

## ΤΟ 1<sup>ο</sup> ΕΙΔΙΚΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΤΟΥ f.daily

### Φαρμακείο: Η συμβουλή του φαρμακοποιού για ασφαλή παιδικά αντηλιακά

Και όσα πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς τους



Οι γονείς επιθυμούν κατά κανόνα το καλύτερο για τα παιδιά τους και οι φαρμακοποιοί πρέπει να είναι σε θέση να δώσουν την κατάλληλη συμβουλή όσον αφορά την επιλογή των αντηλιακών προϊόντων και να διαλύσουν την πιθανή σύγχυση για το SPF, τα φίλτρα, τον τρόπο χρήσης κτλ.

#### Τα θέματα SPF

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (ΑΑΠ), τα βρέφη ηλικίας κάτω των 6 μηνών είναι προτιμότερο να μην εκτεθούν στον ήλιο, αλλά εάν δεν υπάρχει εναλλακτική, μπορούν να βάλουν μικρή ποσότητα αντηλιακού με SPF τουλάχιστον 15 στο πρόσωπό τους και στο πάνω μέρος των χεριών τους. Τα μωρά ηλικίας άνω των 6 μηνών θα πρέπει πάντα να φορούν SPF 15 ή μεγαλύτερο, σύμφωνα με την ΑΑΠ, ενώ η Αμερικανική Ακαδημία Δερματολογίας συνιστά SPF 30 και άνω. Αυτό που πρέπει να επισημανθεί στους γονείς είναι ότι το υψηλότερο SPF δεν σημαίνει ότι θα προστατεύσει το προϊόν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και ότι τα αντηλιακά πρέπει να εφαρμόζονται ανά δύο ώρες και οπωσδήποτε μετά από το κολύμπι ή την εφίδρωση.

#### Με τόσο αντηλιακό, το παιδί μου θα έχει αρκετή βιταμίνη D;

Ένα τεράστιο δίλημμα για τους επαγγελματίες υγείας είναι ποια συμβουλή πρέπει να δώσουν σχετικά με τη χρήση των αντηλιακών προϊόντων και τη σύνθεση της βιταμίνης D από τον οργανισμό, η οποία γίνεται με την έκθεση στον ήλιο. Πολλοί ισχυρίζονται ότι με την ευρύτερη χρήση των αντηλιακών αυξήθηκαν τα κρούσματα ανεπάρκειας της βιταμίνης του ήλιου. Είναι όμως αυτό αλήθεια;

Καταρχάς, δείχνει λογικός ο συλλογισμός ότι, εφόσον το μήκος κύματος της υπεριώδους ακτινοβολίας που παράγει τη βιταμίνη καλύπτεται από την ακτινοβολία που προκαλεί ηλιακό έγκαυμα (τη UVB), η εφαρμογή αντηλιακού που προστατεύει από τη UVB μπορεί να επιδρά στην παραγωγή της βιταμίνης D.

Υπάρχουν επιστημονικές ενδείξεις ότι τα φυσιολογικά επίπεδα της βιταμίνης διατηρήθηκαν, ανεξάρτητα από τη χρήση των αντηλιακών και ότι η συχνή χρήση αυτών δεν συνδέθηκε με ανεπάρκεια. Ωστόσο υπάρχει και μελέτη που έδειξε ότι η χρήση αντηλιακών με υψηλό SPF (50+) μείωσε σημαντικά την παραγωγή της βιταμίνης. Προκειμένου να ξεκαθαρίσει το τοπίο, μια μετα-ανάλυση που δημοσιεύτηκε στο British Journal of Dermatology μελέτησε όλες τις σχετικές έρευνες από το 1970-2017 και έβγαλε το συμπέρασμα ότι τα αντηλιακά δεν επηρεάζουν τη σύνθεση της βιταμίνης D. Ωστόσο οι μελέτες αυτές είχαν γίνει με προϊόντα χαμηλού SPF (ενώ σήμερα προτείνονται κυρίως τα SPF15-50) και με μικρή ποσότητα προϊόντος.

