

## Ήλιος SOS - Αντηλιακά

Ο ήλιος με το φως του και τη ζέστη του, είναι πηγή ζωής, για τη γη μας.

Οι άνθρωποι έχουμε ανάγκη τον ήλιο.

Όμως 15 λεπτά την ημέρα είναι αρκετά για να ενεργοποιήσουν την σύνθεση της βιταμίνης D στο σώμα μας και να μας βοηθήσουν στην πρόληψη ασθενειών όπως οστεοπόρωση, διαβήτης, αρθρίτιδα, κατάθλιψη, παχυσαρκία, ακόμα και παθήσεις του ανοσοποιητικού συστήματος.

### Γιατί είναι επικίνδυνη η έκθεση στον ήλιο;

«Φροντίσαμε» να καταστρέψουμε τη «φυσική ασπίδα» του πλανήτη που είναι το ΟΖΟΝ (τρύπα του όζοντος) που απορροφά τις βλαβερές υπεριώδεις ακτινοβολίες UV και να μετατρέψουμε τον ήλιο σε εχθρό.

Η ακτινοβολία UVA προκαλεί πρόωρη γήρανση του δέρματος και επηρεάζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Η ακτινοβολία UVB προκαλεί εγκαύματα.

Οι UVA και UVB ευθύνονται για τον καρκίνο του δέρματος.

Ένας στους πέντε Έλληνες θα προσβληθεί από κάποιο είδος καρκίνου του δέρματος κατά την διάρκεια της ζωής του!

### Πως μπορούμε να προστατευτούμε;

Το πιο σωστό μέτρο αντηλιακής προστασίας είναι η περιορισμένη έκθεση στον ήλιο, όχι μόνο το καλοκαίρι αλλά και τις άλλες εποχές με ηλιοφάνεια.

Όταν κάνουμε βόλτα την ημέρα, ταξιδεύουμε με σκάφος ή πλοίο, φοράμε απαραίτητα καπέλο, γυαλιά και ανοιχτόχρωμα ρούχα.

Η φθορά της επιδερμίδας, από την έκθεση, στον ήλιο, γίνεται, σταδιακά, ανεξάρτητα από το αν προκαλείται ηλιακό έγκαυμα.

### Πότε είναι πιο επικίνδυνος ο ήλιος;

Οι επιβλαβείς ακτινοβολίες UVA και UVB είναι εντονότερες ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες του καλοκαιριού, που οι ακτίνες είναι κάθετες.

Γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο τις ώρες 11:00 μέχρι 16:00.

Ακόμη και στο βουνό χρειαζόμαστε προστασία, γιατί βρισκόμαστε πιο κοντά στις ακτίνες του ήλιου.

### Κάτω απ' την ομπρέλα ή μέσα στο νερό προστατεύομαι;

Όταν είμαστε μέσα στο νερό δεν έχουμε καμία προστασία.

Ακόμη και κάτω από μια ομπρέλα με καλό πανί, ελάχιστα προστατευόμαστε από τον ήλιο γιατί το νερό και οι γύρω επιφάνειες αντανακλούν τις υπεριώδεις ακτίνες.

Σκεφτείτε ότι ακόμη και μια μέρα με συννεφιά, το 80% του ήλιου περνάει από τα σύννεφα.

Αν πρέπει να βγούμε στον ήλιο φοράμε αντηλιακό

### Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα αντηλιακά προϊόντα;

Στην ετικέτα των αντηλιακών, υπάρχει ο δείκτης προστασίας, γνωστός και ως SPF (Sun Protection Factor).

Ο δείκτης προστασίας SPF μετρά μόνο το επίπεδο προστασίας από τις ακτίνες UVB.

Η σήμανση όμως πρέπει να περιλαμβάνει και τη σφραγίδα UVA, δηλώνοντας ένα ελάχιστο όριο προστασίας (6-50), από την ακτινοβολία UVA.

Τα αντηλιακά εμποδίζουν σε ένα ποσοστό τη διείσδυση των επικίνδυνων ακτινών, αλλά κανένα δε μπορεί να προσφέρει πλήρη προστασία.

Οι ισχυρισμοί για «ολική προστασία», «sunblocker» κλπ. είναι ψευδείς και παραπλανητικές.

### Πώς χρησιμοποιούμε σωστά το αντηλιακό;

Το αντηλιακό πρέπει να εφαρμόζεται στο δέρμα μισή ώρα πριν από την έκθεση στον ήλιο.

Προτιμάμε αδιάβροχα αντηλιακά, ειδικά, αν παραμένουμε αρκετή ώρα, μέσα στη θάλασσα ή στην πισίνα.

Αυξάνουμε την ποσότητα, τη συχνότητα και το δείκτη προστασίας, για τα παιδιά μας, γιατί έχουν πιο ευαίσθητη επιδερμίδα.

Δεν χρησιμοποιούμε περσινά αντηλιακά προϊόντα. Συνήθως η διάρκεια ζωής τους, εφόσον ανοιχτούν, είναι 3 με 4 μήνες.

