**Jak promieniowanie słoneczne wpływa na naszą skórę**

*Chyba Wszyscy kochamy słońce, jednocześnie większość z nas ma już świadomość, dlaczego nie powinniśmy wystawiać się na nie bez umiaru i odpowiedniej ochrony. Przyspieszone starzenie skóry i pojawianie się zmarszczek to dwa pierwsze z brzegu przykłady, które szybko „ściągają na ziemię” amatorów opalania. Jeszcze do niedawna uważano, że to tylko promieniowanie UV ma destrukcyjny wpływ na stan naszej skóry, tymczasem okazuje się, że również inne rodzaje fal słonecznych źle na nią oddziałują. W tym artykule znajdziecie informacje o tym, jakiego jeszcze promieniowania powinniście się wystrzegać!*

Jest wiele osób, które mimo młodego wieku mają ewidentnie zniszczoną skórę na twarzy. Co jest tego przyczyną, skoro nie upływający czas? Najczęściej zamiłowanie do opalania się na słońcu lub w solarium. I są to fakty, poparte licznymi badaniami. Skóra pod wpływem promieniowania słonecznego starzeje się o wiele szybciej. Opalenizna to obrona organizmu przed szkodliwym promieniowaniem. Kiedy wystawiamy się na słońce, melanocyty (komórki znajdujące się w skórze) zaczynają produkować znacznie więcej melaniny – naturalnego barwnika odpowiedzialnego za zatrzymywanie promieniowania słonecznego. Opalając się ciało pokrywa się ładnie wyglądającym brązem, ale jednocześnie zaczynają zachodzić w nim procesy niszczące skórę. Mechanizmy, przez które się to dzieje są bardzo złożone i powodują, że skóra staje się cieńsza, mniej jędrna oraz wysuszona. Pojawiają się na niej nieestetyczne przebarwienia, a z czasem także zmarszczki. Mogą tworzyć się również zmiany naczyniowe i przebarwienia. Duże dawki promieniowania zwiększają też ryzyko pojawienia się nowotworów skóry, w ty czerniaka.

To jak działa słońce można również przedstawić na przykładzie pewnego kierowcy tira, którego przypadek był szeroko opisany w prasie naukowej. Jego jedna połowa twarzy była młoda, natomiast druga, miała wygląd o 30 lat starszej. Okazało się, że przez wiele lat przejeżdżał on codziennie tą samą trasą, o tych samych porach dnia. Na jedną, „starszą” część twarzy codziennie padały intensywne promienie słoneczne, dlatego zestarzała się ona o wiele bardziej niż druga połowa. Pamiętajcie, część promieniowania słonecznego radzi sobie z przenikaniem przez tkaniny, szyby oraz chmury i operuje tak naprawdę przez cały rok, nie tylko latem, dlatego kierowca był praktycznie bezbronny.

**Całe spektrum promieniowania słonecznego działa szkodliwie na skórę**

Okazuje się, że również ochrona oparta na filtrach UV wcale nie jest wystarczająca! **Dlaczego?** Jeszcze do niedawna sądzono, że szkodliwe jest jedynie promieniowanie ultrafioletowe, ale najnowszej badania pokazują, że naszej skórze szkodzi nie tylko UV. Powszechnie wiadomo, że UVA powoduje wytwarzanie w skórze wolnych rodników, które powodują miedzy innymi destrukcję włókien kolagenowych i elastyny, UVB jest mutogenne, wywołuje rumień i w głównym stopniu jest odpowiedzialne za poparzenia słoneczne, zagraża też nie tylko urodzie, ale i zdrowiu, gdyż może powodować raka skóry. Promieniowanie UVC, chociaż najgroźniejsze, na szczęście do Ziemi praktycznie nie dociera (chroni nas przed nim warstwa ozonowa). Ale promieniowanie ultrafioletowe jest tylko jednym z rodzajów promieniowania słonecznego. Słońce wysyła również promieniowanie podczerwone i światło widzialne gołym okiem. Dr Marek Wasiluk, specjalista z warszawskiego Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium, tłumaczy, że udowodniono, że te rodzaje promieniowania, którymi się wcześniej nie przejmowano, szkodzą skórze w równym stopniu.

