

CONSUM CONSCIENT DE PROTECTORS SOLARS

Quin moreno tan bonic tens! Està molt blanc, que no ha tingut vacances? Són comentaris típics de final d'estiu. Alhora, a la premsa hi trobem titulars que rosteixen: 50.000 persones moren per càncer de pell cada any al món. Elements contradictoris, un cop més... Jo sempre em poso factor 50+ i així estic tranquil tot el dia a la platja. Sabies que aquesta crema no protegeix gaire més que una de factor 20 i en canvi té més quantitat de substàncies químiques no desitjables? Moderant les dosis de sol també podrem moderar el consum de protectors. Jo aquest any no em cremo!

1. EL SOL

Ja ho sabem: el sol és necessari (per exemple ens permet sintetitzar la vitamina D, ens millora l'humor...), però sense passar-se. Com més estona hi estem, sobretot quan cau més de ple, més efectes perjudicials dels rajos ultraviolats rebem: els **UVA** penetren fins a les capes més internes de la pell, són al·lèrgens i fan envellir la pell; els **UVB** arriben només fins a l'epidermis, la capa més externa de la pell, són els que causen cremades i butllofes. La nocivitat varia en funció del tipus de pell, de si estem gaire acostumats al sol, i de l'hora i el lloc en què el prenem. **Que no ens toqui massa.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ A la nostra latitud n'hi ha prou amb **el sol que ens toca de normal** perquè la pell sintetitzi prou vitamina D (cinc o deu minuts de sol als braços i cames dos o tres cops per setmana).
- ▶ **Moderem l'estona** que prenem el sol, sobretot si som de pell clara. El pitjor són les grans panxades de sol esporàdiques (no a la riba sud mediterrània, on estan molt acostumats al sol). Pensem que associar pell bruna amb bellesa i salut és una qüestió de moda.
- ▶ Evitem el sol als **llocs i hores més perilloses**. A www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv hi podem consultar l'anomenat Índex Ultraviolat (UVI). És una previsió dels nivells de radiació UV que s'espera que arribin al migdia d'un dia determinat.
- ▶ Protegim-nos amb **barrets** o gorres per al cap, la cara i el coll. Ens protegiran més tros com més amples siguin les ales o viseres. A l'estiu podem cobrir-nos amb **roba** que no ens faci calor (ampla, colors clars, fibres naturals). Posem-nos **ulleres de sol** que duguin protecció 100% per als UV i protecció lateral.
- ▶ Si volem estar gaire estona al sol, les **cremes protectores** ens donen una pròrroga, però no carta blanca.

2. QUINA CREMA

Quan volem o hem de prolongar l'estona que estem al sol o si ens toca les hores de més radiació, la melanina no dona l'abast i apareix la necessitat d'un protector solar. El component principal de les cremes protectores són els filtres, que poden ser físics (minerals) o químics (sintètics). Els primers són més segurs per a la salut que els químics, que interactuen amb la nostra biologia i poden dur substàncies potencialment perilloses. **Optem pels primers.**

COM HO PODEM FER:

► Una crema protectora pot portar més d'un filtre, i de diversos tipus. Podem esbrinar de quin tipus són llegint la **llista d'ingredients** que han de portar tots els protectors:

Tipus	Què són i què fan	Com identificar-los a la llista d'ingredients (obligatòria als pots o capsos)
Químics	Són compostos orgànics sintètics que absorbeixen alguns rajos UVB i/o UVA (cada filtre químic un subconjunt diferent de rajos). Interactuen químicament amb la pell	Benzophenone, PABA, Octocrylene, Ethylhexyl triazone, Ethylhexyl methoxycinnamate, Isoamyl p-methoxycinnamate, Octyl methoxycinnamate, Diethylamino hydroxybenzoyl hexyl benzoate, 4-methylbenzylidene-camphor, Camphor benzalkonium methosulfate, Butyl Methoxydibenzoylmethane, Terephthalylidene dicamphor sulfonic acid, Homosalate, Drometrizole trisiloxane, Ethylhexyl salicylate...
Físics	Són partícules minerals que reflecteixen o dispersen tot tipus de rajos (UVA, UVB, llum...). No interactuen químicament amb la pell	Titanium dioxide, Zinc oxide, bentonite, Aluminum hydroxyde, Hydrated silica
Biològics	Són vitamines que ajuden a mantenir la pell en bon estat. També se'ls pot dir així a substàncies vegetals amb una petita capacitat per filtrar rajos UV	Vitamines C i E: ascorbic acid, tocopherol Filtres vegetals: Sesamum Indicum seed oil, Butyrospermum Parkii (mantega de karité)

► Les cremes de protecció **naturals** usen només filtres físics i contenen menys ingredients sintètics que les convencionals (conservants, colorants...). Algunes marques: Anne Marie Börlind (www.borlind.com), Dr. Haushcka (www.drhauschka.com), Santé (www.santecosmetics.co.uk), Santaverde (www.santaverde.de). Les trobarem a botigues de productes ecològics.