### Πόση ώρα διαρκεί η προστασία του;

Καλύπτουμε όλο το σώμα με αρκετή ποσότητα αντηλιακού, 30-50ml κάθε δύο ώρες  
Επαναλαμβάνουμε τη χρήση αντηλιακού, μετά την κολύμβηση, το σκούπισμα του σώματος με πετσέτα, μετά από παιχνίδι ή άσκηση, ακόμα και αν είμαστε κάτω από την ομπρέλα.  
Μην ξεχνάμε ότι όταν κάνουμε σπορ στην θάλασσα η αντηλιακή προστασία πρέπει να είναι ενισχυμένη γιατί ο ιδρώτας περιορίζει την δράση του αντηλιακού.

### Είναι ακίνδυνα τα αντηλιακά προϊόντα;

Τέσσερα στα πέντε επώνυμα αντηλιακά προϊόντα που εξετάστηκαν από ανεξάρτητους ερευνητές δεν προστατεύουν ουσιαστικά από τις ακτίνες UV και επιπλέον περιέχουν επικίνδυνα για την υγεία συστατικά

Τα περισσότερα αντηλιακά περιέχουν χημικές ενώσεις και συστατικά που είναι υπεύθυνα για αλλεργίες, για τη δημιουργία ακτινικών κηλίδων αλλά και για την πρόκληση καρκινογένεσεων από τη σωρευτική δράση.

### Ποιο δείκτη προστασίας πρέπει να διαλέξω;

ΧΡΩΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ	ΧΡΩΜΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ	ΤΑΣΗ ΓΙΑ ΕΓΚΑΥΜΑ ΚΑΙ ΜΑΥΡΙΣΜΑ	ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ SPF
Κόκκινο	Πολύ χλωμό με φακίδες	Σχεδόν πάντα καίγεται, Δύσκολο μαύρισμα, Ευαίσθητο δέρμα	> 30
Ξανθό	Χλωμό με φακίδες	Σχεδόν πάντα καίγεται, Μαυρίζει ελάχιστα, Ευαίσθητο δέρμα	30
Ανοικτό Καστανό	Ελαφρά σκούρο	Καίγεται μετρίως, Μαυρίζει σταδιακά, Κανονικό δέρμα	10-15
Μετρίως Καστανό (Μεσογειακός τύπος)	Σκούρο	Καίγεται ελάχιστα, Μαυρίζει εύκολα, Κανονικό δέρμα	4-15
Σκούρο Καστανό	Μελαψό	Σπάνια καίγεται, Μαυρίζει πολύ, Μη ευαίσθητο δέρμα.	2
Μελαχρινό	Μαύρο	Δεν καίγεται ποτέ, Μη ευαίσθητο δέρμα	Δεν απαιτείται αντηλιακό

### Πώς να διαλέξω αντηλιακό;

Ένα καλό αντηλιακό εκτός από το δείκτη προστασίας SPF πρέπει να έχει τη σφραγίδα UVA και το ελάχιστο όριο προστασίας απ' αυτήν.

Πρέπει να περιέχει επίσης ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως είναι οι βιταμίνες E και C, καθώς και ενυδατικά συστατικά.

Και μη ξεχνάμε. Το καλύτερο αντηλιακό είναι η σκιά

### Τι είναι τα βιολογικά αντηλιακά;

Φτιαγμένα από συστατικά που η φύση προσφέρει απλόχερα, όπως το σιτάρι, το σισαμέλαιο, το αμύγδαλο, το χαμομήλι, το φασκόμηλο και ο δυόσμος.

Δεν περιέχουν χημικά φίλτρα δεν προκαλούν αλλεργικές και άλλες παθήσεις, προσφέρουν αντηλιακή φυσική προστασία ιδιαίτερα για το ευαίσθητο και λευκό δέρμα των παιδιών.

Το δέρμα το μωρού μέχρι 6 μηνών δεν πρέπει να εκτίθεται καθόλου στον ήλιο.

### Γιατί πρέπει να φοράω γυαλιά ηλίου;

Η υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει μεγάλες βλάβες στα μάτια, αν δεν τα προφυλάξουμε με τα κατάλληλα γυαλιά, που πρέπει να τα φοράμε απαραίτητα τους καλοκαιρινούς μήνες.

Η ποιότητα των φακών, πρέπει να μας εξασφαλίζει τη μέγιστη απορροφητικότητα (100%) από την υπεριώδη ακτινοβολία UVA & UVB.  
Προστατεύουμε τα μάτια μας!!! Αξίζουν πολλά!!!

**Τι πρέπει να προσέξουμε πριν την αγορά των γυαλιών ηλίου;**

Φροντίζουμε τα γυαλιά που επιλέγουμε για τα μικρά παιδιά να έχουν πλαστικούς φακούς.

Προσέχουμε να φέρουν την ένδειξη συμμόρφωσης CE.

Συμβουλευόμαστε οπτικούς, προκειμένου να λάβουμε τις απαραίτητες εγγυήσεις για την ποιότητα και την ασφάλεια των γυαλιών.

Αποφεύγουμε την αγορά γυαλιών από πλανόδιους πωλητές.

Το καλοκαίρι, η θάλασσα, ο ήλιος, μας προσφέρουν χαρά και υγεία αρκεί να είμαστε προσεκτικοί.

Καπέλο, γυαλιά, αντηλιακό και φύγαμε.

Και μη ξεχνάμε. Το καλύτερο αντηλιακό είναι η σκιά.

**Καλό καλοκαίρι**

ΕΝΩΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΒΟΛΟΥ