

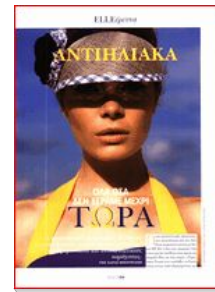
ΟΛΑ ΟΣΑ ΔΕΝ ΞΕΡΑΜΕ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ (5ος 09)

Μέσο: . . . . . ELLE

Ημ. Έκδοσης: . . . 1/5/2009 Ημ. Αποδελτίωσης: . . 15/4/2009

Σελίδα: . . . . . 138

Innews AE - The science of information - <http://www.innews.gr>



ELLE έρευνα

**ANTIHAIAKA**

ΟΛΑ ΟΣΑ  
ΔΕΝ ΞΕΡΑΜΕ ΜΕΧΡΙ  
**ΤΩΡΑ**

*Η υγεία είναι η προτεραιότητα σε όλα τα μέτωπα! Καπέλα, γυαλιά, κρέμες με υψηλή προστασία και αντιοξειδωτικούς παράγοντες.*

ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ ΜΠΟΥΡΓΑΝΗ

Τα προϊόντα μας προστατεύουν περισσότερο από τον ήλιο; Είναι απαραίτητα εκείνα με δείκτη SPF 50+ ή δεν έχει σημασία; Όσα έχουν φυτική σύνθεση είναι άραγε πιο ασφαλή; Εδώ και λίγο καιρό, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει αναλάβει να δώσει τέλος στους καλά εδραιωμένους μυ-

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: GIORGIO Z. GATTI STYLING: MICHAELA SESSA



## ELLE έρευνα



θους που πολλές πιστεύαμε για τα αντιηλιακά: όχι, κανένα από αυτά δεν προσφέρει πλήρη προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία, ούτε είναι αδιάβροχο. Οι δερματολόγοι έχουν κουραστεί να επισημαίνουν πόσο σημαντικό είναι να το ανανεώνουμε ανά δύο ώρες. Το πιο σημαντικό; Τα τελευταίας γενιάς προϊόντα πρέπει να φέρουν εμφανή σήμανση ότι προστατεύουν και από τη UVA και από τη UVB ακτινοβολία και όχι απλώς από τη UV. Όσο για τα συστατικά τους; Σύμφωνα με μελέτη στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, συγκεκριμένες ουσίες (τα φίλτρα octyl methoxycinnamate, octocrylene και benzophenone-3) μπορεί να προκαλέσουν τη δημιουργία περισσότερων ελεύθερων ριζών από ό,τι η μη χρήση αντιηλιακού.

### ΦΙΛΤΡΑ: ΦΥΣΙΚΑ Ή ΣΥΝΘΕΤΙΚΑ;

Τα τελευταία χρόνια τα αντιηλιακά βρίσκονται στο στόχαστρο όσον αφορά την ασφάλεια που προσφέρουν. Μελέτη της αμερικανικής οργάνωσης Environmental Working Group ([www.ewg.org](http://www.ewg.org)) έδειξε ότι λίγα προϊόντα παρέχουν επαρκή προστασία από τις ακτίνες UVA και UVB. «Μέχρι σήμερα τα αντιηλιακά προστάτευαν κυρίως από τις ακτίνες UVB και όχι τόσο από τις UVA, που είναι επίσης επικίνδυνες», εξηγεί ο δερματολόγος Ευάγγελος Κουτλής και συνεχίζει: «Αυτό που πρέπει να κοιτάζουμε σε ένα αντιηλιακό είναι η προστασία που παρέχει έναντι της UVA να αποτελεί τουλάχιστον το 33% της UVB ή η σχέση τους να έχει την αναλογία UVB/UVA= 3/1». Τα φίλτρα χωρίζονται στα χημικά (συνθετικά) που απορροφούν την ακτινοβολία και στα φυσικά τα οποία την αντανακλούν. Σύμφωνα με τον δερματολόγο, καλό είναι να επιλέγουμε αντιηλιακά με φυσικά φίλτρα (διοξειδίο τιτανίου, οξείδιο ψευδαργύρου κ.ά.) για τα παιδιά, επειδή τα συνθετικά έχουν κατά καιρούς ενοχοποιηθεί για δερματίτιδες. Ποια είναι τα καλύτερα από άποψη ασφάλειας; Όπως επισημαίνει ο Σπύρος Παπαγεωργίου, χημικός με μετεκπαίδευση στη Βιομηχανική Φαρμακευτική και εργαστηριακός συνεργάτης στην Ανώτατη Σχολή Αισθητικής και Κοσμητολογίας Αθήνας, «τα φυσικά φίλτρα είναι λιγότερο επιβαρυνμένα από πλευράς τοξικότητας. Ωστόσο οι περισσότερες εταιρείες χρησιμοποιούν συνθετικά επειδή με τα φυσικά δεν μπορούν να επιτύχουν υψηλούς δείκτες: αν βάλουν μεγάλη ποσότητα, το προϊόν δεν θα απλώνεται καλά. Το παράδοξο είναι ότι ούτε η επιλο-

