

Η ομπρέλα ΔΕΝ προστατεύει από τον ήλιο

02/Αυγ/2018 23:59



Κάθεστε κάτω από την ομπρέλα και δεν βάζετε ή δεν ανανεώνετε το αντηλιακό γιατί θεωρείτε ότι έχετε ήδη αρκετή προστασία. Λάθος, λένε οι ειδικοί.

Μελέτηστην επιθεώρηση JAMA Dermatology αποκαλύπτει πως **η ομπρέλα στην παραλία δεν μας προστατεύει αποτελεσματικά από τις ακτίνες του ήλιου**. Η τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή μέτρησε την αποτελεσματικότητα της σκιάς από μια ομπρέλα έναντι της προστασίας ενός αντηλιακού προϊόντος με δείκτη προστασίας SPF 100.

Το 81% των συμμετεχόντων από το Τέξας έμειναν 3,5 ώρες κάτω στην παραλία το μεσημέρι, εξοπλισμένοι είτε με μόνο μια ομπρέλα παραλίας είτε μόνο το αντηλιακό. Οι ερευνητές ανακάλυψαν πως ένα εντυπωσιακό 78% των συμμετεχόντων που είχε ως προστασία την ομπρέλα έπαθε έγκαυμα, συγκριτικά με το 25% των συμμετεχόντων που "κάηκαν" ενώ είχαν βάλει αντηλιακό. Παρότι οι συμμετέχοντες έμειναν συνεχώς κάτω από την ομπρέλα και οι ειδικοί

προσάρμοζαν τη θέση της ώστε να βρίσκονται συνεχώς κάτω από τη σκιά, **η ομπρέλα δεν μπλόκαρε αποτελεσματικά την ακτινοβολία UVB**, αυτή που ευθύνεται για τα εγκαύματα.

Ημελέτη αποδεικνύει επιπλέον αυτό που ήδη έχει επισημάνει ο αμερικανικός οργανισμός για τον καρκίνο του δέρματος, Skin Cancer Foundation, και πολλοί δερματολόγοι σε όλο τον κόσμο. Αν θέλουμε να έχουμε την πιο αποτελεσματική προστασία από τον ήλιο θα πρέπει **να συνδυάσουμε σκιά, αντηλιακό, προστατευτικά ρούχα** και να αποφεύγουμε παράλληλα την έκθεση τις πολύ θερμές ώρες της ημέρας.

Είναι επίσης σημαντικό να σημειώσουμε πως ένα αντηλιακό με δείκτη προστασίας 100, όπως εκείνο που χρησιμοποιήθηκε στη μελέτη, ουσιαστικά δεν προστατεύει περισσότερο από μια φόρμουλα με το μισό SPF. Για την ακρίβεια, ένα **αντηλιακό με SPF 50 μπλοκάρει το 98% της ακτινοβολίας UV** – και ουσιαστικά αυτό είναι το όριο. Ο αμερικανικός οργανισμός φαρμάκων FDA έχει ήδη χαρακτηρίσει τον υψηλό βαθμό SPF ως "εκ φύσεως παραπλανητικό" και έχει προτείνει διαφορετικού είδους διαβαθμίσεις στις ετικέτες, όπως συμβαίνει ήδη στην Ευρώπη και στον Καναδά.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)