τη μελανίνη. Η δράση τους είναι πιο έντονη το καλοκαίρι και κυρίως τις μεσημβρινές ώρες.

• **SPF (Sun Protection Factor):** είναι ο «δείκτης προστασίας» και αναφέρεται στην προστασία που προσφέρει το αντιηλιακό έναντι των ακτίνων UVB. Πιο συγκεκριμένα, ο αριθμός του δείκτη εξηγεί σε τι αναλογία το αντιηλιακό αφήνει την ακτινοβολία να περάσει, πχ. ένας δείκτης 15 αφήνει να περάσει το 1/15 της ακτινοβολίας και ένας δείκτης 30 αφήνει το 1/30.

Το SPF υποδεικνύει την χρονική διάρκεια που μπορούμε να παραμείνουμε στον ήλιο χωρίς να υποστούμε ηλιακό έγκαυμα. Εάν πολλαπλασιάσουμε το χρόνο έκθεσης στον ήλιο με το δείκτη του αντιηλιακού, τότε μπορούμε να υπολογίσουμε το μέγιστο χρόνο έκθεσης στον ήλιο (με το αντιηλιακό προϊόν φυσικά!) χωρίς να καούμε ή να κοκκινίσουμε. Δηλαδή, εάν κοκκινίζουμε μετά από 10 λεπτά έκθεσης στον ήλιο χωρίς την χρήση αντιηλιακού, χρησιμοποιώντας ένα αντιηλιακό με δείκτη προστασίας 20 μπορούμε να παραμείνουμε στον ήλιο 200 λεπτά. Όμως πρόκειται για τελείως θεωρητική ένδειξη, μια και το SPF υπολογίζεται με συγκεκριμένες μεθόδους σε συνθήκες εργαστηρίου, και εάν την ακολουθήσουμε, σίγουρα θα εμφανίσουμε πολύ πιο γρήγορα κοκκινίλα στο δέρμα μας.

• **PA & PPD:** είναι οι δύο δείκτες που αναφέρονται στην προστασία που προσφέρει το αντιηλιακό έναντι στην UVA ακτινοβολία. Ο δείκτης PPD μετριέται σε νούμερα, ενώ ο PA σε σταυρούς. Έτσι, διακρίνονται 3 βαθμίδες:

Χαμηλή UVA προστασία:

PA+ = PPD 2-4

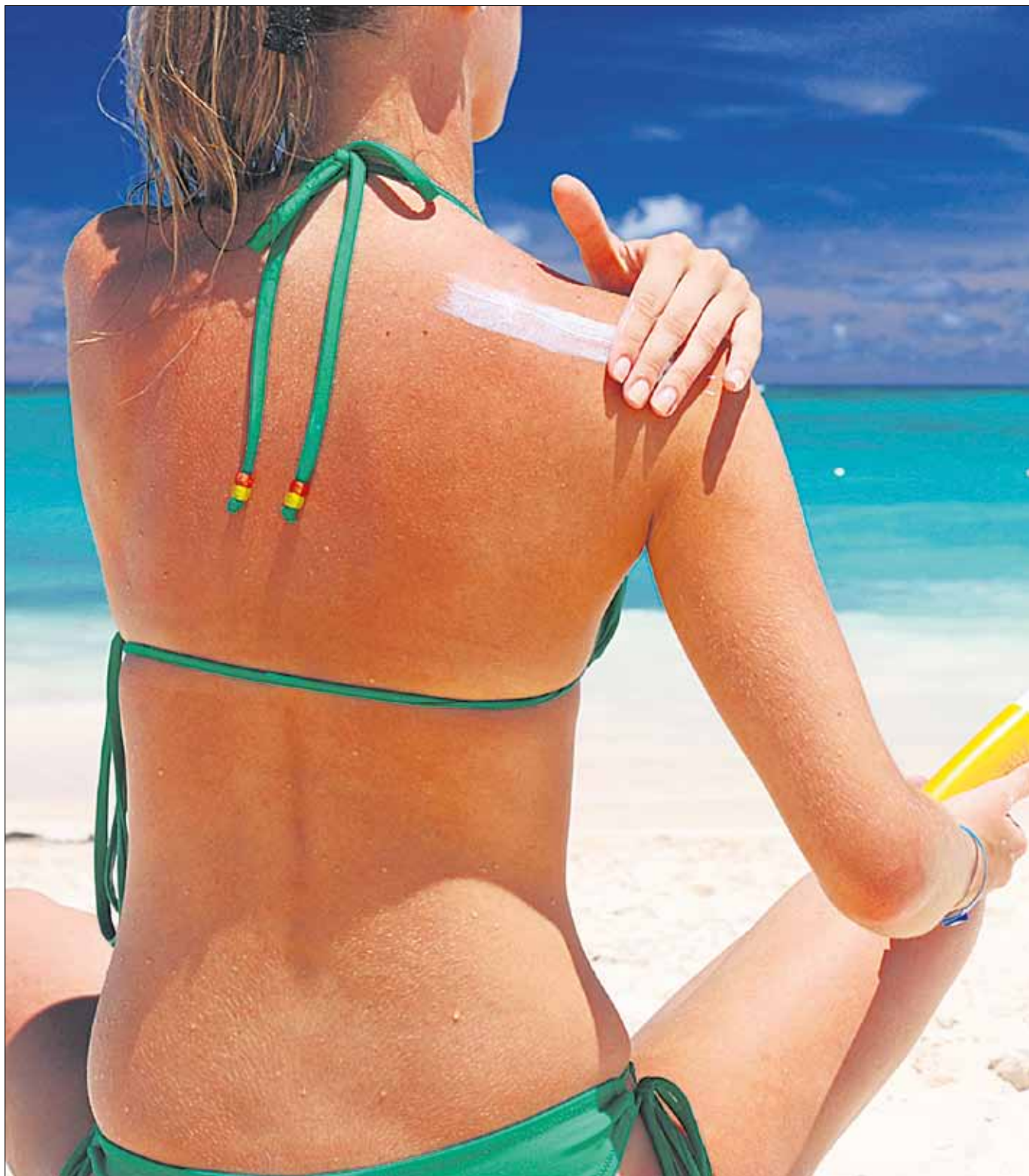
Μέτρια UVA προστασία:

PA++ = PPD 4-8

Ικανοποιητική UVA προστασία:

PA+++ = PPD 8 και πάνω

• Ευρέως φάσματος αντιηλιακά: είναι αυτά που μας προστατεύουν από ακτίνες UVA & UVB.



ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΑ ΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Στο πλαίσιο των ερευνών που διεξήχθησαν με αντικείμενο την αντιηλιακή συμπεριφορά, η Ευρωπαϊκή Ένωση εξέδωσε μια σύσταση με την οποία θα παρέχει καθοδήγηση στη βιομηχανία καλλυντικών όσον αφορά στην αποτελεσματικότητα και τους ισχυρισμούς των αντιηλιακών προϊόντων.

Η σύσταση της Ε.Ε. αναφέρει ότι τα αντιηλιακά προϊόντα θα πρέπει:

• Να προστατεύουν απαραίτητα τόσο από την ακτινοβολία UVB (υπε-

ριώδεις ακτίνες που προκαλούν καψίματα και κοκκινίλες) όσο και από την UVA (υπεριώδεις ακτίνες που μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο του δέρματος και πρόωρη γήρανση).

• Να προσφέρουν ισορροπημένο σύστημα φίλτρων UVA/UVB, ενώ η δλωμένη UVA προστασία θα πρέπει να καλύπτει τουλάχιστον το 1/3 της συνολικής προστασίας που παρέχει το προϊόν.

• Να μην αναγράφουν στις συσκευασίες, καθώς και στην επικοινωνία του προϊόντος, ισχυρισμούς όπως: «100% προστασία από τον ήλιο», «Total protection», «Sunblock», «Προστασία όλη την ημέρα», «Δεν χρειάζεται επανεπάλειψη του προϊόντος».

• Να αναφέρουν στις ετικέτες τους ότι δεν προσφέρουν απόλυτη προστασία από τον ήλιο και να συμπεριλαμβάνουν προειδοποιήσεις και συμβουλές για την ασφάλεια των καταναλωτών επιπρόσθετα με τη χρήση των προϊόντων, όπως:

• «Μην μένετε πολλή ώρα στον ήλιο, ακόμη και αν φοράτε αντιηλιακό προϊόν».

• «Μην αφήνετε τα μικρά παιδιά και τα βρέφη να εκτίθενται άμεσα στον ήλιο».

• CH υπερβολική έκθεση στον ήλιο κρύβει κινδύνους για την υγεία.

• Να αναγράφουν στις συσκευασίες τους οδηγίες για τη σωστή χρήση τους, ώστε να

- Διασφαλίζουν την αποτελεσματικότητα του προϊόντος, όπως:

- «Χρησιμοποιήστε αντηλιακό πριν από κάθε έκθεση στον ήλιο».

- «Επαναλάβετε συχνά τη χρήση του αντηλιακού και ειδικά μετά από εφίδρωση, κολύμπι ή σκούπισμα με πετσέτα».

- Να αναγράφουν στις συσκευασίες τους οδηγίες για την απαιτούμενη ποσότητα αντηλιακού που εξασφαλίζει τη μέγιστη δυνατή προστασία (2 mg προϊόντος ανά cm² επιδερμίδας ή 35 γρ. προϊόντος για χρήση σε όλο το σώμα ενός ενήλικου), καθώς και προειδοποίηση ότι η μείωση της ενδεδειγμένης ποσότητας περιορίζει σημαντικά το επίπεδο της προστασίας.

- Να μην αναφέρουν αντηλιακή προστασία όταν ο SPF/Δείκτης Προστασίας είναι μικρότερος του 6.

- Να δηλώνουν υποχρεωτικά συγκεκριμένους SPF/Δ.Π., που θα συνοδεύονται από τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό (π.χ. χαμηλή, μεσαία προστασία) με τη χρήση συγκεκριμένων κατηγοριών.

Καλό είναι λοιπόν να ακολουθήσουμε κάποιες πολύτιμες συμβουλές για τη σωστή χρήση και επιλογή των αντηλιακών προϊόντων και να δούμε τον ήλιο με άλλο μάτι!

Αρχικά, η επιλογή του αντηλιακού θα πρέπει να γίνεται με βάση το χρόνο της έκθεσής σας στον ήλιο.

Εάν για παράδειγμα επιλέξετε να μείνετε για παραπάνω από μισή ώρα στον ήλιο, προτιμήστε ένα αντηλιακό με δείκτη προστασίας SPF 15, το οποίο θα προστατέψει την επιδερμίδα σας, αποτρέποντας παράλληλα το κάψιμο και το κοκκίνισμά της.

Εάν οι δραστηριότητές σας κάτω από τον ήλιο είναι περισσότερες, τότε το αντηλιακό θα πρέπει να έχει μεγαλύτερο δείκτη προστασίας, π.χ. SPF 30.

Στη συνέχεια, εφαρμόστε κάποιους γενικούς κανόνες για την αποτελεσματικότερη χρήση του αντηλιακού σας:

- Φροντίστε μισή ώρα πριν βγείτε στον ήλιο να έχετε απλώσει την κατάλληλη ποσότητα αντηλιακού στο δέρμα σας, ενώ η ανανέωσή του κάθε δύο ώρες κρίνεται αναγκαία.

- Μην ξεχνάτε να το απλώνετε σε όλα τα μέρη του σώματος, κυρίως στα πόδια, στα χέρια και στο πρόσωπο.

