



Μία από τις πιο πρόσφατες μελέτες η οποία έγινε από επι-στήμονες στη Μινεσότα και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Journal of the American Academy...

of Dermatology, έδειξε ότι ένας μικρός αριθμός ατόμων που εκτίθενται στον ήλιο «απλώνει» σωστά το αντηλιακό στο σώμα του.

Οι ερευνητές παρακολούθησαν επί 93 ώρες 2.187 εθελοντές, καταγράφοντας τη συχνότητα και τον τρόπο χρήσης του αντηλιακού και διαπίστωσαν, μόνο ο 1 στους 3 δηλαδή το 33% των συμμετεχόντων έβαζε αντηλιακό σε όλα τα εκτεθειμένα σημεία του δέρματος. Ενώ, μόνο το 38% ακολουθούσαν και τους υπόλοιπους κανόνες ηλιοπροστασίας, δηλαδή φορούσαν προστατευτικά ρούχα, καπέλο και γυαλιά ηλίου.

Επιπροσθέτως, όπως επεσήμαναν, ανησυχητικό ήταν και το γεγονός, ότι ακόμα και απ' όσους χρησιμοποιούσαν αντηλιακό, η πλειονότητα μείωνε σημαντικά τη χρήση τις μέρες με συννεφιά.

Όπως μας εξηγεί ο Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος (Αισθητική Δερματολογία-Δερματοχειρουργική) Δρ. Μάρκος Μιχελάκης ο περισσότερος κόσμος έχει λανθασμένες αντιλήψεις για τα αντηλιακά πιστεύοντας ότι είναι απαραίτητο μόνο στα εκτεθειμένα σημεία του σώματος.

Αυτό όμως είναι σωστό μόνο όταν κανείς φοράει ρούχα από ύφασμα με ειδικά αντηλιακά φίλτρα γιατί τα κοινά υφάσματα απορροφούν την υπεριώδη ακτινοβολία (UV) του ηλίου όσο και ένα αντηλιακό με δείκτη προστασίας SPF κάτω από 10, που είναι ανεπαρκές. Πιο απορροφητικά είναι τα σκούρα υφάσματα με σφιχτή πλέξη, τα οποία δεν "φεγγίζουν" καθόλου στον ήλιο.

Το αντηλιακό πρέπει να απλώνεται σε όλο το σώμα, ειδικά από τα άτομα υψηλού κινδύνου όπως είναι όσοι έχουν λευκό δέρμα, γαλάζια μάτια, ξανθά ή κόκκινα μαλλιά κ.λπ..

Ένα ακόμη λάθος είναι η ποσότητα επάλειψης. Αναλόγως με το μέγεθος του σώματος, σε

κάθε επάλειψη χρειάζονται περίπου 30 γραμμάρια αντηλιακού, δηλαδή μια γεμάτη χούφτα. Επίσης, ακόμα κι αν το αντηλιακό σας είναι ανθεκτικό στο νερό (water-resistant), πρέπει οπωσδήποτε να επαναλαμβάνετε την επάλειψη μετά το κολύμπι ή όταν ιδρώσετε πολύ. Αν δεν κολυμπήσετε, πρέπει να την επαναλαμβάνετε κάθε 2-3 ώρες έκθεσης στον ήλιο.

Αν δεν είναι ανθεκτικό στο νερό, πρέπει να την επαναλαμβάνετε κάθε 2 ώρες.

Τέλος, να θυμάστε ότι «δεν υπάρχουν εντελώς αδιάβροχα (waterproof) αντηλιακά.

Αντηλιακό απλώνουμε τουλάχιστον 20 λεπτά πριν βγείτε από το σπίτι γιατί τα φίλτρα που περιέχει και τα οποία εμποδίζουν την είσοδο της UV βαθιά στο δέρμα, χρειάζονται χρόνο για να απορροφηθούν και να δράσουν.

