

Эксперты перечислили самые популярные мифы о загаре.

"Базовый загар" защитит от солнечных ожогов в будущем. Другими словами, это первоначальный «слой» загара, призванный якобы предотвратить ожоги. Однако эта тактика неэффективна и небезопасна. Любой загар — это всегда повреждение кожи УФ-излучением. На кожу влияют два типа УФ-излучения: UVA и UVB. Первый тип просачивается под эпидермис, самый внешний слой кожи, и побуждает клетки вырабатывать коричневый пигмент, называемый меланином, который вызывает загар, второй же тип воздействует только на эпидермис и является причиной солнечных ожогов.

Действительно надёжные способы защиты от ожогов — это нанесение солнцезащитного крема, ношение защищающей от солнца одежды, избегание прямых солнечных лучей.

УФ-лучи могут нанести вред людям даже в помещении: солнечный свет может проникать через окна, а некоторые промышленные светильники излучают радиацию.

Пользоваться солнцезащитным кремом людям можно с возраста 6 месяцев.

Правильное усвоение витамина D возможно только при незащищённом пребывании на солнце. Известно, что более эффективно усваиваются питательные вещества, если их включить в рацион. Для получения витамина D из продуктов ешьте рыбу, обогащённое молоко, обогащённый хлеб или принимайте добавки. Кроме того, даже самые сильные кремы не предотвращают воздействие всего UVB-излучения на кожу, то есть вы всё равно будете получать витамин D.

Загар лечит прыщи и предотвращает их появление. УФ-излучение солнца или солярия может повредить воспалительные клетки иммунной системы в тканях кожи и, как следствие, подавить любые существующие вспышки прыщей. Однако это носит временный характер. Регулярный же загар или ожоги могут ухудшить состояние прыщей в долгосрочной перспективе, поскольку в этом случае нарушается способность клеток кожи заживлять шрамы и пятна.

Загар опасен только для пожилых. На самом деле молодые люди и подростки тоже восприимчивы к негативным последствиям загара. К примеру, у них тоже может развиваться рак кожи.

Вред загара зависит от естественного оттенка кожи человека. В действительности

люди с любым цветом кожи подвержены воздействию солнечных лучей. Поэтому наносить средства защиты нужно всем.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.