

Beauty Cloud

#27 / 2024 (2)

ДЕЛО ВЕДЬ НЕ ВСЕГДА В ФИЗИЧЕСКОМ ПРЕИМУЩЕСТВЕ...



АЛЕКСАНДРИНА ТИЛЬ
BY YAROSLAV VOROTILOV

ISSN 2592-8147
7,00€



НОВЫЙ ГАЙД ПО ЗАЩИТЕ КОЖИ ОТ УФ

ОТНОШЕНИЯ

С СОЛНЦЕМ

ИЗМЕНЕНИЯ И ИННОВАЦИИ

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО УМЕРЕННОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ ПРИНОСИТ НЕКОТОРУЮ ПОЛЬЗУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. И ОЧЕНЬ МНОГО РАДОСТИ. КАК И ТО, ЧТО ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА РАКА И СТАРЕНИЯ КОЖИ — ЭТО ТОЖЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА СОЛНЦЕ. В ПОИСКАХ КРАСИВОГО ЗАГАРА МЫ РИСКУЕМ. ДАВАЙТЕ ПЕРВЫМИ НАЙДЁМ БАЛАНС И КАК МОЖНО БЫСТРЕЙ АДАПТИРУЕМ НОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СОГЛАСНО ИЗМЕНЕНИЯМ И ИННОВАЦИЯМ.

АВТОР: АЛМАЗА ПИРХА

Наши отношения с солнцем непростые, имеют нюансы, преимущества и потенциальные риски. Безусловно, солнце — это источник света, тепла, радости и витамина D. Но его ультрафиолетовое (УФ) излучение представляет угрозу, способствуя преждевременному старению кожи и даже развитию различных видов рака кожи. Хотя чего уж там «даже» — рак кожи, самый частый вид онкологии, в 80–90% случаев связан именно с воздействием солнечного света, а точнее — ультрафиолетового (УФ) излучения. Один сильный солнечный ожог в детстве или подростковом возрасте удваивает шансы на развитие меланомы впоследствии. Даже если у вас кожа смуглая и никогда не краснеет, солнце способно вызвать повреждение клеток, которое может привести к раку. Тут, конечно, надо «привлечь к ответственности» и загар в солярии, который приводит к развитию рака кожи чаще, чем курение — к раку лёгких. Но сегодня про солнце...

НЕМЕДЛЕННО МЕНЯЕМ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ

Фотозащита SPF-средствами является популярной профилактической стратегией снижения риска развития рака кожи и достижения здорового старения кожи. Использовать солнцезащитный крем рекомендует почти каждый доктор. Но не каждый может объяснить пользу и вред от крема, который он предлагает обильно наносить на кожу каждые два часа.

Использование солнцезащитного крема доказало свою эффективность в снижении заболеваемости некоторыми видами рака кожи. Защитные кремы помогают уберечь кожу от ожогов, от последствий в виде пигментации, образования фотоповреждений кожи. Мы всё же научились покупать средства защиты от солнца и даже не забываем правильно, щедро и часто их наносить. Но в последние годы идея использовать

современные SPF-средства получила большое сопротивление, которое вызвано целым рядом шокирующих исследований.

Некоторые исследования обнаружили связь между солнцезащитными химическими веществами и изменениями в гормональной, почечной и репродуктивной функциях.

Солнцезащитные кремы состоят из трёх основных ингредиентов. Базовые вещества — основа, из которых состоит крем (средство). Добавки, консерванты и другие активные вещества и, наконец, фильтры солнцезащитного крема. И именно эти фильтры могут быть вредны для кожи, поскольку при контакте с солнечным светом они разлагаются и производят активные кислородные вещества, которые вызывают окислительный стресс в клетках кожи, повреждение генетического материала, преждевременное старение и предрасположенность к раку кожи.

Многие опасные химические вещества в этих «защитных» продуктах проникают в биологические ткани, копятся в организме, вызывая кожную аллергию, нарушая гормональную регуляцию, негативно воздействуя на репродуктивную функцию, в том числе вызывая снижение количества сперматозоидов у мужчин. Например, три активных солнцезащитных ингредиента, используемых в качестве УФ-фильтров, — гомосалат, авобензон и оксibenзон — разрушают эндокринную систему, то есть они замедляют или нарушают функцию щитовидной железы, надпочечников и половых желёз. И потенциально вызывают рак.