- Θα πρέπει να γνωρίζετε πως η προστασία που σας παρέχει ένα βαμβακερό ρούχο είναι λιγότερη από αυτή ενός αντηλιακού με δείκτη προστασίας SPF 15.

- Είναι σημαντικό να ελέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης του αντηλιακού και εφόσον αυτή έχει παρέλθει να το αντικαταστήσετε με ένα καινούριο.

- Χρησιμοποιήστε την σωστή ποσότητα για να προστατέψετε το δέρμα σας.

- Να θυμάστε πως μετά το μπάνιο θα πρέπει να απλώνετε πάλι την



ίδια ποσότητα αντηλιακού.

ΠΩΣ ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΟ;

Πέντε SOS κριτήρια για την επιλογή του αντηλιακού.

Πριν αγοράσετε το οποιοδήποτε αντηλιακό προϊόν θα πρέπει να κοιτάξετε τα συστατικά του! Επειδή μερικά από τα συστατικά που περιέχονται στα αντηλιακά δεν είναι τόσο αθώα, θα πρέπει να αποφεύγουμε εκείνα που περιέχουν τις παρακάτω ουσίες:

1. Το φίλτρο

Τα αντηλιακά περιέχουν δύο ειδών

αντηλιακά φίλτρα, τα χημικά και τα φυσικά.

Χημικά φίλτρα: Κυρίως χρησιμοποιούνται τα φίλτρα ευρέος φάσματος (UVA+UVB) που απορροφούν την υπεριώδη ακτινοβολία. Κυριότερος εκπρόσωπός τους είναι οι βενζοφαινόνες. Οι αντηλιακές κρέμες που περιέχουν ποσότητες χημικών ουσιών για τις οποίες, στην πραγματικότητα, δεν γνωρίζουμε ούτε πώς αλληλεπιδρούν ούτε τις μακροχρόνιες επιπτώσεις τους. Στις χημικές αυτές ουσίες συγκαταλέγονται και κάποιες ύποπτες για πρόκληση σοβαρών βλαβών στον οργανισμό:

Συνθετικά ηλιακά φίλτρα, κάποια από τα οποία θεωρείται ότι έχουν αλλεργιογόνο δράση και είναι ικανά να διαταράξουν την ορμονική ισορροπία του σώματος.

Χημικές αρωματικές και χρωστικές ουσίες και συντηρητικά τύπου Parabens, τα οποία έχουν κατηγορηθεί για οιστρογονική, τοξική και καρκινογόνο δράση.

Άλλα συστατικά, ύποπτα για αλλεργιογόνα ή/και οιστρογονική δράση, όπως τα: Oxybenzone (benzophenone-3), Octinoxate (octylmethoxycinnamate), Homosalate.

Φυσικά φίλτρα: Δεν απορρο-

φούν αλλά ανακλούν την υπεριώδη ακτινοβολία. Κυριότερα είναι το οξειδίο του ψευδαργύρου και το διοξειδίο του τιτανίου. Είναι πλέον αποδεδειγμένο πως ό,τι έρχεται σε επαφή με το δέρμα απορροφάται και εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος, άρα η πιο βασική αρχή προφύλαξης θα μπορούσε να είναι να μην βάζεις επάνω στο δέρμα σου κάτι που δεν μπορείς να το βάλεις στο στόμα σου, όπως τις διάφορες χημικές ουσίες. Έτσι, σπιτικά, χειροποίητα αντηλιακά φτιαγμένα με φυτικά (βρώσιμα ως επί το πλείστον) υλικά όπως ελαιόλαδο, σπασαμέλαιο, σιτέλαιο, χυμός καρπού και λεμονιού, βούτυρο καριτέ και λάδι καλέντουλας συστήνονται ανεπιφύλακτα από τους λάτρεις των φυσικών λύσεων. Από την άλλη μεριά, η υπόδειξη αμερικανικών και καναδικών δημόσιων υπηρεσιών υγείας αφορά μόνο σε δύο πράγματα: Σκιά και σωστά ρούχα.

Τα αντηλιακά με φυσικά φίλτρα έχουν:

- το πλεονέκτημα ότι είναι πιο ασφαλή επειδή ανακλούν όλο το φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας και δεν απορροφώνται διαδερμικά.
- το μειονέκτημα ότι ανακλούν λιγότερο την UVA ακτινοβολία.

Τα αντηλιακά με χημικά φίλτρα έχουν:

- το πλεονέκτημα ότι έχουν ευρύ φάσμα φωτοπροστασίας και
- το μειονέκτημα ότι μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις, κυρίως σε πολύ ευαίσθητα δέρματα, διότι απορροφώνται διαδερμικά.

Η οξυβενζόνη είναι ένα από τα ενεργά συστατικά πολλών αντηλιακών. Είναι ένα αρκετά αποτελεσματικό οργανικό φίλτρο, το οποίο όμως αντιδρά με τον ήλιο και μπορεί πιθανά να σχηματίσει αλλεργιογόνα και καρκινογόνα χημικά. Μπορεί επίσης να προκαλέσει ορμονικά προβλήματα μιας και είναι διαταρακτής ορμονών.

Η οξυβενζόνη είναι ένα συστατικό που περιέχεται συχνά στις αντηλιακές κρέμες, διότι επιτρέπει στην κρέμα να απλώνεται καλά.

Αλλά για πιο ασφάλεια, καλύτερα είναι να επιλέγουμε αντηλιακά μόνο με φυσικά φίλτρα, τα οποία περιέχουν φυσικές ενώσεις, όπως το οξειδίο του ψευδαργύρου (zincoxide) και το διοξειδίο του τιτανίου (titaniumdioxide) και είναι αβλαβή και για τον άνθρωπο και για το περιβάλλον.