*«Ένα καλό αντιηλιακό θα πρέπει να είναι πλούσιο σε συστατικά με ενυδατικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες».*

γή αποκλειστικά χημικών φίλτρων μπορεί να προσφέρει υψηλούς δείκτες. Οι έρευνες δείχνουν ότι ο συνδυασμός φυσικών και χημικών φίλτρων αποδίδει καλύτερα». Πράγματι στην αγορά τα περισσότερα αντιηλιακά με φυσικά φίλτρα έχουν δείκτη προστασίας μέχρι 30, διαπίστωση που δεν ισχύει για εκείνα με συνθετικά φίλτρα, τα οποία συχνά φτάνουν 50+. Η σειρά Ενβίρον, που χρησιμοποιεί συνδυασμό χημικών και φυσικών φίλτρων, έχει μόλις SPF 16. Σύμφωνα με τον κατασκευαστή της δρ Φερνάντες, διάσημο πλαστικό χειρουργό, ο λόγος είναι ότι ο μεγάλος δείκτης προστασίας απαιτεί τη χρήση αρκετής ποσότητας χημικών φίλτρων και η ασφάλειά τους δεν έχει αποδειχτεί ακόμη. Την ίδια στιγμή, η Ευρωπαϊκή Ένωση τονίζει ότι ακόμα και ένα αντιηλιακό με δείκτη προστασίας 15-25 αποτρέπει από τα ηλιακά εγκαύματα εφόσον απλώνεται σε επαρκή ποσότητα και ανανεώνεται συχνά. Όμως από την οξείδωση που προκαλούν οι χημικές ουσίες και ο ήλιος πώς θα προστατευτούμε; Η λύση που προσφέρουν οι επιστήμονες είναι τα αντιοξειδωτικά.

**ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ**

Γιατί, λοιπόν, να μην εμπλουτίσουμε τα αντιηλιακά με συστατικά τα οποία αποδεδειγμένα εξισορροπούν την οξειδωτική δράση των συντηρητικών, αλλά και προλαμβάνουν τη φωτογήρανση που προκαλεί η συνεχής έκθεση στις ακτίνες UV; Οι τελευταίες καταστρέφουν τα υγιή κύτταρα του δέρματος. Σύμφωνα με τον κ. Κουτλή, «ένα καλό αντιηλιακό θα πρέπει να είναι πλούσιο σε συστατικά με ενυδατικές και αντιοξειδωτικές ιδιο-