Главные скандалы (и суды) случились в США, где многие годы не менялся список допустимых и проверенных SPF-фильтров. В отличие от Европы, где их в два раза больше, в США SPF-средства считаются лекарственным препаратом, отпускаемым без рецепта, что

предполагает более тщательный контроль. Но как оказалось спустя годы, не гарантирует безопасность.

В ЕС SPF-фильтров 29. И несмотря на то, что солнце одно для всех, рецептурные правила и требования в США, Корею, Великобританию, Японии, Китае, Европе отличаются. Но для покупателя и продавца из социальных сетей нет пограничного контроля, и любой солнцезащитный крем может стать вирусным, популярным и любимым. А вот одобренные в той или иной стране компоненты не всегда являются подходящими для адекватной и эффективной защиты от ультрафиолета, могут быть опасными для здоровья и нередко вызывают замешательство и споры среди дерматологических сообществ.

ЧЕМ ОПАСНЫ SPF-СРЕДСТВА?

Помимо специфических SPF-фильтров, ряд ингредиентов, которые составляют от половины до 70% почти любого продукта, придают солнцезащитным кремам такие свойства, как цвет, аромат, текстуру и длительность хранения. Небезопасны для нашего здоровья консерванты или стабилизаторы, смягчающие средства, ароматизаторы, эмульгаторы и красители.

Некоторые солнцезащитные компоненты, находящиеся в бутылке, вступают в реакцию с самой бутылкой. И чем дольше они находятся в таре, от лета к лету, тем большему потенциальному риску мы можем подвергнуться. Так, например, октокрилен разлагается внутри бутылки в другое соединение, называемое бензофеноном, которое является известным канцерогеном, мутагеном и разрушителем эндокринной системы. И его концентрация быстро увеличивается по мере старения продукта.

Ну и конечно, сами УФ-фильтры, даже разрешённые в косметической продукции в Европе, вызывают вопросы. Существует два основных типа SPF-средств: химические фильтры и физические фильтры.

В последние годы возникли опасения по поводу проницаемости именно химических фильтров в солнцезащитных кремах, поскольку их молекулы очень малы и впитываются в кожу, а не оседают на ней. Однако, согласно правилам ЕС, химический солнцезащитный крем безопасен, если он соответствует правилам ЕС...

И всё же... ПАБК и производные вызывают аллергические реакции и загрязняют окружающую среду. Этилгексилтриазон (октилтриазон) не разрешён

в США, потому как считается свободным радикалом и выделяется под воздействием солнечного света. Циннаматы впитываются через кожу и могут увеличивать всасывание других веществ, экотоксичны и считаются одними из самых проблемных фильтров на сегодняшний день. Гомосалат сильно загрязняет окружающую среду, а также разрушает эндокринную систему. Октокрилен обладает активностью, нарушающей работу эндокринной системы, и может вызывать аллергию. 4-МВС токсичен для щитовидной железы. А бензофеноны широко используются по сей день, хотя это один из худших существующих химических фильтров.

В последние годы появились новые фильтры, гибриды физических и химических фильтров. Они были созданы, чтобы избежать проблем старых химических фильтров. Они крупнее, не проникают через кожу, не

очень аллергенны и на данный момент кажутся безопасными. В их числе тиносорб М, тиносорб S, искотризинол и т.д. Но пока по ним мало исследований. Все они считаются возможными загрязнителями окружающей среды. И запрещены в США.

Этот список можно продолжить. А можно сконцентрировать своё внимание на безопасных SPF-средствах...

КАК ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНОЕ SPF-СРЕДСТВО?

К счастью, чистая красота берёт верх. И сегодня всё больше брендов разрабатывают элегантные и безопасные средства без блеска и жира на коже, без липкой текстуры, учитывая передовые технологии, с повышенной устойчивостью к поту и воде и не вредящие микробиому кожи.