Γενικά η χρήση τους συστήνεται στα παιδιά, στις εγκύους, και σε όσους έχουν παρουσιάσει αλλεργία στα χημικά φίλτρα.

2. Τα νανοσωματίδια

Ορισμένες εταιρίες χρησιμοποιούν στα συστατικά των αντηλιακών νανοσωματίδια διοξειδίου του τιτανίου ή οξειδίου του ψευδαργύρου καθώς αυτά τους δίνουν την ιδιότη-

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Αντηλιακά	ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		ΧΗΜΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ											
	TiO ₂ (nano)	ZnO	Oxybenzone	Octocrylene	Octinoxate	Homosalate	Avobenzone	Retinyl Palmitate	Paraben	Triethanolamine	Octyl Salicylate	aluminum starchoctenyl succinate	Triclosan	Fragrance
Apivita	✓			✓							✓			✓
Avene												✓		✓
Avon			✓		✓	✓	✓			✓				✓
AubreyOrgan	✓	✓												
Carroten	✓							✓						✓
Coopertone				✓							✓			
Frezyderm				✓	✓						✓			
Frezyderm(kids)	✓	✓		✓	✓						✓			
Garnier	✓			✓						✓	✓	✓		
Korres	✓			✓	✓						✓			✓
La roche possay	✓			✓										
Lancaster					✓				✓	✓				✓
Nivea				✓		✓					✓			✓
Oriflame				✓							✓			
Panthenol Extra				✓						✓				✓
Piz Buin				✓							✓			✓
Vichy	✓					✓				✓		✓		✓

τα να απορροφώνται καλύτερα και το δέρμα να μην αποκτά ία γαλακτερή όψη. Όμως αυτά τα νανοσωματίδια είναι τόσο μικρά ώστε να μπορούν να εισπνευστούν, όταν τα αντηλιακά που τα περιέχουν είναι σε μορφή σπρέι - και είναι γνωστό ότι το διοξειδίο του τιτανίου είναι καρκινογόνο εάν εισπνευστεί.

3. Οι τοξικές ουσίες

Τα αντηλιακά, πολύ συχνά περιέχουν τις τοξικές - για το ανοσοποιητικό σύστημα - ουσίες όπως η DMDM hydantoin (μία φόρμουλα φορμαλδεΰδης που χρησιμοποιείται σαν συντηρητικό), τριαιθανολαμίνη (μία κοινή ουσία που εξισορροπεί το pH), καθώς και νευροτοξίνες όπως το aluminumstarchoctenylsuccinate (ένα βαρύ μέταλλο που χρησιμοποιείται ως σταθεροποιητής της πυκνότητας).

Άλλες τοξικές ουσίες που μπορεί να βρίσκονται σε αντηλιακά είναι:

- Homosalate
- Cinnamates, όπως τα cinoxate, octocrylene and Octinoxate (octyl methoxycinnamate) (OMC)

Τα oxybenzone, octinoxate και homosalate εγείρουν υπόνοιες ότι μπορεί να μιμούνται τις ορμόνες και διαταράσσουν το ορμονικό σύστημα. Η χημική ουσία octinoxate έχει συν-

δεθεί με θυρεοειδή και συμπεριφορικές αλλαγές σε μελέτες σε ζώα, ενώ το homosalate πιστεύεται ότι διαταράσσει τα ανδρογόνα, τα οιστρογόνα και την προγεστερόνη.

- Avobenzone
- Retinyl Palmitate (Vitamin A Palmitate)
- Paraben Preservatives. Ιατρικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα parabens επηρεάζουν τα επίπεδα οιστρογόνων στους ανθρώπους και μπορούν να δημιουργήσουν καρκίνο του μαστού στις γυναίκες. Επίσης έχουν ενοχοποιηθεί για αλλεργικές αντιδράσεις στο δέρμα και τα μάτια. Η μακροχρόνια χρήση μπορεί να δημιουργήσει μελάνωμα και άλλες μορφές καρκίνου.

- Octyl salicylate
- Dioxybenzone
- Phenylbenzimidazole
- Menthyl anthranilate
- Methoxycinnamate

4. Τα αρώματα

Τα χημικά μείγματα που προστίθενται στα αντηλιακά, με σκοπό να τους δώσουν μία ευχάριστη μυρωδιά και αναφέρονται στην λίστα των συστατικών τους ως άρωμα (fragrance), είναι συχνά ισχυροί αλλεργιογόνοι παράγοντες και αρκετές φορές επι-

βεβαιώνουν την παρουσία τοξικών ουσιών.

5. Το αντιβακτηριδιακό

Η αντιβακτηριδιακή, τοξική ουσία τρικλοζάνη την οποία περιέχουν τα αντηλιακά, όταν ξεπλένονται στην θάλασσα, ή τα ποτάμια, μεταφέρεται στο περιβάλλον, είναι τοξική για την θαλάσσια ζωή και μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη ανθεκτικών προς τα φάρμακα βακτήρια.

Σε πρόσφατη έρευνα του ΠΑΚΟΕ στα συστατικά των πιο δημοφιλών αντηλιακών στην Ελλάδα, εντοπίστηκαν αρκετές τοξικές και άλλες ουσίες που βρίσκονται υπό έρευνα σχετικά με την ασφάλεια της χρήσης τους ή έχει ήδη επαληθευτεί η επικινδυνότητά τους για την ανθρώπινη υγεία. Παρακάτω φαίνεται ένας πίνακας με διάφορες μάρκες αντηλιακών που κυκλοφορούν στην Ελληνική αγορά και των επικίνδυνων συστατικών που αναγράφουν ότι περιέχουν.

