

# ΚΕ.Π.ΚΑ. - Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Ν. Κοζάνης

Σ. Μπλιούρα 2 – 50100 – Κοζάνη – Τηλ – Fax: 2461042282

Κέντρο Εξυπηρέτησης Καταναλωτών: 801-11-17200

kepka@in.gr - <http://kepkakozanis.blogspot.com>

Κοζάνη, 21 Ιουνίου 2010

## Δελτίο Τύπου Διαλέγουμε το Σωστό Αντηλιακό

### Γιατί είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε αντηλιακό;

Πριν λίγα χρόνια, όλοι αποδεχόμασταν ότι το φωτεινό αστέρι της ημέρας, με το φως του και τη ζέστη του, ήταν μόνον πηγή ζωής, για τη γη μας. Όμως, οι άνθρωποι «φροντίσαμε» να καταστρέψουμε τη «φυσική ασπίδα» και να μετατρέψουμε αυτό το αγαθό και σε εχθρό. Τα τελευταία χρόνια, η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου θεωρείται επικίνδυνη, για την υγεία μας. Η υπεριώδης ακτινοβολία UVA προκαλεί πρόωρη γήρανση του δέρματος, επηρεάζει το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα και αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου, για τον καρκίνο του δέρματος. Η ακτινοβολία UVB προκαλεί τα γνωστά μας εγκαύματα. Ωστόσο, ο αποκαλούμενος «συντελεστής ηλιακής προστασίας (SPF)» προστατεύει, μόνον από τα εγκαύματα, από τον ήλιο (ακτινοβολία UVB).

### Διαλέγοντας και χρησιμοποιώντας αντηλιακό

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, στις 22 Σεπτεμβρίου 2006, απηύθυνε, στη βιομηχανία, σύσταση, για την αποτελεσματικότητα των αντηλιακών. Από το καλοκαίρι του 2007, τα αντηλιακά έπρεπε να φέρουν, στη σήμανσή τους, συγκεκριμένες προειδοποιήσεις και συμβουλές, για τη σωστή χρήση τους. Επίσης, έπρεπε να αποσυρθούν, από την αγορά, τα αντηλιακά, που έφεραν παραπλανητική σήμανση. Δυστυχώς, η βιομηχανία πήρε παράταση άλλο ένα χρόνο. **Από το 2008, όμως, όλες οι βιομηχανίες πρέπει να έχουν προσφέρει τη σήμανση των αντηλιακών, στις νέες απαιτήσεις.**

Στην ετικέτα των αντηλιακών, υπάρχει ο δείκτης προστασίας, γνωστός και ως SPF (Sun Protection Factor). Τα αντηλιακά εμποδίζουν τη διείσδυση των επικίνδυνων ακτίνων, **αλλά κανένα δε μπορεί να προσφέρει πλήρη προφύλαξη**. Ακόμα και αυτά με τον μεγαλύτερο δείκτη, επιτρέπουν ελάχιστη έκθεση, στις ακτινοβολίες UVA και UVB. Ας διαλέξουμε τον κατάλληλο δείκτη προστασίας, για την επιδερμίδα μας, με τη βοήθεια των παρακάτω δεδομένων:

- Ο δείκτης προστασίας 6 είναι ο μικρότερος δείκτης, ο οποίος προσφέρει κάποια προστασία. Αντηλιακά, με μικρότερους δείκτες δεν πρέπει να προτιμώνται.
- Δείκτες 6-10 προσφέρουν χαμηλή προστασία
- Δείκτες 15-25 προσφέρουν μέτρια προστασία.
- Δείκτες 30-50 προσφέρουν υψηλή προστασία.

Παρά τους συχνούς ισχυρισμούς, όπως π.χ. «sunblocker» και «ολική προστασία», κανένα αντηλιακό προϊόν δε μπορεί να παράσχει πλήρη προστασία, από την ηλιακή ακτινοβολία. Οι Καταναλωτές πιστεύουμε ότι οι υψηλοί δείκτες προστασίας, μας παρέχουν ασφάλεια. Όμως, ένα αντηλιακό, με δείκτη 15, απορροφά το 93% της UVB ακτινοβολίας και ένα άλλο, με δείκτη 30, απορροφά το 97% της UVB ακτινοβολίας. Τελικά, δείκτες, πάνω από 50, δεν αυξάνουν, ιδιαίτερα, την προστασία μας, από την ηλιακή ακτινοβολία. Ισχυρισμοί, για πλήρη προστασία ενηλίκων, μωρών και μικρών παιδιών, δε λένε την αλήθεια. Αντίθετα, όλα τα αντηλιακά πρέπει να φέρουν προειδοποιητική σήμανση ότι δεν παρέχουν 100% προστασία.

