



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.

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 και της Ελληνικής Εταιρείας Δερματοχειρουργικής: www.hsds.gr.