τη φωτογραφία: GIORGIO Z GATTI STYLING MICHAELA SESSA





## ELLE έρευνα

### SAVE THE DATE 11-15 Μαΐου

τρες, όπως βιταμίνες C (πορτοκάλι, καρπούζι, κ.ά.), E (ρόδι), σκουαλένιο (συστατικό στο ελαιόλαδο), λυκοπένιο (περιέχεται στην ντομάτα) και συνένζυμο Q10». Πράγματι οι μελέτες δείχνουν ότι αποτελούν σημαντικό σύμμαχο. Τα βιοφλαβονοειδή που περιέχει το πορτοκάλι ενισχύουν τη μελανίνη και κατ'επέκταση την προστασία που παρέχει από τη UVA ακτινοβολία. Σε in vitro μελέτη της Αρινίτα αποδείχθηκε ότι ύστερα από σαράντα οκτώ ώρες τα κύτταρα που περιέχουν εκκύλιση φραγκόσκου ήταν πιο ανθεκτικά στη UVA ακτινοβολία. Ο δρ Φερνάντες, από τους πρώτους που ενσωμάτωσαν αντιοξειδωτικά στα αντιηλιακά προϊόντα, πιστεύει ότι η προστασία είναι μεγαλύτερη όταν παράλληλα με το αντιηλιακό απλώνουμε κρέμα με αντιοξειδωτικά και καταναλώνουμε τροφές ή συμπληρώματα πλούσια σε βιταμίνες. Όλο και περισσότερες εταιρείες διαθέτουν στο εμπόριο αντιηλιακά με αντιοξειδωτικά. Ενδεικτικά οι βιταμίνες C, E και β-καροτίνη συνυπάρχουν στο προϊόν RAD SPF 16 της σειράς Environ. Το εκκύλισμα ροδιού πρωταγωνιστεί στη σειρά Age-Proof Suncare του Αμερικανού δερματολόγου Dr Murad. Τα εκκύλισμα από αλόη, πορτοκάλι, καρπούζι και ηλιοτρόπιο βρίσκονται στα αντιηλιακά γαλακτώματα Korres. Η πρόπολη, τα εκκύλισμα φύλλων ελιάς, το λυκοπένιο και βιολογικό λάδι ροδιού προστατεύουν από τις ελεύθερες ρίζες στα αντιηλιακά της Αρινίτα.

#### ΜΕ ΤΗ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ:

Μπορεί ορισμένες μελέτες να ενοχοποιούν συγκεκριμένα συστατικά για τους πιθανούς κινδύνους στους οποίους θέτουν στην υγεία μας, αλλά πόσο

Το αντιηλιακό από μόνο του δεν προστατεύει πλήρως από τους κινδύνους που ενέχει η έκθεση στον ήλιο. Οι οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι: να αποφεύγουμε τον ήλιο τις ώρες από 11 το πρωί έως 4 το μεσημέρι, να φοράμε καπέλο, γυαλιά και ρούχα με μανίκια και να χρησιμοποιούμε αντιηλιακό που παρέχει UVA και UVB προστασία. Η πιο εξελιγμένη εξέταση που γίνεται σήμερα προληπτικά σε ένα ιατρείο είναι η δερματοσκόπηση. Αλήθεια, εσείς πότε πήγατε στο δερματολόγο για να εξετάσει τους σπύλους σας; Τα τελευταία χρόνια τα κρούσματα μελανώματος (κακοήθεια του δέρματος) έχουν αυξηθεί κατά 3%-7% με περισσότερα από τριάντα εκατομμύρια άτομα να χάνουν κάθε χρόνο τη ζωή τους διεθνώς. «Ο σπύλος που αυξάνει απότομα σε μέγεθος, αλλάζει χρώμα ή ματώνει είναι ύποπτος. Εκείνος με διάμετρο >6 χιλ., με περισσότερα από ένα χρώματα και ακαθόριστα όρια είναι επικίνδυνος», τονίζει η δερματολόγος Μαρία Ρομποτή. Την περίοδο 11-15 Μαΐου, στο πλαίσιο της Ελληνικής Εβδομάδας Κατά του Καρκίνου του Δέρματος, παρέχεται δωρεάν εξέταση σε συγκεκριμένα ιατρεία και νοσοκομεία. Η πρωτοβουλία ανήκει στην Ελληνική Δερματολογική και Αφροδισιαλογική Εταιρεία και υποστηρίζεται από τα φαρμακευτικά εργαστήρια La Roche-Posay. Πληροφορίες στο τηλ.: 800111222, [www.edae.gr](http://www.edae.gr).

