

OPALUJETE SE SPRÁVNĚ? - 1

Áčtrtek, 11 červen 2015

Málokdo touží po létě zataženém černými mraky. Sluneční paprsky jsou tím, co láká člověka ven, do přírody, k vodě daleko za hranice k moři. A to i přes to, že přímým sluncem a jeho následky varují lékaři, média i Evropská komise a kosmetické firmy. Sluneční záření totiž nezpůsobuje jen viditelné spálení kůže, ale také její přímé stárnutí, nebo rakovinné bujení.

Kůže si navíc vědoměna přímým poškození slunečním zářením pamatuje a ta se potom sítají. Sluneční paprsky dále poškozují pokožku přímým patřím mezi nejvýznamnějšími příčinami výskytu rakoviny kůže v pozdějších letech. Ochrana pokožky přímým slunečním zářením je proto třeba věnovat velkou pozornost. Vyhnout se mu zcela sice nejsnáze, jeho negativní vliv na naše zdraví lze velmi výrazně snížit díky opalovacím přípravkům. Pobytu na sluníčku s vědomím, že vyhnout, mnoho lidí ho dokonce vyhledává. Tělo nejraději zná jen své vlastní barvy od bílé přímé červenou až po bronzovou až v létě ve velkém rozložení kolem vodních ploch. Kolik z nich se právě natírá krémem? Kolik z nich má klobouk a kolik jich pobývá ve stínu? Co vědoměna je vlastně třeba udělat pro jejich ochranu? Čím větší číslo, tím delší slunění? Ložiskový průzkum americké spotřebitelské organizace Consumer Reports na tisícovce respondentů ukázal, že polovina lidí se rozhoduje o koupi opalovacího přípravku podle výše jeho ochranného faktoru (SPF). Co ale tato čísla říkají? Přímým vědoměna neplatí, že krém "padesátka" ochrání kůži dvakrát déle než "dvacetka". Ochranná funkce výrobků na opalování totiž neroste ani neklesá spolu s číslem SPF lineárně, ale exponenciálně. To v praxi znamená, že přímý přípravek s faktorem 15 ochrání přímým UVB zářením z 93 %, krémem s ochranou 30 odfiltruje 97 % UVB záření, přímý přípravek s faktorem 50 pak 98 %. Nad SPF 50 se míra ochrany významně nezvyšuje, takové výrobky se proto mohou nazývat jen jako 50+. Nejlepší míru ochrany přímým sluncem poskytují přípravky s faktorem 6. Mléka a krémy s nížšími hodnotami nelze již označovat jako ochranné proti slunečnímu záření. Je také třeba mít na paměti, že přímý přípravek na opalování, který lidské kůži zajistí stoprocentní ochranu proti ultrafialovému záření, neexistuje. Samotný fakt, že se s krémem s vysokým faktorem lidská kůže nespálí, pak je jen zřejmé, že neznamená, že je dostatečně chráněná a nezaznamená žádnou újmu (viz box níže). UVA záření sice způsobuje zarudnutí pokožky, nezpůsobuje, má však na svém domě její přímé stárnutí a jak naznačují studie, má také následek i změny v imunitním systému. Proto by měl být ochranný přípravek s vysokým ochranným faktorem nanášený na povrchu těla samozřejmě. S jeho použitím můžete strávit na slunci delší dobu než bez něj.

Ultrafialové Ultrafialové (UV) záření je součástí slunečního záření, které je pro život na Zemi nezbytné. Přímé zemi povrch jeho značnou část, příměli dvakrát větší, pohlcuje ozonová vrstva ve stratosféře. Vlnová délka ultrafialového záření, jemuž se příměpisuje počátek evoluce prvotních proteinů a enzymů schopných reprodukce, je kratší, než má viditelné světlo, a proto je pro člověka neviditelné. Na poškození pokožky se podle posledních vědeckých poznatků podílejí dvě složky ultrafialového záření – UVA a UVB. Opalovací přípravky ultrafialové záření filtrují a omezují tím reakci pokožky na sluneční paprsky. UVA tvoří 99 % ultrafialového záření. Přímé tím, které je odpovědné za viditelné a okamžité poškození pokožky, než stává bez negativního vlivu. Proniká hlouběji do kůže a v dlouhém časovém horizontu způsobuje její stárnutí, tvorbu vrásek a oxidativní stres. Proti UVA nemusí automaticky chránit vědoměna opalovací přípravky. UVB záření způsobuje pigmentaci kůže, jejíž zhnědnutí a v příměpadě spálení také způsobuje. Výsledek ochranného filtru přímým UVB zářením určuje číslo SPF. Výzkumy naznačují, že nadměrné vystavování pokožky záření UVA a UVB může mít neblahý dopad na imunitní systém. Kosmetické produkty určené k ochraně přímým slunečními paprsky by proto měly efektivně bránit proti oběma typům záření. Tato informace by měla být na obalu uvedena, někdy bývají opalovací přípravky chránící proti UVB i UVA označeny jako širokospektré. Nad vodou i ve vodě?

Mezi spotřebiteli je hojně rozšířeno přesvědčení, že voděodolný přípravek na opalování stačí namazat koupáním během dne není potřeba jej opakovat aplikovat. Jenže tak to není. V příměpadě, že je krém nebo mléko voděodolné, znamená to, že lidskou kůži chrání po omezenou dobu i přímé koupání ve vodě, kde také přímě sluneční paprsky. Nikoli nutně po něm, a rozhodně ne ve stejné míře jako přímým pobytem ve vodě. Ochranná vrstva je totiž vystavována příměbení vody a rychle se smývá. Po každém koupání je proto vždy ochrannou vrstvu opalovacího přípravku třeba obnovovat, totéž pak platí i v příměpadě, že se člověk vydatně zapotí. Existují dvě úrovně voděodolných přípravků musejí po dvakrát dvaceti minutách ve vodě vykazovat alespoň poloviční ochranný faktor než přímé koupáním. Vysoce voděodolné musejí tuto podmínku splnit i po čtyřikrát dvaceti minutách. V našem ložiskovém testu opalovacích přípravků pro děti nedostala deklarované voděodolnosti více než třetina výrobků, a to i od velmi renomovaných značek.

Potřebují děti své krémy?

Opalovací pÅ™ípravky se jako vÅ™etnina kosmetiky, která se nesmývá, vstebává z velké Å•ásti do pokoÅ™ky, navíc Å¾ádoucí aplikovat je několikrát denně. Proto je třeba dbat zvlsten opatrnosti pÅ™i výběru těchto vrobn jak tak pro dospělé. Vrátime-li se k výsledkům průzkumu americké spotřebitelské organizace Consumer Reports, dozvíme se, Å¾e 30 procent uÅ¾ivatel opalovacích krm a zároveň rodič kupuje pro své děti speciln dětské pÅ™ípravky n opalování. Polovina z nich si myslí, Å¾e označení "pro děti" na lahvičkách znamená v podstatě tot co bezpenj a jemnj. Pětina respondentů pak byla pÅ™esvdena, Å¾e toto označení reguluje legis-

Pravda je takov, Å¾e americký Úřad pro kontrolu potravin a liv (Food and Drug Administration, FDA) nerozli mezi opalovacmi pÅ™ípravky pro děti a pro dospělé. Vrobc pouÅ¾íví stejné suroviny k jejich výrobě, mnohdy i ve stejn poměru. Nejinak je tomu u nás. Hlavním rozdílem mezi opalovacmi pÅ™ípravky pro děti a pro dospělé jsou vesel obrázky zvířátek a rozesmtch opálených dt na obalech dětské kosmetiky a mnohdy také vyskc cena. I u nás pÅ™itom platí, Å¾e kvalitn vododoln opalovací mléko s vysokou Å•i velmi vysokou vododolnst ochrání dospělého i dt ohledu na to, komu je určeno. Někdy vrobc uvdí na obalech vrobn pro děti tvrzen o nepÅ™ítomnosti látek, které mohou být pro děti rizikov a v kosmetice být nemusí. Nkter mohou být zavádějící, jin uÅ¾iten. Na dětských kosmetických výrobcích bývá Å•asto uvedeno "hypoalergenní", coÅ¾ mnozí chápou jako nepÅ™ítomnost alergen. Alergen vskak mÅ¾e být jakkoli sloÅ¾ka produktu. KaÅ¾d Å•lovk je jin a citliv na něco jiného, proto i alergick reakce je individuln a nelze je nikdy zcela vyloučit. Proto takov tvrzen berte s velkou rezervou. Na obalech některých dětských opalovacích pÅ™ípravk z loÅ™ského testu pak byly vysloven uvedeny i látky, které jsou známými alergen. Je tedy vhodné sledovat sloÅ¾en i u kosmetických vrobn!

pÅ™evzato z Å•asopisu dTest