**Wszystko co należy wiedzieć o filtrach!**

Jak myślisz czy filtry SPF skutecznie chronią nas przed słońcem? Kiedy należy je stosować i w jakiej formie? O wszystkim, co należy o nich wiedzieć pisze dr Marek Wasiluk – lekarz medycyny estetycznej z warszawskiej kliniki L’experta.

Latem ochrona przed promieniowaniem słonecznym jest niezbędna. Warto zadbać o skórę, aby ustrzec ją przed poparzeniem i groźnymi chorobami takimi jak czerniak oraz wczesnymi oznakami starzenia. W tym celu stosujemy głównie kremy z filtrem SPF. Jednak czy są one skuteczne?

**Czy filtry SPF chronią przed słońcem?**

Jak podkreśla dr Marek Wasiluk – lekarz medycyny estetycznej z warszawskiej kliniki L’experta przede wszystkim należy wiedzieć, że filtry SPF chronią nas jedynie przed promieniowaniem UV. - To jedynie fragment, bo ok. 10 procent całego spektrum promieniowania słonecznego. Do niedawna głownie na nim się skupiano, ponieważ, udowodniono, iż działa destrukcyjnie nie tylko na naszą skórę, ale i cały organizm. UVA powoduje wytwarzanie w skórze wolnych rodników, które powodują między innymi destrukcje włókien kolagenowych oraz elastyny. UVB jest z kolei mutogenne, wywołuje rumień i w dużym stopniu jest odpowiedzialne za poparzenia słoneczne, zagraża również nie tylko urodzie ale i zdrowiu, gdyż może spowodować nowotwór skóry. Występuje też najgroźniejsze, promieniowanie UVC, natomiast na szczęście praktycznie nie dociera ono do Ziemi (chroni nas przed nim warstwa ozonowa). -

Promieniowanie ultrafioletowe jest tylko jednym z rodzajów promieniowania słonecznego. Słońce wysyła również światło widzialne gołym okiem – które jest około 40 procentami całego promieniowania oraz promieniowanie podczerwone – to aż 50 procent całego promieniowania. – Niestety one również mają wpływ na kondycję naszej skóry i przyspieszają procesy starzenia oraz powstawania przebarwień. I teraz ważna informacja – przed nimi nie jest w stanie uchronić nas w 100% żaden filtr! Najlepiej sprawdzi się ochrona fizyczna.

Dlatego najpewniejszym sposobem na całkowitą ochronę jest unikanie słońca. Natomiast pamiętajmy, że słońce bardzo dobrze wpływa na samopoczucie oraz pracę naszego organizmu. W dużej mierzę poprzez produkcję witaminy D3, ponieważ dzięki niej mamy lepszą odporność, mocne kości oraz sprawniejsze krążenie w żyłach.

To, że filtry SPF nie chronią nas całkowicie przed słońcem, nie znaczy, że mamy ich nie używać! Koniecznie używajmy, ale pamiętajmy jednocześnie, że to częściową ochrona!

**Jak rodzaj filtra wybrać?**

Przechodząc do wyboru dobrego filtra należy wiedzieć, że mamy podział na filtry mineralne oraz chemiczne. Filtry chemiczne pochłaniają promieniowanie UV i zmieniają go w nieszkodliwą energię cieplną, natomiast filtry mineralne odbijają lub rozpraszają promieniowanie słoneczne. Choć kosmetyki z filtrami chemicznymi mają lepszą konsystencję, to mają również więcej związków drażniących, więc mogą stymulować skórę powstawanie przebarwień. Dlatego według naszego specjalisty warto wybrać te mineralne.

**Jaką wysokość SPF wybrać?**

Co ciekawe, mitem jest to, że używanie filtrów z jak najwyższą wysokością SPF np. 50 lub więcej bardziej nas chroni przed promieniowaniem UV. - *Filtr SPF 50 oznacza, że możemy 50 razy dłużej przebywać na słońcu, niż moglibyśmy być bez ochrony. Filtr o faktorze 30 będzie tak samo mocno chronił naszą skórę jak o faktorze 50 tylko krócej! Trzeba więc częściej go nakładać w ciągu dnia* – tłumaczy dr Marek Wasiluk z kliniki L’experta.

**O czym jeszcze należy pamiętać?**

Należy pamiętać, że nie wszystkie kosmetyki ochronne są wodoodporne. Uważajmy więc , gdy spędzamy czas nad wodą. Poza tym nawet te, które mają taką właściwość, po dłuższym czasie przebywania na plaży wycierają się, gdy leżymy na piasku czy wycieramy się ręcznikiem. Wtedy ich ochrona słabnie. Należy tego pilnować i regularnie powtarzać czynność nakładania filtra, aby był on skuteczny.

Warto zaznaczyć też, że wiele osób korzysta z kremów ochronnych głównie latem, na plaży, podczas wakacji. Jest to nieprawidłowe, ponieważ nasza skóra na promieniowanie UV jest narażona przez cały rok. Dlatego warto zabezpieczać skórę niezależnie od pory roku i miejsca, w którym się przebywa.

Ochrona przeciwsłoneczna jest uznawana za podstawę pielęgnacji przeciwstarzeniowej, oprócz tego zmniejszamy ryzyko powstania raka skóry. Warto zatem zainwestować w swoją skórę na całe życie i nie zależnie od wieku pamiętać o ochronie oraz pielęgnacji podczas całego roku, a teraz w sezonie wakacyjnym tym bardziej.