Неорганические фильтры — минеральные (условно физические), на данный момент счита-

ются безопасными и рекомендуемыми, поскольку они не впитываются через кожу. Было обнаружено, что эти фильтры хуже проникают в клетки Лангерганса, кератиноциты и меланоциты (живой эпидермис) и, таким образом, представляют меньший риск возникновения контактных аллергических реакций. Два самых известных неорганических (минеральных) фильтра: диоксид титана (TiO₂) и оксид цинка (ZnO). Правда, кремы с ними в составе часто оставляют белую и меловую плёнку на поверхности кожи. Что обусловлено более крупным размером частиц. Этот факт побудил к созданию новых составов с наночастицами уменьшенного размера. Но сейчас идут дискуссии, способны ли эти наночастицы проникать через роговой слой, попадать в дерму и,

КРАСНЫЕ ФЛАГИ:

- **СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ СРЕДСТВА В ВИДЕ СПРЕЕВ (ОПАСНОСТЬ ПРИ ВДЫХАНИИ), САЛФЕТОК, ПОРОШКОВ.**
 - **СВЕРХВЫСОКИЕ SPF ВЫЗЫВАЮТ ЧУВСТВО ЛОЖНОЙ ЗАЩИТЫ. SPF 15 БЛОКИРУЕТ ЧУТЬ БОЛЬШЕ 93% УФ-ЛУЧЕЙ. SPF 30 — ПОЧТИ 97%. SPF 50 — 98%. НАНОСИТЕ КРЕМ ПРАВИЛЬНО, В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ, ОБНОВЛЯЯ СОГЛАСНО ИНСТРУКЦИИ НА УПАКОВКЕ.**
 - **ОСОБО НЕ РАССЧИТЫВАЙТЕ НА МАСЛА ДЛЯ ЗАГАРА С НИЗКОЙ ФОТОЗАЩИТОЙ. SPF 8 ИМЕЕТ КОКОСОВОЕ МАСЛО, ОЛИВКОВОЕ МАСЛО. SPF 7 У МАСЛА ТУЛСИ, SPF 5 У МИНДАЛЬНОГО МАСЛА, А У КУНЖУТНОГО SPF 2.**
-

в конечном итоге, в системный кровоток, создавая риск окислительного стресса и клеточной токсичности.

Будьте осторожны с термином «на минеральной основе», который часто означает, что оксид цинка и/или диоксид титана смешаны с химическим солнцезащитным кремом.

За последние 3–4 года было представлено несколько любопытных органических фильтров, поглощающих видимый свет, обеспечивающих превосходную защиту от пигментации. Но и им нужно время.

Интегративные дерматологи рассматривают перспективу использования распространённых натуральных ингредиентов. Например, цианобактерии — фотосинтезирующие бактерии, которые производят два типа солнцезащитных пигментов, способных предотвращать проникновение 90% UVA-излучения в клетки, и обладают сильной активностью по улавливанию свободных радикалов.

Внимание привлекают продукты растительного происхождения, которые становятся потенциальными кандидатами на замену химических фильтров в «зелёных» солнцезащитных кремах. Масло зелёного кофе является богатым источником антиоксидантов и полифенолов и по сравнению с другими натуральными маслами, такими как масло малины, авокадо, бразильского ореха, моркови, показало самый высокий SPF — 5. Выше только у кокосового масла — 8.

Полифенольные компоненты прополиса обладают УФ-поглощающими, фотозащитными и предотвращающими фотоповреждения свойствами с возможным SPF 10. А при добавлении прополиса к диоксиду титана значение SPF увеличивается до 50, демонстрируя синергетический эффект.

Наиболее продвинутыми являются исследования по лингину, силимарину, морским антиоксидантам, моринге маслиничной и маслу семян подсолнечника, по которым имеется больше данных об эффективности. Больше полезной информации вы можете прочесть на www.mdpi.com/2076-3417/13/2/712. Проверить УФ-фильтр — на www.cosmeticsinfo.org/ingredient

С БОЛЬШОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Стоит перестать хватать с полки кремы, о которых вы ничего не знаете. Если ваша кожа очень нежная и склонна к дерматиту, ищите солнцезащитные кремы без отдушек, чтобы ещё больше снизить вероятность неприятных сюрпризов. Важно, чтобы солнцезащитный крем блокировал лучи UVA и UVB. Особенно опасен ультрафиолет в B-диапазоне. Именно UVB вызывают рак, повреждают ДНК и ускоряют старение кожи.

Выбирайте солнцезащитные кремы для тела и лица отдельно. С учётом типа кожи, возраста: от солнцезащитных кремов для жирной кожи до солнцезащитных

кремов для чувствительной кожи, для детей и младенцев, для беременных и т.д. Отдавайте предпочтение средствам, безопасным для окружающей среды.

Солнцезащитный крем может претендовать на водостойкость, если на этикетке есть чёткое указание водостойкости. Иначе он, скорее всего, смоется или выпотеет. Даже если активные ингредиенты минеральные, убедитесь, что формула не содержит токсичных ингредиентов. К тревожным сигналам относятся фталаты, лауретсульфат натрия, ароматизаторы и парабены.

