

Filtrowanie



Fot. Fotolia

Media stale informują nas o szkodliwym promieniowaniu słonecznym, specjaliści radzą, jak się ustrzec przed poparzeniem, a słowo „filtr” jest odmieniane przez wszystkie przypadki. Co tak naprawdę powinniśmy wiedzieć o kremach z filtrem?

Bezpośrednią konsekwencją nadmiernej ekspozycji na słońce nie jest piękna złocista opalenizna, ale poparzenia słoneczne, łuszczący się naskórek, pieczenie i zaczerwienienia – to już wiemy. W dłuższej perspektywie dochodzi do przedwczesnego starzenia się skóry, szybszego powstawania zmarszczek, a nawet raka skóry. Jak więc działa krem z filtrem, który ma zapobiegać tym wszystkim negatywnym skutkom?

Mierzalne efekty

Aby zmierzyć, jak bardzo krem chroni naszą skórę przed tym promieniowaniem, w 1962 roku wyznaczony został międzynarodowy standard pod nazwą Sun Protection Factor, czyli w skrócie SPF. W teorii im wyższy wskaźnik SPF, tym produkt oferuje wyższy poziom

ochrony przeciwsłonecznej. Przykładowo SPF 30 pozwala przebywać na słońcu 30 razy dłużej niż w przypadku braku jakiegokolwiek ochrony. Jednak aktywne przebywanie na słońcu, pocenie się czy pływanie powodują, że krem z filtrem nie chroni już tak dobrze, jak zaraz po aplikacji. Poza tym zwykle nakładamy zbyt mało kremu, aby ochrona była kompletna. Idealna dawka to 2 mg kremu (żelu czy lotionu) na każdy centymetr kwadratowy powierzchni ciała. Przeważnie nakładamy jedną trzecią tej ilości. Stąd konsumenci mają często błędne oczekiwania co do kosmetyku, który ma chronić przed słońcem. Zwłaszcza że na opakowaniach kremów przeciwsłonecznych przeważnie nie ma informacji na temat tego, ile kremu powinno się nakładać na skórę.



słońca

TEKST: DOMINIKA CHIREK

Witamina D na celowniku

Nie zapominajmy jednak, że nasz organizm potrzebuje dla prawidłowego funkcjonowania określonej dawki witaminy D. Dlatego przesadne unikanie słońca też nie jest wskazane, bo właśnie słońce jest naturalnym i najlepszym źródłem tej witaminy. 15 minut dziennie na słońcu to wystarczająca dawka witaminy D, która działa prozdrowotnie i antydepresyjnie. Jednak szczególnie w okresie letnim przebywamy na słońcu znacznie dłużej niż kwadrans dziennie, a krem z filtrem nie chroni nas dostatecznie przed bólem głowy, poparzeniami czy udarem słonecznym. Problem w tym, że używanie kremu z filtrem zachęca nas do pozostania na słońcu znacznie dłużej niż powinniśmy. O ile kosmetyk skutecznie pochłania

promieniowanie krótkofalowe, odpowiedzialne za oparzenia słoneczne, o tyle mimo jego zastosowania jesteśmy nadal narażeni na promieniowanie długofalowe, które wnika w głębsze warstwy skóry, powodując jej starzenie.

Kontrowersyjne składniki

Z kremami z filtrem trzeba odpowiednio postępować. Nie można do końca wierzyć obietnicom producentów, że ich kosmetyki ochronią nas całkowicie przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Zresztą od kilku lat sformułowania „totalna ochrona” nie można już umieszczać na opakowaniach preparatów do ochrony przed słońcem. Warto też przeczytać listę składników, bo kosmetyki mogą zawierać substancje podejrzewane o nega-

NIE MOŻNA DO KOŃCA WIERZYĆ OBIETNICOM PRODUCENTÓW, KTÓRZY ZAPEWNIĄJĄ, ŻE ICH KOSMETYKI OCHRONIĄ NAS CAŁKOWICIE PRZED SZKODLIWYM PROMIENIOWANIEM SŁONECZNYM.

tywne oddziaływanie na nasze zdrowie. Tak było na przykład z filtrem PABA, podejrzewanym o działanie rakotwórcze – ostatecznie został zakazany jako składnik kosmetyków. Jednak przez lata był popularnym składnikiem preparatów do ochrony przed słońcem. Wśród składników występujących w kosmetykach przeciwsłonecznych jest kilka, które choć wciąż dopuszczone do stosowania w branży kosmetycznej, wymagają szczególnej uwagi. Najbardziej kontrowersyjne są filtry chemiczne. Zasada ich działania polega na absorbowaniu, czyli pochłanianiu szkodliwych promieni słonecznych. Oznacza to, że na powierzchni skóry dokonuje się proces, który może nie być obojętny dla naszego zdrowia.