*– Destrukcyjny wpływ na skórę ma nie tylko UV* – tłumaczy dr Marek Wasiluk. *– Okazuje się, że odpowiada za nie promieniowanie słoneczne całościowo, a więc zarówno promieniowanie ultrafioletowe (to tylko około 10 proc. całego promieniowania słonecznego), podczerwone (aż 50 proc. całego promieniowania), jak i światło widzialne (ok. 40 proc. całego promieniowania). Są jednoznaczne dowody na to, że cała energia słońca przyspiesza procesy starzenia się skóry.* *Oznacza to, że tak naprawdę wpływ UV, jako głównego szkodliwego czynnika, którego jest w promieniowaniu najmniej, był demonizowany, a szkodliwość innego promieniowania pomijana i lekceważona. Dzieje się tak zapewne dlatego, że za oparzenie słoneczne jest odpowiedzialne UVB, i wiele osób uważa, że jeśli nie doszło do poparzenia słonecznego, to dawka „słońca” była bezpieczna. Niestety nie jest to prawda. Nawet bez poparzenia, stosując filtry chroniące przed UVA and UVB nie zapobiegamy negatywnemu wpływowi słońca na starzenie skóry (poprzez inne rodzaje promieniowania słonecznego). Na przykład promieniowanie podczerwone jest zamieniane w dużym stopniu na ciepło przyspieszające proces starzenia.. Doskonale można to zaobserwować oceniając skórę rąk na przykład piekarzy, których skóra jest często bardziej zniszczona na przedramionach niż na twarzy, właśnie od promieniowania podczerwonego emitowanego przez piec. Warto wiedzieć, że filtry UV nie chronią przed innymi rodzajami promieniowania słonecznego*

**Jak się przed tym chronić?**

Czy to znaczy, że stosowanie kremów z filtrami UV mijało się z celem? Z punktu widzenia starzenia skóry i tak, i nie. Tak, bo filtry dają złudne wrażenie całkowitej ochrony, a tymczasem blokują zaledwie 10% procent szkodliwego promieniowania. Nie, bo chronią przed poparzeniami słonecznymi, zmniejszają ryzyko nowotworów skóry (za to jest odpowiedzialne UV), Na pozostałe typy promieniowania słonecznego nie znamy póki co skutecznego sposobu ochrony, ale warto stosować się do jednej zasady – nie dopuszczać do nadmiernego przegrzania skóry podczas ekspozycji słonecznej (np. poprzez jej schładzanie). Jedynym sensownym sposobem ochrony skóry byłoby unikanie słońca, albo prawidłowiej mówiąc świadomego kontrolowania ekspozycji na słońce, bo nie pomijamy tego, że ma ono również pozytywny wpływ na nasze życie.

Dr Marek Wasiluk z Triclinium tłumaczy *– przecież witamina D3, do której wytworzenia słońce jest niezbędne,, jest czynnikiem antynowotworowym –* mówi ekspert. *– Jeśli nie mamy jej w organizmie w odpowiedniej ilości (co może dotyczyć osób unikających kontaktu ze słońcem), to nowotwory łatwiej się rozwijają! Nawet podczerwień ma też swoje przydatne działanie, np. w rehabilitacji, gdzie wykorzystywana jest w celach terapeutycznych.* *Pozostaje więc tak naprawdę indywidualne rozstrzygnięcie, co jest dla kogo ważniejsze. Nic nie jest tu bowiem jednoznacznie czarne lub białe. Inną sprawą jest, że im więcej pojawia się wyników badań i informacji, tym trudniej jednoznacznie jest je zinterpretować!*

Podstawowy wniosek, jaki nasuwa się wraz z kolejnymi wynikami badań, jest taki, że promieniowanie słoneczne szkodzi bardziej i w szerszym zakresie, niż do tej pory sądzono. Bo choć słońce jest do życia na ziemi niezbędne, to jednocześnie bardzo przyspiesza proces starzenia się skóry. Oczywiście, nie powinno się go całkowicie unikać, bo przecież to nie trucizna! Złotym środkiem w kontakcie ze słońcem powinien być po prostu rozsądek w dawkowaniu sobie kontaktów z nim.

**dr Marek Wasiluk** ‒ specjalista medycyny estetycznej, ekspert w dziedzinie laseroterapii, prekursor i poszukiwacz nowych rozwiązań medycznych. Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książki pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic”. Założyciel Triclinium.

**Centrum Medycyny Nowoczesnej Triclinium** to miejsce na mapie Warszawy (al. KEN 47 lokal 13 www.triclinium.pl) zajmujące się kompleksowo problemami urodowymi. Dlatego oferujemy swoim pacjentom zabiegi z szeroko pojętej medycyny estetycznej, obejmującej również m.in. stomatologię estetyczną, nowoczesną ortodoncję, ginekologię estetyczną i kosmetologię Głównymi zaletami i wyróżnikami Triclinium jest bardzo dobre wyposażenie (ponad dwadzieścia nowoczesnych urządzeń medycznych, pozwalających niwelować różne problemy estetyczne, standardowe i unikatowe na skalę polską metody poprawiania urody), ale też szeroka wiedza i doświadczenie specjalistów oraz ich inteligentne podejście do medycyny estetycznej. Dzięki temu eksperci Triclinium uzyskują wysoką skuteczność leczenia nawet przy bardzo trudnych problemach estetycznych i jednocześnie gwarantują bezpieczeństwo oraz satysfakcję pacjenta.