Покупайте косметические средства только у проверенных поставщиков и дистрибьюторов. И конечно, важно не только знать происхождение солнцезащитного крема, но и найти формулу, которую вам нравится наносить на лицо каждый божий солнечный день.

ФОТОЗАЩИТА ПИТАНИЕМ

Есть множество рекомендаций и списков продуктов питания, которые вместе или по отдельности обещают и без SPF-кремов защитить кожу от солнца. Но, к сожалению, регулярное принятие стаканчика морковного сока не поможет.

Мы знаем, что здоровая кожа — это то, что каждый из нас пытается усовершенствовать, в частности диетическими тенденциями и продуктами питания. Одни продукты отвечают прямо и косвенно за её здоровье. Другие могут нарушить целостность кожи. Например, потребление жиров приносит пользу коже, а рафинированного сахара — влияет на цитокины и маркеры аутофагии кожи.

Мы много раз говорили о том, что такое разумное питание. Самым разумным для фотопroteкции кожи будет соблюдение противовоспалительного плана питания. Жирная рыба, орехи, семена, зелёные овощи, кислые фрукты, ягоды, много зелени и исключение сахаров, переработанных продуктов, быстрых углеводов и алкоголя.

МИКРОБИОМ КОЖИ И КИШЕЧНИКА

Микробиом кожи (микробы, грибы и бактерии, обитающие на коже) человека представляет собой динамичную экосистему, которая играет важную роль в здоровье кожи. Микробиом — первый и главный защитный барьер, который поддерживает здоровье и иммунитет кожи. Было доказано, что УФ-фильтры, используемые в солнцезащитных кремах, обладают бактерицидным действием. То есть — без разбора обеззараживают (обезвреживают) кожу, в том числе от важных для кожи бактерий и микробов. А многие соединения, используемые в солнцезащитных эмульсиях, отрицательно влияют на экосистему кожи.

Помните, здоровый микробиом самостоятельно вырабатывает соединения, которые помогают защитить кожу от УФ-излучения.



Д-р мед. наук **КРИСТИНА АЗАРЯН**,
дерматолог

Я не люблю SPF-кремы. Только когда я в южной стране или в час пик под солнцем, тогда обязательно использую кремы с лёгкой текстурой SPF 50+. Я никогда не загораю, всегда ношу шляпу, закрытую одежду. И если отдыхаю на пляже, то только под зонтом. В солнечные дни использую BB-кремы с тоном и SPF 30.

Из добавок сейчас использую комплекс для волос, ногтей и кожи от Solgar. И время от времени принимаю бета-каротин. Из профессионального ухода — помогаю своей коже ментоловыми пилингами MPM peel. Прохожу курс Teosyal Redensity 1 на увлажнение и сияние кожи лица, шеи и декольте. И всё

мечтаю, но пока не нахожу время на процедуру Pollogen Geneo — регенерирующий и восстанавливающий протокол.

Очень хочу напомнить читателям, что, заботясь о коже летом, надо не забывать про руки и зону декольте. У меня есть тенденция к пигментации. И если лицо можно спрятать под полями шляпы, то руки — нет. И, естественно, в реальной жизни никто не мажется солнцезащитным кремом каждые два часа, даже находясь на пляже. Для себя я открыла новый продукт для профилактики пигментации — Meso Xanthin, курс которого прохожу, делая акцент на руки и декольте.

Самое простое, что мы можем сделать, защищая микробиом кожи, — исключить смущающие нас компоненты и средства из своего ухода. И рассмотреть идею включения перорального и местного применения правильных биотиков и средств с биотиками, которые потенциально могут предотвращать и лечить фотостарение кожи, снижая окислительный стресс, предотвращая ремоделирование внеклеточного матрикса, уменьшая каскадные воспалительных реакции.

На сегодняшний день имеются доказательства пользы для здоровья некоторых конкретных пробиотических штаммов, включая *Bifidobacterium*, *Saccharomyces*, *Enterococcus*, *Bacillus* и *Lactobacillus johnsonii*, которые помогают защитить от повреждений, вызванных УФ-излучением, и улучшают восстановление иммунного гомеостаза кожи после воздействия УФ-излучения у людей.