εφικτό είναι να έχουμε αντιηλιακά χωρίς συντηρητικά από τη στιγμή που αυτά αποτρέπουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών; «Μπορούμε να παρασκευάσουμε τέτοια καλλυντικά επιλέγοντας αντιμικροβιακές ουσίες που δεν συγκαταλέγονται στη λίστα της Ευρωπαϊκής Ένωσης με τα συντηρητικά», τονίζει η Αθανασία Βαρβαρέσου, φαρμακοποιός, επίκουρη καθηγήτρια κοσμητολογίας στην Ανώτατη Σχολή Αισθητικής και Κοσμητολογίας στην Αθήνα. Πράγματι η ομάδα επιστημόνων (Αθανασία Βαρβαρέσου, Σπύρος Παπαγεωργίου, Ευθύμιος Τσιρίβας, Ευαγγελία Πρωτόπαπα, Ελένη Κίντζιου, Βασιλική Κεφαλά, Κωνσταντίνος Δεμέντζος) κατέληξε στο παραπάνω συμπέρασμα στη μελέτη με τίτλο Self-Preserving Cosmetics, η οποία είναι υπό έκδοση στο επιστημονικό περιοδικό *International Journal of Cosmetic Science*. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, η σύγχρονη τεχνολογία μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη μικροοργανισμών σε ένα προϊόν κάρη σε αντιμικροβιακές ουσίες που δεν αποκαλούνται συντηρητικά: πρόκειται για αιθέρια έλαια που προέρχονται α-

πό φυτικά συστατικά, αλλά σπάνια συναντάμε σε αντιηλιακά λόγω της φωτοτοξικότητάς τους, αντιοξειδωτικά (caf-feic, coumaric acids), λιπαρά οξέα (lauric acid κ.ά) και ουσίες όπως phenethyl alcohol και ethylexylgly-cerine. Επιπλέον η αεροστεγής συσκευασία, η περιορισμένη ποσότητα νερού και το οξύ ή αλκαλικό pH (το οποίο ωστόσο ερεθίζει το δέρμα) αντισταθμίζουν την απουσία συντηρητικών. Παρ' όλα αυτά το συμπέρασμα της μελέτης είναι ότι η χρήση εναλλακτικών ή φυτικών συστατικών δεν εγγυάται τη μη δημιουργία πιθανών επιπλοκών, όπως ερεθισμός. «Δεν έχει αποδειχτεί ότι οι ανειθιμότες ενέργειες των συντηρητικών είναι περισσότερες από εκείνες των φυτικών ουσιών. Από την άλλη τα εναλλακτικά συντηρητικά, όπως είναι τα αιθέρια έλαια, έχουν ενοχοποιηθεί για αλλεργίες και φωτοτοξικότητα. Εκείνο που πρέπει να έχουμε υπόψη μας είναι ότι η αντιμικροβιακή δράση μιας ουσίας δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα είναι ίδια σε όλα τα προϊόντα στα οποία θα προστεθεί. Εξαρτάται πάντα από το συνδυασμό των συστατικών», παρατηρεί η κ. Βαρβαρέσου. Το δικό μας συμπέρασμα; Ακόμη δεν έχει βρεθεί το ιδανικό αντιηλιακό, αλλά μπορούμε να επιλέξουμε ένα ασφαλές προϊόν, αφού πρώτα πάρουμε τα απαραίτητα μέτρα για να προστατέψουμε την υγεία μας. □

Το ρεπορτάζ δεν είναι διαφημιστικό. Για πληροφορίες ενημερωθείτε από τις ιστοσελίδες της Ελληνικής Δερματολογικής και Αφροδισιαλογικής Εταιρείας: [www.edae.gr](http://www.edae.gr) και της Ελληνικής Εταιρείας Δερματοχειρουργικής: [www.hsds.gr](http://www.hsds.gr).