Όπως φαίνεται και στον **πίνακα 1**, η πλειοψηφία των πιο διάσημων εταιριών αντηλιακών που δραστηριοποιούνται και στην Ελλάδα, περιέχει στην σύνθεσή τους επικίνδυνα και υπό εξέταση φυσικά και χημικά συστατικά. Το πιο «διαδομένο» τοξικό συστατικό που χρησιμοποιείται φαί-

νεται να είναι το octocrylene. Υπάρχει μια σειρά από αναφορές στη βιβλιογραφία σχετικά με ότι το octocrylene προκαλεί ερεθισμό. Μια θεωρία δείχνει ότι το Octocrylene φαίνεται να είναι ένα ισχυρό αλλεργιογόνο που οδηγεί σε δερματίτιδα σε παιδιά και κυρίως φωτοαλλεργική δερματίτιδα εξ επαφής στους ενήλικες.

Από τα 17 αντηλιακά που εξετάστηκαν η σύνθεσή τους, το ποσοστό που περιέχει το συστατικό αυτό ανέρχεται στο 70% ενώ την επίσης τοξική ουσία Octyl Salicylate την περιέχει το 60% των αντηλιακών. Άρωμα περιείχαν τα 10 από τα 17 αντηλιακά ενώ η τιτάνια ως φυσικό συστατικό βρέθηκε σε ποσοστό 47% επί του συνόλου. Θετική φάνηκε να είναι η ανταπόκριση των εταιριών στην παύση της χρήσης της οξυβενζόνης μιας και μόλις το 5% των εταιριών που εξετάστηκαν, την περιείχαν στη σύνθεση των αντηλιακών τους. Στον αντίποδα αν και σε μικρό ποσοστό φάνηκε πως συνεχίζεται η χρήση parabens σε κάποιες εταιρίες παρόλο τις συνεχείς έρευνες που «καταδικάζουν» τη χρήση τους. Στο 25-30% των αντηλιακών βρέθηκε στη σύνθεσή τους η τριαιθυλαμίνη, το Octinoxate και το aluminumstarchoctenylsuccinate. Σε κανένα αντηλιακό δεν αναγραφόταν η χρήση triclosan στη σύστασή του, ενώ μόνο σε ένα αναγραφόταν η ύπαρξη της παλμιτικής ρετινόλης. Η πρόσθετη βιταμίνη Α στα αντηλιακά προϊόντα ενδέχεται να επιταχύνει την ανάπτυξη του καρκίνου του δέρματος. Η βιομηχανία αντηλιακών προσθέτει μια μορφή της βιταμίνης Α για σχεδόν το ένα τέταρτο του συνόλου των αντηλιακών. Η παλμιτική ρετινόλη είναι ένα αντιοξειδωτικό, που επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος, ωστόσο μελέτες δείχνουν, ότι μπορεί να επιταχύνει την ανάπτυξη των όγκων του δέρματος και να προκαλέσει βλάβες, όταν εφαρμόζεται στο δέρμα υπό την παρουσία ηλιακού φωτός.

Πώς επιλέγω αντηλιακό με τον ανάλογο δείκτη προστασίας (SPF);

Οι άνθρωποι κατατάσσονται σε πέντε διαφορετικές κατηγορίες ανάλογα με τον φωτότυπο τους. Ο φωτότυπος αυτός καθορίζεται όχι μόνο από το χρώμα του δέρματος και των μαλλιών αλλά και από την αντίδραση του δέρματος σε προηγούμενες εκθέσεις στον ήλιο.

Φωτότυπος 1.

Ξανθή επιδερμίδα, συνήθως με φακίδες, που καίγεται σχεδόν πάντα από τον ήλιο και δεν μαυρίζει ποτέ. Ξανθά ή κόκκινα μαλλιά.

Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 50+ στο πρόσωπο και στο σώμα όταν είστε στην παραλία.

Φωτότυπος 2.

Ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα, που καίγεται εύκολα και μαυρίζει πολύ δύσκολα. Ξανθά συνήθως μαλλιά, ίσως όμως και μαύρα.

Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 40+

Φωτότυπος 3.

Μέτρια ανοιχτή επιδερμίδα που καίγεται κάποιες φορές, αλλά μαυρίζει συνήθως με ένα όμορφο απαλό χρώμα. Καστανόξανθα ή ανοιχτά καστανά μαλλιά. Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 30+

Φωτότυπος 4.

Σταρένια επιδερμίδα, που καίγεται περιστασιακά και μαυρίζει εύκολα. Συνήθως καστανά μάτια και μαλλιά. Χαρακτηριστικός μεσογειακός δερματικός τύπος.

Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 20+

Φωτότυπος 5.

Πολύ σκουρόχρωμη μελαμψή επιδερμίδα, που δεν καίγεται ποτέ και μαυρίζει πολύ εύκολα. Σκούρα μάτια και μαλλιά.

Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 15+

Ποια είναι η σωστή ποσότητα αντηλιακού που πρέπει να χρησιμοποιώ;

Οι έρευνες μέχρι σήμερα έχουν δείξει ότι οι καταναλωτές τοποθετούν πολύ λιγότερη κρέμα στο δέρμα τους από όση χρειάζεται, για να πετύχουν τον παράγοντα προστασίας από τον ήλιο που προσφέρει η κάθε κρέμα. Οι περισσότεροι άνθρωποι εφαρμόζουν μόνο το 25-50% της συνιστώμενης ποσότητας των αντηλιακών.

Σε εργαστηριακό επίπεδο, ο παράγοντας προστασίας μιας συγκεκριμένης αντηλιακής κρέμας υπολογίζεται διεθνώς, μετά από την εφαρμογή στο δέρμα μιας ποσότητας 2 mg/cm.