ВИТАМИНЫ И БАДЫ КАК ФОТОПРОТЕКТОР

Витамин А, витамин С, витамин D, витамин Е, куркумин, хлорелла, Омега-3, биотин, *Prolypodium leucotomos*, *Simmondsia chinensis*, гамма-оризанол, экстракт листьев оливы, спирулина и астаксантин — все они вызывают некоторые возможные эффекты с многообещающей пользой для состояния кожи, в частности фотозащиту. Добавление их в рацион может оказать положительное влияние на некоторые воспалительные заболевания кожи и дать ей базовую способность защищаться самостоятельно.

Включение витамина А стимулирует естественный процесс регенерации коллагеновых волокон. Бета-каротин участвует в уменьшении гиперпигментации, поскольку стимулирует процесс меланогенеза. L-аскорбиновая кислота подавляет меланогенез и ускоряет заживление ран. Но важно искать липофильные формы производных витамина С. Добавление витамина D (внешнее или внутреннее) может быть очень полезно для чувствительной, капиллярной и зрелой, стареющей кожи. Даже в активные солнечные месяцы. Куркумин, используемый наружно в виде косметики, облегчает воспалительные состояния кожи, а также способствует правильному функционированию сальных желёз. Он также устраняет изменения цвета, ускоряет заживление шрамов, ран и ожогов и успокаивает раздражения.

СРЕДСТВО ФОТОЗАЩИТЫ НОМЕР ОДИН

Одежда представляет собой крайне важную, если не первую, форму фотозащиты, которую можно измерить с помощью коэффициента защиты от ультрафиолета. Сегодня легко найти бренды одежды, которые делают на этом акцент. Помните, что плотная цветная ткань является лучшей формой фотозащиты. Лен, «пористая» ткань, не обеспечивает достаточной защиты, в то время как хлопок и ткани, используемые в рубашках-поло, имеют отличные показатели защиты. Конечно, более плотное переплетение ухудшает «дышащую способность», поэтому комфортом

придётся пожертвовать в поисках максимальной устойчивости к ультрафиолетовому излучению. Например, джинсовая ткань блокирует всё ультрафиолетовое излучение, но может не подойти для повседневной пляжной одежды. Шляпа с шириной поля более 7,5 см имеет SPF-7 для носа, 5 для шеи, 3 для щёк и 2 для подбородка.

Воздействие солнца может привести ко многим заболеваниям глаз, таким как катаракта, которые являются прямым следствием воздействия солнца, особенно ультрафиолетового излучения. Солнцезащитные очки должны поглощать от 99% до 100% всего УФ-спектра.

СТРАТЕГИЯ ПРИВЫКАНИЯ

Человек, живущий на севере, который провёл зиму в помещении, не подвергаясь мягкому воздействию солнечных лучей изо дня в день, очень сильно рискует, если поедет в южную страну на солнечные каникулы и проведёт первый день на рыбацкой лодке в течение нескольких часов под ярким солнцем, ещё и отражающимся от воды. Или просто валяясь на пляже.

Конечно, никто не хочет проводить пятидневный отпуск в номере отеля, постепенно накапливая меланин, находясь на солнце пять минут в первый день, десять минут во второй день, пятнадцать минут на следующий и так далее.

В таких случаях помните про диетическую поддержку, широкополую шляпу и яркую рубашку с длинным рукавом, хорошие солнцезащитные очки, время в тени и, возможно, безопасный солнцезащитный крем.

ПОСЛЕСЛОВИЕ...

Мы не сильно избалованы солнечными днями. И счастливы, когда солнце появляется из-за серых туч. Хочется нежиться под солнцем, хочется видеть радостных детей на полянах, а не у компьютера.

У нас не получится договориться с солнцем. Но мы уже хорошо изучили его правила игры. Надо лишь перестать их игнорировать. Сегодня многие страны разработали и включили стандартизированные образовательные программы по защите от солнца, которые помогают повысить стандарты безопасности на солнце для себя и своих детей.

На спортивных занятиях, в лагерях и на других мероприятиях на свежем воздухе осознанные тренеры выделяют время для повторного нанесения солнцезащитного крема. Школы и спортивные клубы меняют расписание уроков, чтобы спортивные уроки на свежем воздухе проходили до 10.00 или после 16.00 — в безопасное время. Спортивная форма — удобная и закрывающая. Носы под кепками. Стильные солнечные очки. Простые правила, которые может выполнять каждый...

Подсчитано, что 25–50% воздействия ультрафиолета происходит в детстве. Берегите смолodu не только честь, но и кожу. ВС