

Τι κοινό έχει η ηλιοθεραπεία με το τσιγάρο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σχετικά με το κατά πόσον η έκθεση στον ήλιο προκαλεί εθισμό αλλά και τι πρέπει να προσέχουμε μιλήσαμε με τον Στυλιανό Αγγελίδη, δερματολόγο – αφροδισιολόγο.

Για ποιους λόγους η ηλιοθεραπεία μπορεί να είναι εθιστική;

Η έκθεση στην υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να «πυροδοτήσει» στον οργανισμό αυξημένη παραγωγή απιοειδών και συγκεκριμένα β-ενδορφινών, ορμονών που σχετίζονται με το αίσθημα της ευχαρίστησης. Οι ενδορφίνες λειτουργούν με τον ίδιο βιολογικό μηχανισμό που δρουν εθιστικές ουσίες, όπως η ηρωίνη και η νικοτίνη. Ωστόσο, χρειάζονται περισσότερες μελέτες για να σιγουρευτούμε πλήρως ότι η ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να γίνει εθιστική.

Μήπως ο εθισμός στην ηλιοθεραπεία ευθύνεται για την αύξηση περιστατικών καρκίνου του δέρματος;

Ενδεχομένως να παίζει κάποιο ρόλο. Θα μπορούσε εν μέρει και να εξηγήσει γιατί, παρά τις διαρκείς προειδοποιήσεις ότι, εκτός από καρκίνο, η χρόνια έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία επιφέρει πρόωρη γήρανση του δέρματος, ρυτίδες και

κηλίδες, πολλοί επιμένουν να αποκτήσουν σοκολατί χρώμα. Βέβαια, πολύ σημαντικός παράγοντας είναι ότι το μαύρισμα «ταιριάζει» με τα πρότυπα ομορφιάς, οπότε οι περισσότεροι το επιδιώκουν – χωρίς να λαμβάνουν τις απαραίτητες προφυλάξεις.

Τι πρέπει να έχουν υπόψη τους οι «εθισμένοι» στην ηλιοθεραπεία;

Το αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας δεν εμποδίζει το μαύρισμα, αλλά προστατεύει από την καταστρεπτική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας. Για ασφαλές μαύρισμα συνδυάζουμε αντηλιακή κρέμα με καπέλο και εναλλαγές στη σκιά -όπου και εκεί μαυρίζουμε- ιδιαίτερα τις ώρες που ο ήλιος είναι πιο δυνατός. Οι έγκυοι να αποφεύγουν την ηλιοθεραπεία, διότι λόγω των ορμονικών μεταβολών μπορεί να εμφανίσουν κηλίδες, που δύσκολα αντιμετωπίζονται. Τέλος, να μην επαναπαυόμαστε ότι τελείωσε το καλοκαίρι. Ζούμε σε μια χώρα με παρατεταμένη ηλιοφάνεια. Δεν πρέπει λοιπόν να ξεχνάμε το αντηλιακό μας, ακόμη και όταν κυκλοφορούμε στην πόλη.

ΕΛΕΝΗ ΚΙΟΥΡΚΤΣΗ

Πηγή:Περιοδικό “Κ”- .kathimerini.gr