Η ορθή επάλειψη του προϊόντος είναι εξίσου σημαντική, με την επιλογή του ίδιου του προϊόντος. Παραδείγματος χάρη, προκειμένου να επιτευχθεί η προστασία, που επισημαίνεται, με το «συντελεστή ηλιακής προστασίας», απαιτείται ποσότητα  $2\text{mg/cm}^2$ . Η ποσότητα, για να καλυφθεί όλο το σώμα, μπορεί να ανέρχεται στο ένα τρίτο μιας μικρής φιάλης αντηλιακού. Ισχυρισμοί ότι δε χρειάζεται επανάληψη της επάλειψης δεν είναι αληθινοί.

Η σήμανση των αντηλιακών πρέπει να περιλαμβάνει προειδοποιήσεις, όπως:

Το ΚΕ.Π.ΚΑ. είναι μη Κυβερνητική, μη Κερδοσκοπική Ένωση Καταναλωτών ανεξάρτητη και ανεπιηρέαστη από πολιτικά και οικονομικά συμφέροντα. Ιδρύθηκε το 1982, είναι μέλος της Διεθνούς των Καταναλωτών (CI), της Ευρωπαϊκής Οργάνωσης Καταναλωτών (BEUC), της Ομοσπονδίας Ενώσεων Καταναλωτών Ελλάδας (ΟΕΚΕ), συμμετέχει στο Διατλαντικό Διάλογο Καταναλωτών (TACD) και εκπροσωπεί τους Έλληνες Καταναλωτές, σε διάφορα ελληνικά, ευρωπαϊκά και διεθνή όργανα και επιτροπές. Εκδίδει το μηνιαίο περιοδικό «Καταναλωτικά Βήματα».

## **ΚΕ.Π.ΚΑ. - Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Ν. Κοζάνης**

Σ. Μπλιούρα 2 – 50100 – Κοζάνη – Τηλ – Fax: 2461042282

Κέντρο Εξυπηρέτησης Καταναλωτών: 801-11-17200

kepka@in.gr - <http://kepkakozanis.blogspot.com>

- Μη μένετε στον ήλιο, πολλή ώρα, ακόμα και αν φοράτε αντηλιακό. Η υπερβολική έκθεση, στον ήλιο, αποτελεί απειλή, για την υγεία.
- Κρατάτε τα μωρά και τα μικρά παιδιά, μακριά από τον ήλιο.
- Η χρήση μειωμένης ποσότητας αντηλιακού μειώνει την προστασία.

Η νέα σήμανση πρέπει να περιλαμβάνει την τυποποιημένη σφραγίδα UVA, δηλώνοντας ένα ελάχιστο όριο προστασίας, από την ακτινοβολία UVA, το οποίο αυξάνεται, παράλληλα με την αύξηση του δείκτη ηλιακής προστασίας και βασίζεται, σε τυποποιημένη μέθοδο δοκιμής.

Οι Καταναλωτές πρέπει, οπωσδήποτε να χρησιμοποιούμε αντηλιακά προϊόντα. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα αντηλιακά προϊόντα αποτελούν ένα μόνον από τα μέτρα, για την προστασία, από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου. **'Ετσι, πρέπει να:**

- Προτιμήσουμε αδιάβροχα αντηλιακά, ειδικά, αν παραμένουμε αρκετή ώρα, μέσα στη θάλασσα ή στην πισίνα.
- Χρησιμοποιούμε αρκετή ποσότητα αντηλιακού, σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- 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.
- Αυξήσουμε την ποσότητα, τη συχνότητα και το δείκτη προστασίας, για τα παιδιά μας. Τα παιδιά έχουν πιο ευαίσθητη επιδερμίδα.
- Φορέσουμε αντηλιακό, 30 λεπτά, πριν "βγούμε" στον ήλιο.
- Να αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο, από τις 10 π.μ. μέχρι τις 4 μ.μ., ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες.

