29 Ιουλίου 2013

Γερνάει πρόωρα το ηλιοκαμένο δέρμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το ηλιοκαμένο δέρμα όχι μόνο δεν αποτελεί ένδειξη υγείας, αλλά με το πέρασμα του χρόνου θα είναι τόσο γερασμένο ώστε θα φαινόμαστε έως 10 χρόνια μεγαλύτεροι από την αληθινή μας ηλικία!

Το ηλιοκαμένο δέρμα όχι μόνο δεν αποτελεί ένδειξη υγείας, αλλά με το πέρασμα του χρόνου θα είναι τόσο γερασμένο ώστε θα φαινόμαστε έως 10 χρόνια μεγαλύτεροι από την αληθινή μας ηλικία!

Παρά την ακλόνητη πεποίθησή μας ότι όσο περισσότερο μαυρίζουμε, τόσο πιο όμορφοι και υγιείς φαινόμαστε, η αλήθεια είναι ότι το μαύρισμα σημαίνει πως το δέρμα έχει υποστεί βλάβες από τον ήλιο – και την έκτασή τους θα την αντιληφθούμε στα 40 και στα 50 μας, από τις βαθιές ρυτίδες, τις καφέ κηλίδες και τις ψιλές φλέβες που θα μας γερνάνε πριν την ώρα μας.

Το πόσο υποφέρει το δέρμα από τον ήλιο μπορούμε να το αντιληφθούμε συγκρίνοντας το δέρμα των γλουτών μας, το οποίο σπανίως βλέπει ο ήλιος, με εκείνο του προσώπου μας που είναι αυτό το οποίο εκτίθεται περισσότερο στον ήλιο. Η υφή και η χροιά του δέρματος των γλουτών είναι αυτή που τα γονίδιά μας καθορίζουν, ενώ στο πρόσωπο «αποτυπώνονται» και οι συνήθειές μας.

«Ο ήλιος είναι ένας από τους μεγαλύτερους εχθρούς του λείου, υγιούς δέρματος ειδικά εάν υπάρχει υπέρμετρη ή παρατεταμένη έκθεση στην υπεριώδη

ακτινοβολία», λέει η δερματολόγος Ευγενία Τούμπη, επιμελήτρια στην Πανεπιστημιακή Κλινική Δερματολογίας του Νοσοκομείου «Αττικόν».

«Το πόσο γρήγορα θα γεράσει το δέρμα εξαιτίας του, εξαρτάται κυρίως από δύο παράγοντες: τον τύπο του δέρματος και τον βαθμό της εκθέσεως στον ήλιο, όχι μόνο με την ηλιοθεραπεία, αλλά και με κάθε είδους επαγγελματική ή μη υπαίθρια δραστηριότητα».

Ο γενικός κανόνας της φωτογήρανσης είναι πως όσο πιο ανοικτόχρωμο είναι το δέρμα και όσο μεγαλύτερη η έκθεση στον ήλιο, τόσο το χειρότερο. Μάλιστα έχει υπολογισθεί πως ο ήλιος γερνάει το δέρμα κατά 2 έως 10 χρόνια – με τα 2 χρόνια να αντιστοιχούν σε μέτρια έκθεση σκουρόχρωμου δέρματος και τα 10 σε έντονη έκθεση ανοικτόχρωμου δέρματος.

Φωτογήρανση

Πώς οδηγεί όμως ο ήλιος στις ρυτίδες και στα άλλα σημάδια της φωτογήρανσης; Όπως εξηγεί η κ. Τούμπη, οι βλάβες του μαυρίσματος χρόνο με τον χρόνο αθροίζονται, για να οδηγήσουν τελικά στην εμφανή φωτογήρανση (η αφανής αρχίζει από το πρώτο κιόλας «γενναίο» μαύρισμα).

Οι βλάβες οφείλονται στο ότι η υπεριώδης ακτινοβολία (UV) του ηλίου προκαλεί τα εξής: φθείρει το γενετικό υλικό (DNA) των δερματικών κυττάρων με συνέπεια να αλλοιώνει τη δομή τους, προκαλείρυτίδες, ξηρότητα και σκληρότητα επειδή καταστρέφει την ελαστίνη και το κολλαγόνο και τελικά οδηγεί σε πάχυνση και ευρυαγγείες (τριχοειδή).

Προκαλεί επίσης αλλοιώσεις στα μελανοκύτταρα (παράγουν την χρωστική που μαυρίζει το δέρμα) με συνέπεια να αναπτύσσουν σταδιακά δυσλειτουργία, η οποία τελικά προσδίδει κιτρινωπή χροιά ή κηλίδες στο δέρμα.

Επιπλέον, η επιδερμίδα γίνεται ολοένα πιο λεπτή και πιο εύθραυστη, ενώ σιγά-σιγά μπορεί να αναπτυχθούν σοβαρότερα προβλήματα, όπως οι ακτινικές υπερκερατώσεις και τελικά τα καρκινώματα του δέρματος.

Αντιγηραντικά τα αντηλιακά

Αν και οι περισσότερες επιφανειακές βλάβες οφείλονται στην υπεριώδη ακτινοβολία Β (UVB) του ηλίου, τα νεώτερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι πρέπει να προστατευόμαστε και από την υπεριώδη ακτινοβολία Α (UVA) που επιδρά βαθιά στο δέρμα.

Τί εννοούμε όμως όταν λέμε «προστασία»; Η αυτονόητη και μακράν πιο αποδοτική

προστασία είναι η πλήρης αποφυγή του ηλίου από τις 11 το πρωί έως τις 5 το απόγευμα, διότι ακόμα κι αν καθόμαστε στη σκιά ή έχει συννεφιά, η UV φτάνει στο μεγαλύτερο ποσοστό στο δέρμα μας, αφού αντανακλάται από τις λείες επιφάνειες (λ.χ. άμμο, νερό, τσιμέντο, τζάμια) και διαπερνά σε ποσοστό 80% τα σύννεφα.

Ωστόσο είναι μάλλον ανέφικτο να πεισθεί κάποιος να μείνει κλεισμένος μέσα όλα τα καλοκαιρινά μεσημέρια, οπότε η αμέσως καλύτερη επιλογή είναι μια παχιά στρώση αντηλιακού, με συχνές επαναλήψεις.

Αυτό συνιστούν επιστήμονες από την Αυστραλία, οι οποίοι πραγματοποίησαν την πρώτη μεγάλη κλινική μελέτη που διερεύνησε τις αντιγηραντικές ιδιότητες των αντηλιακών.

Στη μελέτη συμμετείχαν 900 εθελοντές, ηλικίας 25-55 ετών, οι περισσότεροι εκ των οποίων είχαν ανοικτόχρωμο δέρμα, χρησιμοποιούσαν ενίοτε αντηλιακό και οι δύο στους τρεις συνήθιζαν να φορούν καπέλο.

Η μελέτη διήρκησε 4,5 χρόνια, χρονικό διάστημα κατά το οποίο οι μισοί εθελοντές δεν άλλαξαν κάτι στην χρήση του αντηλιακού, αλλά οι υπόλοιποι έβαζαν άφθονο, καθημερινά και πολύ προσεκτικά (για να είναι, δε, σίγουροι οι ερευνητές ότι έκαναν ακριβώς ό,τι τους έλεγαν, τους προμήθευαν οι ίδιοι με αντηλιακά και τα ζύγιζαν για να βεβαιώνονται ότι τα χρησιμοποιούν!)

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στην έγκυρη ιατρική επιθεώρηση «The Annals of Internal Medicine», έδειξε πως με την εντατική χρήση του αντηλιακού το δέρμα των εθελοντών έμεινε αναλλοίωτο όσον αφορά την ελαστικότητα και τη ρυτίδωσή του, ενώ εκείνο των εθελοντών που δεν άλλαξαν συνήθειες παρουσίασε σημαντική φθορά. Ας σημειωθεί ότι το δέρμα όλων των εθελοντών είχε ήδη μετρίου βαθμού φωτογήρανση όταν πρωτοάρχισε η μελέτη.

Η μελέτη – σημειώνει η εφημερίδα «Νιου Γιορκ Τάιμς» – χρηματοδοτήθηκε αμιγώς από το Ιατρικό Ερευνητικό Συμβούλιο της Αυστραλίας και όχι από κάποια εταιρεία αντηλιακών, ενώ διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο και το Ινστιτούτο Ιατρικής Έρευνας του Κουήνσλαντ.

Οι φωτότυποι

Όσο πιο λευκό είναι το δέρμα και όσο δυσκολότερα μαυρίζει, τόσο περισσότερες βλάβες υφίσταται από τον ήλιο. Ωστόσο, κανένας φωτότυπος δεν έχει «ανοσία» σε αυτές.

Τύπος 1: Τα μαλλιά είναι ξανθά ή κόκκινα, το δέρμα λευκό-χλωμό και μπορεί να

υπάρχουν φακίδες. Καίγεται εύκολα, δεν μαυρίζει ποτέ.

Τύπος 2: Τα μαλλιά είναι ξανθά ή ανοικτά καστανά και το δέρμα λευκό.Συνήθως καίγεται, δύσκολα μαυρίζει.

Τύπος 3: Το κλασικό βορειοευρωπαϊκό λευκό δέρμα, με τα καστανά ή σκούρα καστανά μαλλιά. Μερικές φορές καίγεται, σταδιακά μαυρίζει.

Τύπος 4: Το δέρμα έχει απαλή καφετιά χροιά, καίγεται ελάχιστα και μαυρίζει εύκολα. Αντιστοιχεί στους μεσογειακούς λαούς.

Τύπος 5: Πολύ σκούρο δέρμα-καφέ.Σπάνια καίγεται, συνήθως μαυρίζει.

Τύπος 6: Μαύρο δέρμα και μαλλιά (όπως στους Αφρικανούς).Δεν καίγεται, μαυρίζει εύκολα.

Αυτό το ξέρατε;

* Είκοσι ως 30 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο πρέπει να γίνεται η επάλειψη του αντηλιακού.

* Αντηλιακό πρέπει να βάζουμε κάθε 2 ώρες έκθεσης στον ήλιο, εκτός κι αν βραχούμε ή ιδρώσουμε πολύ, οπότε η επάλειψη πρέπει να γίνεται νωρίτερα.
Πηγές : ΤΑ ΝΕΑ Ειδική έκδοση ΥΓΕΙΑ –iatrica.gr