☀️ **Benzophenone-3** to chemiczny filtr, będący popularnym składnikiem ochronnych kremów. Niestety, może być przyczyną alergii. Istnieją też badania dowodzące, że składnik ten może powodować zaburzenia w gospodarce hormonalnej. Naukowcy zajmujący się badaniem środowiska naturalnego alarmują, że benzophenone-3 uśmierca koralowce i sprawia, że rafy koralowe są bardziej podatne na choroby.

☀️ **Octyl-methoxycinnamate** to kolejny chemiczny filtr, który może negatywnie wpływać na gospodarkę hormonalną. Dodatkowo składnik ten ułatwia wchłanianie innych substancji, które w nadmiarze mogą działać niekorzystnie. Istnieją badania dowodzące, że odkłada się on w organizmie. W niektórych krajach wprowadzono już ograniczenia dotyczące dopuszczalnego stężenia tego składnika w kosmetykach.

☀️ **Nanocząsteczki** to stosunkowo nowy problem w kosmetyce. Wpływ nanocząsteczek na skórę i zdrowie oraz stopień ich przenikania do głębszych warstw skóry wciąż jest badany. Pojawiły się obawy dotyczące bezpieczeństwa stosowania preparatów przeciwsłonecznych zawierających nanocząsteczki, które ułatwiają innym składnikom wnikanie do głębszych warstw skóry. Są niebezpieczne, bo mogą uszkadzać komórki. W ten sam sposób mogą prowadzić do uszkodzenia DNA i tym samym wykazywać działanie kancerogenne.

Filtry eko

Na koniec warto wspomnieć o naturalnych olejach roślinnych, które same w sobie, bez żadnych dodatków, zawierają pewien wskaźnik ochrony SPF. Nie jest to co prawda ochrona na takim poziomie, jaki oferują kosmetyki z dodatkiem filtrów chemicznych czy fizycznych, ale mimo wszystko pozwala pozostać nieco dłużej na słońcu bez ryzyka poparzenia słonecznego. Największą ochronę SPF (na poziomie 20–30) zapewniają oleje: z pestek malin, marchewkowy i z pszenicy. W dalszej kolejności jest olej awokado, z orzechów laskowych i olej sojowy (SPF 10–15). W niewielkim stopniu przed słońcem chroni olej rycynowy, kokosowy, makadamia, migdałowy, konopny, ryżowy czy masło shea – tu SPF waha się w przedziale 2–6.

Zdrowa alternatywa?

Alternatywą dla filtrów chemicznych są tzw. filtry fizyczne, zwane też filtrami mineralnymi. Zasada ich działania jest zupełnie inna – zamiast pochłaniać szkodliwe promieniowanie słoneczne, odbijają je niczym lustro. Na liście składników preparatu znajdziemy je pod nazwą zinc oxide (tlenek cynku) oraz titanium oxide (dwutlenek tytanu). W tym przypadku również trzeba uważać na nanocząsteczki. Producenci, którzy chcą podkreślić brak szkodliwych składników w swoich produktach, zwykle informują na opakowaniu, że kosmetyk nie zawiera nanocząsteczek. Wadą filtrów mineralnych jest to, że trudno się rozsmarowują i pozostawiają białą warstwę na skórze. Łatwo też zmyć je wodą, dlatego trzeba częściej powtarzać ich aplikację.

Na rynku dostępne są preparaty ochronne zawierające jednocześnie zarówno filtry chemiczne, jak i mineralne. Zwykle można to sprawdzić, czytając listę składników. Nie zapominajmy jednak, że żaden krem z filtrem nie będzie zapobiegać udarom słonecznym, jeżeli wystawiamy nieosłoniętą głowę na słońce w okresie jego największej aktywności, tj. w godzinach od 12.00 do 14.00. Słońce? Tak, ale w parze ze zdrowym rozsądkiem.

WARTO CZYTAĆ
LISTĘ SKŁADNIKÓW
KOSMETYKU, BO
NIEKTÓRE PREPARATY
MOGĄ ZAWIERAĆ
SUBSTANCJE
PODEJRZEWANE
O NEGATYWNE
ODDZIAŁYWANIE NA
NASZE ZDROWIE.

