

Jar je tu a slnečné lúče naberajú na sile. Je najvyšší čas poobzerat sa po opalovacích prípravkoch, ktoré dostatočne ochránia našu pokožku. Aké sú rozdiely v účinnosti medzi klasickými a prírodnými opalovacími krémami, podľa čoho vyberat opalovaciu kozmetiku a na čo by si mali dať pozor tehotné a dojčiace ženy?



Odpovedá dermatologička **MUDr. Petra Fojtková**

Môžete nám vysvetliť rozdiel medzi chemickými a prírodnými opalovacími krémami a na akom princípe funguje ich ochranná funkcia?

– Opalovacie krémy obsahujú látky, ktoré pokožku chránia pred UVA a UVB lúčmi. Chemické UV filtre sú molekuly, ktoré škodlivé UV lúče absorbujú a premieňajú ich na energiu v podobe infračerveného žiarenia. Oproti tomu prírodné alebo aj fyzikálne UV filtre fungujú ako zrkadlo, to znamená, že lúče od pokožky len odrážajú, rozptyľujú bez akejkoľvek vzájomnej reakcie.

„Prírodné UV filtre fungujú, na rozdiel od chemických, ihneď po aplikácii na kožu,“ hovorí dermatologička.



Prírodný opalovací krém Soléo Organics SPF30, 14,99 €/40 g

Sú prírodné opalovacie krémy lepšie ako tie chemické?

Poskytujú krémy s chemickým a prírodným filtrom rovnakú mieru ochrany pred slnkom? Môže mať ich zloženie nejaké vplyvy na naše zdravie?

– Krémy s chemickým i fyzikálnym UV filtrom môžu poskytovať rovnakú mieru ochrany pred UV lúčmi. Ochrana pred UVB žiarením je vyjadrená hodnotou SPF. Ak je táto hodnota 30 a viac, ochrana je dostatočne vysoká. Ak krém primerane chráni pred UVA lúčmi, má označenie UVA v krúžku. Znamená to, že opalovací prípravok pohlcuje 90 percent škodlivého žiarenia. Samozrejme, treba krém nanášať opakovane, pretože jeho účinnosť sa znižuje kúpaním a potením. V chemických UV filtroch sa využíva kombinácia viacerých molekúl, aby bola zaistená širokospektrálna UV ochrana. Molekuly starších chemických filtrov môžu spôsobovať kontaktný alergický ekzém a na svetle sú často nestabilné, preto treba aplikáciu častejšie opakovať. Pri novších chemických filtroch však boli tieto negatívne vlastnosti výrazne eliminované.

Čo tvorí zloženie prírodných opalovacích krémov a ako sa to premieta do ich zvyčajne vyššej ceny?

– Prírodné minerálne UV filtre sú všeobecne povedané oxidy kovov. V opalovacích krémoch sa používajú dva najúčinnnejšie z nich – oxid titaničitý a oxid zinočnatý. Ich účinnosť je daná veľkosťou a dokonalým rozptýlením ich častíc. Oba filtrujú UVA i UVB spektrá, no najúčinnnejšou širokospektrálnou ochranou je ich kombinácia. Nevýhodou prírodných opalovacích krémov je, že zanechávajú biely film

na pokožke. To však možno eliminovať optimálnou veľkosťou častíc, ktoré nie sú viditeľné na suchej koži. Minerálnym krémom s malými časticami oxidu titaničitého sa vyčítalo, že pôsobením svetla môže dochádzať k chemickému rozkladu látok. Tejtó reakcii sa zabraňuje poťahovaním povrchu nanočastic vrstvičkou inej látky. Samozrejme, moderná technológia ovplyvňuje aj jeho cenu.

Majú prírodné opalovacie krémy aj zdravotné či dermatologické benefity?

– Kvalitné produkty spomalujú starnutie kože spôsobené UV lúčmi a znižujú riziko vzniku kožných nádorov vrátane melanómu. Prírodné UV filtre pôsobia ihneď po aplikácii na kožu. Po použití chemických ochranných krémov treba počkať 30 minút, kým začne filter plniť svoju funkciu.

Sú krémy s prírodným filtrom vhodné aj pre alergikov, ľudí s citlivou pokožkou, tehotné ženy a malé deti?

– Minerálne UV filtre nemajú potenciál spôsobovať podráždenie či alergie. Prírodné opalovacie krémy sú vhodné pre ľudí, ktorí trpia akné alebo majú citlivú pokožku, pretože až tak neupchávajú póry mazových žliaz. Minerálne UV filtre sa nevstrebávajú, preto sú vhodné voľbou pre tehotné ženy a malé deti. Podráždenie alebo kontaktné alergie sa môžu vyskytnúť z dôvodu precitlivosti na ostatné ingrediencie – parfumsy a konzervačné látky.

Môžu chemické opalovacie krémy škodiť tehotným a dojčiacim ženám?

Tento fakt nebol u ľudí dokázaný. Niektoré staršie chemické UV filtre sa vstrebávajú do krvného

obehu, kde môžu ovplyvňovať endokrinný systém. Moderné chemické molekuly už túto vlastnosť nemajú, ale všeobecne sa tehotným ženám odporúča používať prírodné opalovacie krémy.

Ako môže laik spoznať kvalitný prírodný opalovací krém?

– Mal by mať jasne udanú UVB a UVA ochranu, definované zloženie a vyznačenú dobu použiteľnosti prípravku. Nemali by chýbať informácie o odolnosti proti vode, oteru, o stabilite, mal by byť bez parafumácie. Ak je krém označený ako prírodný, nemal by obsahovať žiadnu molekulu chemického filtra. Môže obsahovať látky prospešné pre pokožku, napríklad vitamín E, pantenol, avokádový olej.



Prírodný opalovací krém Soléo Organics SPF 30, 24,99 €/80 g

Prírodný opalovací krém Soléo Organics SPF 30 kokosový, 24,99 €/80 g

Dostupné v dm drogerie a na www.imkorganics.com