El factor de protecció solar (FPS) d'una crema mesura la capacitat que té per retardar les cremades del sol. A més quantitat de filtre, més alt el factor de protecció. La numeració dels FPS avui es considera poc adequada, perquè entre un factor 5 i un 25 hi ha molta diferència i en canvi entre un 30 i un 50 molt poca. Per això s'està introduint una nova nomenclatura estàndard a tot el món: protecció *baixa*, *mitjana*, *alta* i *molt alta*. **Evitem que els factors de protecció ens confonguin.**

COM HO PODEM FER:

► La capacitat protectora d'una crema amb **factor 15** (protecció mitjana segons la nova nomenclatura) ja és considerable: deixa passar el 7% dels rajos UVB i com a molt un 70% dels UVA. Però això no evitarà els efectes nocius si estem al sol molta estona: **cap crema ens protegeix al 100%**. La Comissió Europea recomana que les etiquetes no incloguin cap reclam que faci pensar que estàs del tot protegit (com ara pantalla total o sunblock en consumpedia). Als Estats Units estan prohibides les cremes amb factors superiors a 30 (bloquegen pràcticament tots els rajos UVB i un terç dels UVA) per evitar una excessiva confiança per part de l'usuari.

► El factor 30 o superior (*alta* o *molt alta*) està concebut **per a casos extrems** (com ara alta muntanya) o patològics (al·lèrgia al sol per exemple).

► En les cremes a base de filtres químics, un factor alt implica una **quantitat més gran de substàncies potencialment perilloses**. Les que són a base de filtres físics no solen tenir factors de més de 30 perquè la crema resultant seria molt espessa i difícil d'escampar.

3. A CASA

Una crema mal usada no és eficaç, fins i tot pot ser pitjor que no posar-nos-en. Ens en solem posar quatre vegades menys del compte. **Aprenquem a usar bé els protectors.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Posem-nos la crema **mitja hora abans** de prendre el sol, sobretot si té filtres químics, i amb la pell ben eixuta i sense suar.
- ▶ Els esprais s'han d'**agitar** bé abans d'aplicar-los, i alguns tubs també (mirem si el fabricant ens ho indica).
- ▶ **No escatimem protector.** Es recomana posar-ne unes sis culleretes per a un cos adult. Algunes cremes amb filtres físics costen d'escampar, **que no ens faci mandra.**
- ▶ **No ens oblidem de protegir** les parpelles i el voltant dels ulls, les orelles i els llavis.
- ▶ **Reapliquem-nos** la crema, com a molt tard després de dues hores al sol. La reaplicació és important sobretot per a les cremes fetes a base de filtres químics; en aquest cas, no fer-ho pot ser més perjudicial que no haver-nos posat protector.
- ▶ Convé tornar-nos a posar crema especialment **després de banyar-nos**, eixugar-nos o suar, encara que la crema digui que és resistent a l'aigua.
- ▶ **Si ja ens hem cremat:** beure molta aigua, o sucus rics en vitamina C. Per alleugerir la cremor podem prendre suc de pastanaga o de síndria. L'oli d'ametlles fa que la pell no se'ns peli tant. Perquè el fregadís de la roba o els llençols no ens molesti podem posar-nos farina congelada a les parts cremades. Per regenerar la pell: espàrrecs o vinagre de poma.
- ▶ A casa, les cremes s'han de guardar en un lloc **fresc i sec**. En un cotxe al sol s'aniran fent malbé.

En l'efecte que ens faci el sol també hi té a veure **com mengem.**

HO PODEM FER

- ▶ Els **aliments rics en carotens** afavoreixen la producció de melanina. Són en general els de color ataronjat (pastanagues, moniato, carabassa, albercocs...) i també d'altres com espinacs, julivert, créixens o bròquil. Part dels efectes nocius dels rajos UV són contrarrestats per les **vitamines A** (n'obtenim dels mateixos aliments que els carotens), C (pebre vermell, julivert, fruita...) i E (fruita seca, espàrrecs, olives...).
- ▶ Mentre prenem el sol va bé **beure líquids**, sobretot aigua, i menjar **fruita**.

QUEDA'T AMB AIXÒ!

En sol ens és bo, però amb mesura. Sempre que puguem, moderem-ne la dosi (no massa estona, barret, roba...).

Les cremes protectores més aconsellables són les que només porten filtres físics.

A més factor de protecció, més químics. Un factor 15 filtra el 93% dels rajos UVB i almenys el 30% dels UVA.