### **Πρέπει να είμαστε, ιδιαίτερα, προσεκτικοί, εάν:**

- Έχουμε ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα, ξανθά, κόκκινα ή καστανόξανθα μαλλιά, γαλάζια ή γκριζά μάτια, φακίδες ή καψίματα, πριν το μαύρισμα.
- Είμαστε πολλή ώρα σε ανοιχτούς χώρους.
- Υποβληθήκαμε, πρόσφατα, σε θεραπεία, για καρκίνο του δέρματος.
- Υπάρχει κληρονομική προδιάθεση, για καρκίνο του δέρματος, ιδιαίτερα μελάνωμα.
- Εργαζόμαστε και κινούμαστε, σε κλειστούς χώρους, καθ' όλη την διάρκεια της εβδομάδας (οι πολλές συνεχόμενες ώρες ηλιοθεραπείας το Σαββατοκύριακο θα μας βλάψουν).
- Ζούμε ή κάνουμε διακοπές, σε μεγάλα ύψη, όπως βουνά (η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου αυξάνεται κατά 4 έως 5%, για κάθε 300 μέτρα, πάνω από το επίπεδο της θάλασσας).
- Κάνουμε διακοπές, κοντά στον Ισημερινό.
- Πάσχουμε, από κάποιες συγκεκριμένες ασθένειες, όπως "ερυθηματώδης λύκος".
- Κάνουμε κάποια θεραπευτική αγωγή, που περιλαμβάνει έστω ένα από τα παρακάτω φάρμακα:
  - Παρασκευάσματα, για την ακμή
  - Αντιβιοτικά, που περιέχουν τετρακυλίνη
  - Αντισταμινικά
  - Αντισυλληπτικά, που περιέχουν οιστρογόνο
  - Μη στεροειδή, αντιφλεγμονώδη φάρμακα
  - Ηρεμιστικά ή παρασκευάσματα για την ναυτία
  - Φάρμακα, που περιέχουν σουλφαμιδίνη
  - Αγχολυτικά
  - Διουρητικά
  - Φάρμακα για τον διαβήτη

'Όταν, κάνουμε κάποια θεραπεία, πρέπει να συμβουλευτούμε το γιατρό μας, πριν ξεκινήσουμε για διακοπές, γιατί κάποια φάρμακα γίνονται επικίνδυνα, σε συνδυασμό, με την έκθεση στο ήλιο.

## **ΚΕ.Π.ΚΑ. - Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών Ν. Κοζάνης**

Σ. Μπλιούρα 2 – 50100 – Κοζάνη – Τηλ – Fax: 2461042282

Κέντρο Εξυπηρέτησης Καταναλωτών: 801-11-17200

kepka@in.gr - <http://kepkakozanis.blogspot.com>

---

Τα μωρά και τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στην έκθεση στον ήλιο. Μελέτες δείχνουν ότι ένα ή περισσότερα ηλιακά έγκαυματα, στο παιδί ή στον έφηβο, αυξάνουν το ποσοστό της εμφάνισης μελανώματος, που είναι μια πολύ συνηθισμένη και θανατηφόρα μορφή καρκίνου του δέρματος.

Το τελευταίο χρονικό διάστημα, έχει αρχίσει μια συζήτηση ότι η έκθεση, στον ήλιο, καθημερινά, για 10-15 λεπτά, βοηθάει τον οργανισμό μας να παράγει την αναγκαία ποσότητα βιταμίνης D. Αυτή η συζήτηση έλαβε διαστάσεις και παρερμήνευσε ότι δεν απαιτείται χρήση αντηλιακού, εάν εκτιθέμεθα, στον ήλιο, για αυτό το χρονικό διάστημα, καθημερινά. Το ΚΕ.Π.ΚΑ. ζήτησε τη γνώμη του Ε.Ο.Φ., ο οποίος επιβεβαίωσε τη σύσταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, για χρήση αντηλιακού, πριν από κάθε έκθεση, στον ήλιο. Ταυτόχρονα, ο Ε.Ο.Φ. μας ενημέρωσε ότι, σύμφωνα με κείμενο της Αρμόδιας Γαλλικής Αρχής, για τα Φάρμακα και τα Καλλυντικά, η έκθεση του προσώπου, των μπράτσων, των χεριών και της πλάτης, στην ηλιακή ακτινοβολία, για 10-15 λεπτά, χωρίς αντηλιακό, δύο φορές την εβδομάδα, είναι αρκετή, για τη σύνθεση ικανοποιητικής ποσότητας βιταμίνης D. Αμέσως μετά, πρέπει να βάλουμε αντηλιακό, με δείκτη προστασίας, τουλάχιστον, 15, για να προστατέψουμε το δέρμα μας. Δεν πρέπει, λοιπόν, να βγάζουμε αυθαίρετα συμπεράσματα και να βάζουμε την υγεία μας, σε κίνδυνο. Ειδικά, στην Ελλάδα, με την ηλιοφάνεια, που έχουμε, τα 20-30 λεπτά την εβδομάδα, τα καλύπτουμε, όταν κάνουμε βόλτα, ακόμα και μέσα στην πόλη.

**Η φθορά της επιδερμίδας, από την έκθεση, στον ήλιο, γίνεται, σταδιακά, ανεξάρτητα από το αν προκαλείται ηλιακό έγκαυμα. Ας είμαστε λοιπόν, προσεκτικοί.**

**Το ΚΕ.Π.ΚΑ. – Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών,  
σας εύχεται καλό καλοκαίρι.**

**Για καταγγελίες ή περισσότερες πληροφορίες, ας απευθυνθούμε στο ΚΕ.Π.ΚΑ., τηλ.  
24610-42282, ώρες 10:00 – 12:00.**