Μόνο όταν οι καταναλωτές τοποθετούν την ποσότητα αυτή σε κάθε τετραγωνικό εκατοστό του δέρματος τους, πετυχαίνουν τον παράγοντα αντηλιακής προστασίας ο οποίος αναφέρεται στο σκεύασμα

κρέμας που έχουν αγοράσει. Συνήθως η ποσότητα κρέμας που βάζουν οι καταναλωτές είναι της τάξης του 0,5 έως 1,5mg/cm με αποτέλεσμα να μην έχουν την αντηλιακή προστασία που νομίζουν ότι έχουν. Η αντηλιακή προστασία που πετυχαίνουν συνήθως οι καταναλωτές είναι μόνο της τάξης του 30% αυτής που αναγράφεται σαν παράγοντας προστασίας για μια κρέμα.

Γιατροί από τη Νέα Ζηλανδία εισηγούνται τον «κανόνα των 9» για την ορθή χρήση της αντηλιακής κρέμας. Σύμφωνα με τον κανόνα αυτό, που χρησιμοποιείται και στις περιπτώσεις ασθενών που έχουν υποστεί εγκαύματα, η επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος μπορεί να διαιρεθεί σε 11



περιοχές. Η κάθε μια από τις περιοχές αυτές αντιπροσωπεύει περίπου 9% της επιφάνειας σώματος.

Οι περιοχές αυτές είναι:

- ▶ Το κεφάλι, ο λαιμός, το πρόσωπο
- ▶ Ο αριστερός βραχίονας, αντιβράχιο και χέρι
- ▶ Ο δεξιός βραχίονας, αντιβράχιο και χέρι
- ▶ Το άνω μέρος της πλάτης
- ▶ Το κάτω μέρος της πλάτης
- ▶ Το άνω και εμπρόσθιο μέρος του κορμού
- ▶ Το κάτω και εμπρόσθιο μέρος του κορμού
- ▶ Το άνω μέρος του αριστερού μηρού και γοφού

▶ Το άνω μέρος του δεξιού μηρού και γοφού

Οι Νεοζηλανδοί γιατροί εισηγούνται με βάση τον κανόνα των 9, να τοποθετούνται στο δείκτη και στο μεσαίο δάκτυλο, δύο λωρίδες κρέμας που να επεκτείνονται από τη βάση έως την κορυφή του δακτύλου.

Στη συνέχεια η ποσότητα αυτή να επαλείφεται στις πιο πάνω περιοχές του σώματος. Μόνο με αυτό τον τρόπο οι καταναλωτές μπορούν να πετύχουν το βαθμό αντηλιακής προστασίας που αναγράφεται στο προϊόν που έχουν αγοράσει. Στην πράξη όμως είναι αδύνατο οι λουόμενοι ή άλλα άτομα που εκτίθενται στον ήλιο να



κάνουν μια επάλειψη του σώματος με τόσο μεγάλη ποσότητα κρέμας.

Για το λόγο αυτό οι γιατροί εισηγούνται να γίνεται πρώτα επάλειψη με μια λωρίδα κρέμας. Η πρώτη αυτή επάλειψη δεν μπορεί να δώσει την επιθυμητή προστασία εναντίον του ήλιου. Στη συνέχεια θα πρέπει να γίνεται μια δεύτερη επάλειψη με μια δεύτερη λωρίδα κρέμας μετά από 30 λεπτά. Με τον τρόπο αυτό θα μπορεί να επιτευχθεί μια καλύτερη προστασία που μπορεί να προσεγγίζει τον παράγοντα αντηλιακής προστασίας που έχει υπολογιστεί στο εργαστήριο για μια συγκεκριμένη κρέμα.

Αν δε κάνω καθόλου ηλιοθεραπεία

στη παραλία και κολυμπάω όση ώρα είμαι στη θάλασσα, εξακολουθώ να χρειάζομαι αντηλιακό;

Όταν είμαστε μέσα στο νερό δεν έχουμε καμία προστασία. Ακόμη και κάτω από μια ομπρέλα με καλό πανί, ελάχιστα προστατεύομαστε από τον ήλιο γιατί το νερό και οι γύρω επιφάνειες αντανακλούν τις υπεριώδεις ακτίνες. Σκεφτείτε ότι ακόμη και μια μέρα με συννεφιά, το 80% του ήλιου περνάει από τα σύννεφα.

Καθώς προχωρά το καλοκαίρι και μαυρίζω, εξακολουθώ να χρειάζομαι αντηλιακό;

Η επιδερμίδα έχει ανάγκη για συνε-

χόμενη προστασία από τον ήλιο. Μια επιδερμίδα που έχει μαυρίσει κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, απορροφά το 90% των ακτινών Β, αλλά δεν απορροφά τις ακτίνες Α. Δηλαδή ακόμη και είναι μαυρισμένη η επιδερμίδα ακόμη ελλοχεύει ο κίνδυνος για πρόωρη γήρανση.

Υπάρχει αδιάβροχο αντηλιακό;

Είτε είναι αδιάβροχο είτε όχι, λόγω του νερού που έρχεται σε επαφή του ιδρώτα και οτιδήποτε άλλο, το αντηλιακό χάνει την ισχύ του οπότε επιβάλλεται επανάληψη της εφαρμογής κάθε φορά που βγαίνετε από τη θάλασσα.

Πότε ΛΗΓΟΥΝ τα αντηλιακά σου και τί να προσέξεις

Τα αντηλιακά αν έχουν λήξει ή δεν χρησιμοποιηθούν σωστά, μπορεί να κρύβουν σοβαρούς κινδύνους για την υγεία. Τα περισσότερα αντηλιακά αναγράφουν στη συσκευασία τους την ημερομηνία λήξης τους, πέραν της οποίας δεν προσφέρουν καμία προστασία από τον ήλιο. Όταν λήγουν οι χημικές ουσίες που περιέχουν αρχίζουν να αλλοιώνονται και να διαχωρίζονται με αποτέλεσμα να γίνονται λιγότερο αποτελεσματικά. Τα αντηλιακά προϊόντα σχεδιάζονται με τέτοιο τρόπο, ώστε η δράση τους να διαρκεί τρία χρόνια. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε φέτος να χρησιμοποιήσετε το αντηλιακό που είχατε αγοράσει πέρυσι, αρκεί να μην είχε εκτεθεί στον ήλιο και σε υψηλές θερμοκρασίες. Ωστόσο, η σωστή διαδικασία επιβάλλει να τα καταναλώνετε όσο πιο γρήγορα μπορείτε.

Πρέπει πάντα να ελέγχετε την ημερομηνία λήξης πριν τα αγοράσετε.

Ένα αντηλιακό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας;

Ενώ συχνά μας λένε ότι το να καλύπτεσαι με αντηλιακό είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που θα μπορούσαμε να κάνουμε για το δέρμα μας, ολοένα και περισσότερες έρευνες αποδεικνύουν πως αυτό δεν ισχύει. Οι αντηλιακές κρέμες και οι λοσιόν, μπορεί τελικά να μη μας προστατεύουν από τις βλαβερές συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας όσο νομίζουμε.

Παρόλο που ο αριθμός των ανθρώπων που χρησιμοποιούν αντηλιακό κάθε χρόνο αυξάνεται, η συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του δέρματος εξακολουθεί να αυξάνεται σε όλο τον κόσμο. Μπορεί να οφείλεται στο ότι τα δύο τρίτα από τα αντηλιακά που αναλύονται από το Environmental Working Group (EWG) – συμπεριλαμβανομένων πολλών δημοφιλών μάρκων αντηλιακών – δεν λειτουργούν καλά ή περιείχαν δυνητικώς επικίνδυνα συστατικά.

Μια πρόσφατη μελέτη πεντακοσίων από τα πλέον εμπορικά και δημοφιλή αντηλιακά προϊόντα, αποκαλύπτει πως περισσότερα από τα μισά μπορεί ακόμη και να αυξάνουν τον κίνδυνο για τη δημιουργία καρκίνου του δέρματος. Ο λόγος είναι ότι εμπεριέχουν μια μορφή βιταμίνης Α, η οποία μπορεί να επιταχύνει το ρυθμό ανάπτυξης κακοθών κυττάρων σε επιδερμίδα που εκτίθεται στον ήλιο. Σύμφωνα με ετήσια αναφορά τους, ερευνητές του Environmental Working Group (EWG), επέστρεψαν τη προσοχή μας στα ευρήματα μιας παλιάς μελέτης της αμερικανικής Food & Drugs Administration (FDA), η οποία αναφέρονταν στις φωτο-καρκινογενείς ιδιότητες της βιταμίνης Α. «Σε εκείνη την εργασία, είχε αποδειχτεί πως οι καρκίνοι αναπτύσσονται 21% γρηγορότερα σε πειραματόζωα που έχουν αλειφθεί με κρέμα που περιέχει βιταμίνη Α, παρά σε αυτά στα οποία αλείφτηκε κρέμα χωρίς τη βιταμίνη».

Από τα 1.400 και πλέον αντηλιακά που έχουν δοκιμαστεί από το EWG, πάνω από 40% αναφέρονται ως παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση καρκίνου του δέρματος. Σύμφωνα με την EWG, η καλύτερη αντηλιακή προστασία είναι ένα καπέλο και μια μπλούζα. Αν δεν βάλουμε επάνω μας χημικά που μπορεί να απορροφηθούν από το δέρμα, τότε δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος. Για όσους όμως δεν μπορούν να αποφύγουν την έκθεση στον ήλιο και τις κρέμες, τότε να γνωρίζουν πως μόλις 39 προϊόντα από τα 500 συνολικά που εξέτασε η EWG, θεωρούνται ασφαλή και αποτελεσματικά.

Προσέξτε λοιπόν τι αντηλιακό θα αγοράσετε.

Αποφύγετε προϊόντα που δεν σας είναι γνωστά ή δεν κυκλοφορούν αρκετό καιρό στην αγορά.

Προσοχή επίσης χρειάζεται στα αντηλιακά που ενώ έχουν υψηλό δείκτη προστασίας δίνουν ψευδή αίσθηση ασφάλειας και περιέχουν επιβλαβή συστατικά όπως το oxybenzone που μπορεί να μπει στην κυκλοφορία του αίματος και το παλμιτικό ρετινύλιο μια μορφή της βιταμίνης Α που θα μπορούσε να οδηγήσει σε όγκους του δέρματος και βλάβες στο εκτεθειμένο στον ήλιο δέρμα.

Αναζητήστε μία αντηλιακή κρέμα για το πρόσωπο, όχι σπρέι, με δείκτη προστασίας SPF από 15 έως 50 που να περιέχει οξειδίο του ψευδαργύρου και να μην περιέχει ρετινόλη.

Για τη σωστή προστασία από την επικίνδυνη ηλιακή ακτινοβολία, απλώστε αρκετό αντηλιακό και επαναλάβετε την εφαρμογή κάθε δύο ώρες περίπου. Επίσης μην ξεχνάτε το καπέλο τα γυαλιά σας και τα κατάλληλα ρούχα. Βρείτε και μία ωραία σκιά, είναι καλή

ιδέα ιδίως τις μεσημεριανές ώρες.

Τέλος, η γνώμη του φαρμακοποιού και του δερματολόγου σας για τα καλά αντηλιακά είναι απαραίτητη.

Πώς να προστατεύω το παιδί μου από τον ήλιο;

Προσπαθήστε να μην εκτίθενται στον ήλιο μεταξύ των ωρών 10.00 π.μ και 03.00 μ.μ. Σε αντίθετη περίπτωση, ακόμη και αν παίζουν στην αυλή του σπιτιού, τότε βάλτε τους κάποιο αντηλιακό. Οι υπεριώδεις ακτινοβολίες περνούν ακόμη και τα σύννεφα γι αυτό χρειάζονται προστασία και τις συννεφιασμένες μέρες κατά τις οποίες έρχονται επίσης σε επαφή με τον ήλιο. Φορέστε ελαφρά

ρούχα στα παιδιά σας και σιγουρευτείτε ότι δεν τα διαπερνά η ηλιακή ακτινοβολία. Τοποθετείστε το χέρι σας κάτω από το ρούχο, αν δεν το βλέπετε, τότε το ρούχο είναι ικανό να απορροφήσει την ηλιακή ακτινοβολία.

Ειδικά για τα βρέφη κάτω των έξι μηνών, στα οποία δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντηλιακή κρέμα, ο μόνος τρόπος προστασίας, αν δεν μπορείτε να αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο, είναι να τους φοράτε ρούχα καπέλο και να βρίσκονται κάτω από μια ικανοποιητικά μεγάλη ομπρέλα. Χρησιμοποιείτε αντηλιακές κρέμες. Αυτό που πρέπει να προσέχετε όταν αγοράζετε αντηλιακή κρέμα είναι ο δείκτης προστασίας. Πρέπει απαραίτητα ο δείκτης προστασίας να είναι μεγαλύτερος του 15. Επίσης πρέπει να επιλέξετε αντηλιακή κρέμα στην οποία να αναγράφεται ότι προστατεύει από τις υπεριώδεις ακτινοβολίες A,B (UVA, UVB).

Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί πάθει ηλιακό έγκαυμα;

Το ηλιακό έγκαυμα δυστυχώς το αντιλαμβανόμαστε στο τέλος της ημέρας όταν το δέρμα πάρει κοκκινωπό χρώμα. Το παιδί αρχίζει να πονάει και να αισθάνεται φαγούρα γιατί ο ήλιος έχει στεγνώσει το δέρμα του. Το ξεφλούδισμα θα αρχίσει περίπου μια βδομάδα μετά το έγκαυμα.

Χρήσιμες οδηγίες για το ηλιακό έγκαυμα είναι οι ακόλουθες:

- ▶ Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μην ξύνει το δέρμα του.
- ▶ Κάντε στο παιδί ένα δροσερό μπάνιο.
- ▶ Δώστε στο παιδί κάποιο παυσίπονο φάρμακο.
- ▶ Τοποθετείστε στο δέρμα ενυδατικές κρέμες.
- ▶ Μη χρησιμοποιείτε κρέμες, που προέρχονται από το πετρέλαιο, γιατί δεν αφήνουν τον ιδρώτα και τη θερμότητα να διαφύγουν από το δέρμα.
- ▶ Αποφύγετε οποιαδήποτε έκθε-



ση στον ήλιο γιατί θα επιδεινώσει την κατάσταση.

▶ Εάν το έγκαυμα είναι έντονο και δημιουργηθούν φυσαλίδες τότε συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

ΜΑΘΕΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

Την «ιστορία» της σκιάς. Εν ανάγκη διηγηθείτε τους το σαν παραμύθι που όμως μόνο παραμύθι δεν είναι! Ο ιστορία της σκιάς:

Για τους μεγάλους:

Αν η σκιά του είναι μικρότερη από το ύψος του, τότε οι ηλιακές ακτίνες είναι πολύ ισχυρές και θα πρέπει εκείνη την ώρα να παίζει στη σκιά.

Για τους μικρούς:

(Αν η σκιά σου γίνει τοσοδούλα, τρέξε γρήγορα κάτω από την ομπρέλα ή τα δέντρα, στη σκιά σου αρέσει η δροσιά).

ΕΝ ΚΑΤΑΚΛΕΙΔΙ

Τα αντηλιακά είναι σχεδιασμένα για να προστατεύουν από τις υπεριώδεις ακτίνες του ηλίου. Μάλιστα τα αντηλιακά φαίνεται πως επιτυγχάνουν το σκοπό τους καθώς μπλοκάρουν το 97%- 99% της ηλιακής ακτινοβολίας. Σκεφτείτε όμως πως η ακτινοβολία που εμποδίζουν τα αντηλιακά είναι ακριβώς εκείνη που χρειάζεται για την κινητοποίηση της διαδικασίας σύνθεσης της βιταμίνης D. Η ανάγκη για τη χρήση αντηλιακού είναι αδιαμφισβήτητη. Όπως αδιαμφισβήτητη είναι και η σημασία της βιταμίνης D στο ανθρώπινο σώμα. Πώς λοιπόν είναι εφικτή η κάλυψη των αναγκών της βιταμίνης, με την παράλληλη χρήση αντηλιακού; Κάποιοι ειδικοί συνιστούν την εφαρμογή ηλιοπροστασίας μόνο

τις ημέρες όπου η έκθεση στον ήλιο είναι αυξημένη, παραλία, εξωτερικές δραστηριότητες. Άλλοι πάλι στρέφουν το ενδιαφέρον τους στις ομάδες με αυξημένο κίνδυνο έλλειψης της βιταμίνης, όπως τα παιδιά, οι γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη και το θηλασμό και οι ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Στους τελευταίους μάλιστα προτείνεται είτε η χρήση τροφίμων εμπλουτισμένων με βιταμίνη D, πράγμα σπάνιο στην Ελλάδα, είτε η επιλογή ενός συμπληρώματος διατροφής με βιταμίνη D.

Απολαύστε το καλοκαίρι χρησιμοποιώντας ένα καλό αντηλιακό, μη ξεχνάτε όμως πως πρέπει να μετράτε πάντα τα επίπεδα της βιταμίνης D στο σώμα σας και να βρίσκετε εναλλακτικούς τρόπους να την αναπληρώνετε!