

Нынешним летом европейские производители солнцезащитных кремов обязаны предоставлять потребителям правдивую информацию о свойствах своей продукции. Запрещены надписи вроде «sun block» (блокировка солнечных лучей) или «100% защита», потому что они, мягко говоря, не соответствуют действительности.



Ни один солнцезащитный крем не блокирует ультрафиолетовые лучи полностью и не защищает кожу от вредного излучения на 100%.

Надписи вроде «низкая», «средняя» или «высокая» защита должны быть подкреплены конкретными цифрами – показателем фактора солнечной защиты (СПФ) – 15, 20, 30, 50.

Солнцезащитные кремы в некоторой степени защищают кожу от ультрафиолетовых лучей (UV-B), но при этом практически бессильны против UVA-излучения – основной причины старения и онкологических заболеваний кожи. Не забывайте об этом, загорая в полуденные часы!

В то же время, чем выше фактор защиты (СПФ), тем большую степень защиты в том числе и от UVA-излучения оно предполагает. Поэтому между загаром и здоровой кожей предпочтительнее выбрать здоровье и высокий уровень защиты. Старайтесь пользоваться кремами с максимальным уровнем SPF.

Для защиты от солнца на 1см² кожи должно приходиться примерно 2 мг солнцезащитного крема.

Для взрослого человека это примерно 36 грамм крема – около шести чайных ложек.