



## 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 δρα 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