Μην ξεχνάτε να βάζετε αντηλιακό και στα αυτιά, στον αυχένα, στον λαιμό και στο πάνω μέρος των άκρων των ποδιών σας (κουντεπιέ) όπως και στα πέλματα, σημεία που συνήθως τα αμελούν όλοι, ειδικά οι άνδρες. Επίσης, οι άνδρες με λίγα ή χωρίς μαλλιά, δεν πρέπει να ξεχνούν το δέρμα του κρανίου τους.

Ακόμα, όμως, κι αν καθίσετε σε σκιερό μέρος, μην ξεχνάτε ότι η άμμος, η θάλασσα, τα τζάμια και οι άλλες λείες επιφάνειες αντανακλούν την UV. Συνεπώς το αντηλιακό είναι και εκεί απαραίτητο. Το ίδιο και όταν έχει συννεφιά, διότι ποσοστό έως και 80% της UV διαπερνά τα σύννεφα και φθάνει στην επιφάνεια της γης (γι' αυτό τον λόγο χρειαζόμαστε αντηλιακό και τον χειμώνα).

Όσον αφορά τα βρέφη και τα μικρά παιδιά, πρέπει να αποφεύγουν την άμεση έκθεση στον ήλιο τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 2 ετών, ενώ είναι απαραίτητο να λαμβάνουμε γι' αυτά όλα τα μέτρα προστασίας από την UV.

Τα αντηλιακά είναι ανθεκτικά στον χρόνο αλλά έχουν και ημερομηνία λήξεως

Οι περισσότεροι κατασκευαστές λένε ότι τα αντηλιακά τους κρατάνε 3 χρόνια από την ημερομηνία παραγωγής. Ωστόσο αυτό εξαρτάται από τον τρόπο αποθήκευσης. Αν δεν τα εκθέσετε ποτέ στον ήλιο και στην υπερβολική ζέστη, αλλά τα έχετε σε δροσερό και σκοτεινό χώρο, μπορεί να αντέξουν και 5 χρόνια. Επειδή, όμως, συνήθως τα παίρνουμε μαζί στην παραλία ή τα έχουμε στην τσάντα ή στο αυτοκίνητο, τα συστατικά τους διασπώνται πολύ γρήγορα. Μελέτες έχουν δείξει πως με αυτή την τακτική αντέχουν από 6 έως το πολύ 12 μήνες.

Για να αποφύγετε αυτόν τον κίνδυνο, ιδανικά να φυλάτε το περυσινό αντηλιακό σας στο ψυγείο. Μην ξεχνάτε επίσης να το ανακινείτε πολύ καλά, πριν από κάθε χρήση.

Πάντως, αν βάζετε την σωστή ποσότητα αντηλιακού, αν κάνετε συχνές επαλείψεις και αν δεν το αμελείτε ούτε τον χειμώνα δύσκολα θα σας περισσεύει αντηλιακό από τη μία χρονιά στην άλλη.

Πώς να επιλέξετε τον σωστό δείκτη προστασίας

Τα καλά αντηλιακά με δείκτη προστασίας SPF 30 απορροφούν το 97% της υπεριώδους ακτινοβολίας (UV) του ήλιου, ενώ εκείνα με SPF 50 απορροφούν το 98%.

Καλό είναι να προτιμάτε αυτά που απορροφούν τόσο την υπεριώδη ακτινοβολία (UVA) όσο και την υπεριώδη ακτινοβολία Β (UVB) και να τα εφαρμόζετε όποια ώρα της ημέρας κι αν πρόκειται να βγείτε από το σπίτι γιατί η UVA, που ευθύνεται για τη φωτογήρανση (ρυτίδες, κηλίδες κ.λπ.), είναι σταθερή καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας ενώ, η UVB, που σχετίζεται με το μελάνωμα, έχει τη μέγιστη έντασή της το μεσημέρι και νωρίς το απόγευμα.

Η Ναυτεμπορική