Σε μια πιο πρόσφατη έρευνα, στην οποία αξιολογήθηκαν δύο προϊόντα με SPF30 στη σωστή ποσότητα, δεν συντέθηκε καθόλου βιταμίνη στον οργανισμό. Ωστόσο όταν χρησιμοποιήθηκε μικρότερη ποσότητα (που είναι και ένας μέσος όρος χρήσης), η ακτινοβολία που «πέρασε» ήταν αρκετή για την παραγωγή της βιταμίνης D.

#### ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΠΡΟΪΟΝ ΧΩΡΙΣ ΑΡΩΜΑ, ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΕΧΕΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΔΕΡΜΑ

Σε γενικές γραμμές τα παιδιά ηλικίας κάτω των δύο ετών έχουν πιο ευαίσθητο δέρμα, αλλά δεν εμφανίζουν προβλήματα με τα αντηλιακά προϊόντα, σύμφωνα με την Καναδική Ένωση Δερματολογίας. Ωστόσο επειδή η ατοπία είναι μια συνήθης κατάσταση σε παιδιά έως πέντε ετών, ο φαρμακοποιός μπορεί να ρωτήσει το γονιό αν το παιδί εμφανίζει ευαισθησία, ώστε να προτείνει το κατάλληλο προϊόν που δεν διαθέτει άρωμα ούτε συντηρητικά και είναι εμπλουτισμένο με ισχυρούς ενυδατικούς παράγοντες. Επίσης συνήθως συνιστώνται αντηλιακά με φυσικά φίλτρα (με διοξείδιο του τιτανίου ή/και οξείδιο του ψευδαργύρου).

#### ΠΟΣΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΘΕΣΟΥΜΕ ΤΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ;

Η απάντηση που μπορούν να δώσουν οι φαρμακοποιοί είναι: «όχι τόσο πολλή, ώστε να δικαιολογείται η αποφυγή του αντηλιακού». Ο οργανισμός μπορεί να συνθέσει αρκετή βιταμίνη D με μικρή έκθεση στον ήλιο χωρίς αντηλιακό. Συγκεκριμένα, βρετανική έρευνα σε Καυκάσιους έδειξε ότι 9 λεπτά έκθεσης την ημέρα, τις μεσημεριανές ώρες, μεταξύ Μάρτιο-Σεπτέμβριο, με ακάλυπτους μόνο τους ώμους και τα πόδια είναι αρκετά για να έχουμε τη βιταμίνη του ήλιου όλο το χειμώνα!





Farmaceutici  
**Dr. Ciccarelli**  
dal 1821

# S.O.S<sup>®</sup>

## Για όλη την οικογένεια!

### ΚΡΕΜΑ ΑΜΕΣΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

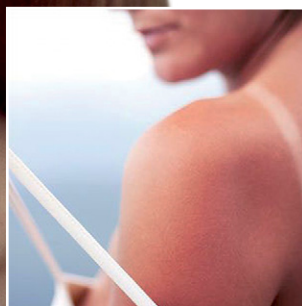
- ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ
- ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ
- ΚΟΚΚΙΝΙΛΕΣ-ΕΡΕΘΙΣΜΟΙ

από ηλιακό εξάνθημα, αποτρίχωση, ξύρισμα κτλ.



ΜΟΝΟ ΣΤΑ  
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

**ΧΩΡΙΣ PARABENS**



**Health Plus s.a.**  
PHARMACEUTICALS - COSMETICS  
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

**Αθήνα:** Λεωφόρος Αγίας Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ. Κορωπίου, 19400, Κορωπί • τηλ.: 801.700.77.01 (αστική χρέωση), 210 9641162 • fax: 210.9600.954 • e-mail: info@health-plus.gr • web site: www.health-plus.gr

**Θεσσαλονίκη:** Μακρυγιάννη 42, 57001, Θέρμη • τηλ./fax: 2310.540575

**Αντιπρόσωπος Κύπρου:** IAMA Pharmaceuticals Ltd • τηλ.: 2520.9500

