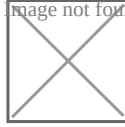


Επτά μύθοι για την ηλιοθεραπεία!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτο:koolnews.gr

Πολλοί πιστεύουν πως η σκιά και η συννεφιά προστατεύουν αποτελεσματικά από τον ήλιο ή ότι εφόσον φορούν αντηλιακό ή βρίσκονται μέσα στο νερό δεν είναι δυνατό να καούν. Οι ειδικοί καταρρίπτουν επτά διαδεδομένους μύθους για την ηλιοθεραπεία.

Μύθος: Το κοκκίνισμα είναι απαραίτητο για να μαυρίσει το δέρμα.

Η αλήθεια: Το κοκκίνισμα είναι η πρώτη συνέπεια από την υπερβολική έκθεση στην UV και όχι προϋπόθεση μαυρίσματος. Επιπλέον, το μαύρισμα είναι ένδειξη βλάβης του δέρματος από τον ήλιο (όπως μαυρίζει το κρέας όταν το ψήνουμε στον φούρνο).

Μύθος: Ο ήλιος «καίει» μόνο από τις 12 ως τις 3 το μεσημέρι.

Η αλήθεια: Η υπεριώδης ακτινοβολία Α (UVA) η οποία ευθύνεται για τη φωτογήρανση (ρυτίδες, κηλίδες κ.λπ.) είναι σταθερή καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Αυτή που παρουσιάζει διακύμανση είναι η υπεριώδης ακτινοβολία Β (UVB) η οποία συνδέεται με το κακοήθες μελάνωμα (είναι η πιο επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος) και έχει τη μέγιστη έντασή της το μεσημέρι και νωρίς το απόγευμα. Ωστόσο, το δέρμα χρειάζεται προστασία και από τις δύο, γι' αυτό συστήνεται αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο το μεσημέρι.

Μύθος: Όταν βρίσκεται κάποιος μέσα στο νερό, δεν καίγεται.

Η αλήθεια: Πολλοί νομίζουν ότι είναι ασφαλείς μέσα στο νερό, επειδή αισθάνονται δροσερά και δεν αντιλαμβάνονται τις επιδράσεις της UV στο δέρμα τους. Η αλήθεια όμως είναι ότι το έγκαυμα θα το αντιληφθούν 2-6 ώρες αργότερα (συνήθως το βράδυ) όταν θα δουν ξαφνικά το δέρμα τους να κοκκινίζει και θα το νιώθουν ζεστό. Αυτό οφείλεται στο ότι χρειάζεται χρόνος έως ότου ενεργοποιηθούν οι αισθητήριοι μηχανισμοί του δέρματος, που μας «ενημερώνουν» για τη δερματική βλάβη του εγκαύματος.

Μύθος: Το αντηλιακό δεν είναι απαραίτητο στη σκιά.

Η αλήθεια: Η ηλιακή ακτινοβολία αντανακλάται από το νερό, την άμμο, τα τζάμια και όλες τις λείες επιφάνειες, ενώ τα δέντρα και οι ομπρέλες δεν απορροφούν τελείως την ηλιακή ακτινοβολία. Ούτε τα σύννεφα την απορροφούν, αφού τα διαπερνά σε ποσοστό πάνω από 80%. Άρα, όποιος βρίσκεται σε υπαίθριους χώρους το καλοκαίρι, πρέπει να φορά αντηλιακό.

Μύθος: Τα καλύτερα αντηλιακά είναι όσα έχουν SPF 50.

Η αλήθεια: Οι διαφορές στην προστασία που παρέχουν τα αντηλιακά δεν είναι τόσο μεγάλες όσο νομίζουμε. Ένα καλό αντηλιακό με δείκτη προστασίας (SPF) 15 δεσμεύει το 93% της υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) του ήλιου, ένα με SPF 30 το 97% και ένα με SPF 50 το 98%. Αυτά όμως ισχύουν με δύο προϋποθέσεις: α) θα χρησιμοποιείται επαρκής ποσότητα και β) δεν θα κάθεται κάποιος με τις ώρες στον ήλιο. Ο γενικός κανόνας είναι πως όποιος μαυρίζει από τον ήλιο, έχει υποστεί δερματικές βλάβες, επομένως το μαύρισμα πρέπει να πάψει να αποτελεί στόχο των θερινών διακοπών.

Μύθος: Αντηλιακό χρειάζονται μόνο τα εκτεθειμένα σημεία του σώματος.

Η αλήθεια: Αυτό ισχύει μόνο όταν φοράει κάποιος ρούχα από ύφασμα με ειδικά

αντηλιακά φίλτρα. Τα κοινά ρούχα απορροφούν την UV όσο και ένα αντηλιακό με SPF κάτω από 10, δηλαδή αφήνουν μεγάλο μέρος της να περνάει στο δέρμα. Πιο απορροφητικά είναι τα σκούρα υφάσματα με σφιχτή πλέξη (όταν τα σηκώνετε ψηλά στο φως και τα κοιτάτε, δεν «φεγγίζουν» καθόλου) αλλά για μεγαλύτερη σιγουριά να απλώνετε αντηλιακό σε όλο το σώμα σας, ειδικά αν είστε υψηλού κινδύνου για ηλιακό έγκαυμα (λευκό δέρμα που εύκολα καίγεται ή δύσκολα μαυρίζει, με γαλάζια μάτια και/ή ξανθά ή κόκκινα μαλλιά).

Μύθος: Τα αδιάβροχα αντηλιακά αντέχουν όλη τη μέρα.

Η αλήθεια: Δεν υπάρχουν εντελώς αδιάβροχα (waterproof) αντηλιακά. Υπάρχουν αντηλιακά που είναι ανθεκτικά στο νερό (water-resistant) και τα οποία καθυστερούν να φύγουν από το δέρμα κατά την εφίδρωση ή το κολύμπι. Και πάλι, όμως, χρειάζονται ανανέωση. Ο γενικός κανόνας για τα απλά αντηλιακά είναι πως πρέπει να χρησιμοποιούνται μισή ώρα πριν βγούμε από το σπίτι και από εκεί και πέρα να επαναλαμβάνεται η επάλειψη κάθε δύο ώρες, εκτός κι αν κάποιος κολυπήσει ή ιδρώσει πάρα πολύ, οπότε πρέπει να γίνει νωρίτερα. Η επανάληψη της εφαρμογής στα water-resistant αντηλιακά μπορεί να γίνεται κάθε 3-4 ώρες, εκτός κι αν κάποιος κολυπήσει ή ιδρώσει πολύ οπότε θέλουν συντομότερα.

Πηγή: capital.gr