



Magdalena Biegańska, 2022-08-08 09:23

Opalenizna bez skazy



Thinkstock/GettyImages

Choć eksperci zalecają korzystanie ze słońca z umiarem, to wciąż wielu nie chce się do tych rekomendacji dostosować. Opalenizna niezmiennie uznawana jest za wakacyjne trofeum, ale niestety czasem pojawiają się niepożądane skazy spowodowane ekspozycją na promieniowanie UV. Zachowując ostrożność, można ich jednak uniknąć.

Zwolennicy i przeciwnicy opalania od lat zawzięcie ze sobą dyskutują. Każda ze stron ma swoje racje. Tego sporu nie daje się rozsądzić, zatem za najlepsze rozwiązanie należy uznać umiar, rozsądek i właściwą wiedzę, które pozwolą oczekiwanemu efektowi złotej skóry osiągnąć w bezpieczny sposób. Słońce jest bezcenne dla zdrowia, dobrego samopoczucia, i sił witalnych. Wzmacnia organizm i zagrzewa do aktywnego życia. Ma wiele zalet terapeutycznych, jeśli chodzi o wspomaganie leczenia licznych chorób m.in. układu nerwowego, reumatologicznych czy dermatologicznych. Jednak ma też jedną poważną wadę - jest niebezpieczne dla skóry. Jeśli nie zadbamy o jej odpowiednią ochronę, słońce uszkodzi DNA, zwiększając ryzyko chorób nowotworowych, przyspieszy proces starzenia, wywoła nieestetyczne fotouszkodzenia i trudne do usunięcia przebarwienia. Poza tym spowoduje groźne uszkodzenia naskórki, w tym poparzenia, pęknięcie naczynek krwionośnych, alergię i podrażnienia. Tak więc zanim zaczniemy się opalać, przypomnijmy sobie kilka podstawowych zasad, które gwarantują uzyskanie efektu równomiernej i pięknej opalenizny bez niemiłych niespodzianek. Poza stosowaniem odpowiednich kosmetyków ochronnych, umiarkowanym czasem przebywania na słońcu warto także właściwie przygotować skórę, stosując odpowiednie suplementy oraz sprawdzić, które z zażywanych leków mogą spowodować trudne do wyleczenia uszkodzenie skóry.

Sojusznikiem równomiernej opalenizny bez plam i poparzeń jest beta karoten. To jeden z wielu związków

należących do grupy barwników roślinnych karotenoidów, których do tej pory sklasyfikowano ponad 600. Udowodniono w badaniach naukowych, że skutecznie chroni skórę przed poparzeniami, zmniejszając jej wrażliwość na promieniowanie UV, chroni ją przed fotostarzeniem. Beta karoten, czyli prowitamina A ma właściwości antyoksydacyjne oraz zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych, nie tylko skóry.

Powszechnie występuje zwłaszcza w żółtych lub pomarańczowych owocach i warzywach oraz zielonych warzywach liściastych. Niemniej przy silnej ekspozycji na słońce, by dodatkowo zabezpieczyć skórę, warto zwiększyć jego dawkę poprzez odpowiednią suplementację. **Beta-karoten** odkłada się w warstwach naskórka i pobudza komórki barwnikowe – melanocyty do wytwarzania melaniny. Jest naturalnym filtrem ochronnym, ale o niskim faktorze. Suplementacja nie zwalnia więc z konieczności stosowania kremu z filtrem. Innym suplementem zwiększającym bezpieczeństwo ekspozycji słonecznej i poprawiającym koloryt skóry jest pozyskiwana z alg morskich astaksantyna, która ma silne właściwości przeciwutleniające, posiada zdolność do wymiatania wolnych rodników różnego pochodzenia oraz chroni komórki śródbłonna przed uszkodzeniami wywołanymi stresem oksydacyjnym, jaki powoduje promieniowanie UV. Japońscy naukowcy pozytywnie ocenili wpływ suplementacji tym właśnie przeciwutleniaczem na jakość skóry w ogóle i ograniczenie negatywnego wpływu promieni UV na jej strukturę. Zarówno beta-karoten jak i ataksantynę najlepiej przyjmować na kilka tygodni przed ekspozycją słoneczną. Przed działaniem wolnych rodników wywołanych ekspozycją na słońce chronią również witaminy E, C uczestniczące w produkcji kolagenu.

Szczególną ostrożność podczas opalania powinny zachować osoby przyjmujące antybiotyki, leki hormonalne, sulfonamidy, a także leki przeciwpadaczkowe i antydepresanty. Mogą one spowodować wiele niespodzianek w postaci przebarwień skóry. Co gorsza te zmiany są zauważalne dopiero po jakimś czasie, kiedy opalona skóra zblednie. Reakcję niepożądaną na skórze mogą także wywołać zioła obecne w suplementach, herbatach i kosmetykach. Zwiększają one wrażliwość na światło słoneczne i mogą spowodować nie tylko przebarwienia, ale także wywołać reakcję przypominającą poparzenie skóry, rumień, obrzęk a nawet pęcherze. W tym wypadku zmiany zapalne pojawiają się dopiero po jakimś czasie, 2-3 dobach od ekspozycji na promieniowanie UV. W reakcje fotouczulające mogą wchodzić dziurawiec, rumianek, nagietek, arcydzięgiel, skrzyp polny, bergamotka. Po spożyciu tych ziół lepiej nie wychodzić na słońce bez zabezpieczenia skóry kremem z bardzo wysokim filtrem, a i one nie daje 100-procentowej gwarancji bezpieczeństwa. Szczególnie groźne są dwie rośliny z rodziny selerowatych – barszcz Monegazziego i barszcz Sosnowskiego w kontakcie ze skórą, nawet w pewnej odległości. Wydzielają one toksyczne olejki, które osłabiają zdolności ochronne skóry. Pod wpływem słońca bardzo szybko dochodzi do jej silnego poparzenia II i III stopnia, pojawiają się pęcherze i rany, które mogą pozostawić po sobie trwałe blizny. Działanie tych roślin jest szczególnie toksyczne w silnym słońcu.

Na bezpieczeństwo opalania wpływa także odpowiednia dieta. Niektóre składniki odżywcze wspomagają uzyskanie złocistego kolorytu skóry. Z całą pewnością należą do nich wszystkie warzywa i owoce o żółtym, pomarańczowym i czerwonym zabarwieniu oraz bogate w karotenoidy dynia, melon, mango, morele, brzoskwinie oraz marchew i bataty. Również ciemnozielone warzywa takie jak zielona papryka, cukinia, jarmuż, awokado czy seler naciowy i natka pietruszki, które zawierają flawonoidy skutecznie chronią skórę przed fotostarzeniem. Trzeba także pamiętać, że rozgrzewające działanie promieni ultrafioletowych lepiej znosi dobrze nawodniona skóra. W trakcie opalania należy pić dużo wody, świeżych soków owocowych lub warzywnych. Przede wszystkim należy unikać alkoholu, który znacząco obniża poziom antyoksydantów i usuwa z organizmu karotenoidy co prowadzi do poparzeń słonecznych. Łączenie alkoholu z opalaniem zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór skóry.