

Beschermd genieten van de zon

 **Van onze redactie**
Auteur: Daryl Jie

Haast iedereen trekt naar buiten als het helderste object aan de hemel zich in Nederland laat zien. Zeer terecht. De zon, of sterker nog, zonlicht doet namelijk veel goeds. Blootstelling beïnvloedt het hormoonstelsel waardoor het humeur verbetert, stimuleert de aanmaak van vitamine D en voor velen wellicht het belangrijkste: geeft een tint aan de huid.

Daarin schuilt tegelijkertijd het grootste gevaar. Waar een fijn gebruinte huid men deugd doet, is te veel blootstelling aan zonlicht slecht voor de huid. Ronald van Welie, directeur van de Nederlandse Cosmetica Vereniging (NCV), kan daarom niet genoeg het belang van goed beschermd en verstandig zonnen benadrukken. Van Welie: "Onze zonbehoefte is groot en dankzij blootstelling aan ultraviolette B-straling ontstaat een bruine tint. Is deze blootstelling echter te groot, dan treedt huidverbranding op met als gevolg een hoger risico op huidkanker op latere leeftijd."

Uit het rapport van de Nederlandse Kankerregistratie uit 2018 blijkt het aantal gevallen van huidkanker almaar te stijgen. Jaarlijks komen voor de huidkankervormen melanoom en plaveiselcarcinoom respectievelijk zeven-duizend en veertienduizend nieuwe patiënten erbij.

Belang huidbescherming onderschat

De gevolgen van blootstelling laten zich meestal pas na een lange periode gelden. Tot wel dertig jaar of langer erna. Daarom is het nu vooral belangrijk voor kinderen en jongeren om zich goed te beschermen. Volgens van Welie zijn daar momenteel aardig wat praktische interventies voor. Op scholen hangen bijvoorbeeld dispensers om je in te smeren en is er lesmateriaal aanwezig. Dat geldt ook voor festivals, waar overigens ook geregeld vrijwilligers rondlopen om bezoekers in te smeren en te informeren over het belang van een goede bescherming.

Als dergelijke interventies bestaan en er genoeg informatie beschikbaar is, hoe kan het dan toch zo zijn

dat het onderwerp nog onvoldoende leeft onder het publiek? Van Welie wijt dat aan onderschatting door mensen. Hierin ziet hij enigszins raakvlakken met roken. Hoewel rokers weten dat het slecht voor hen is, gaan ze ermee door.

Verstandig zonnen

"Verstandig zonnen", daar draait het om, zegt van Welie. Daartoe zijn verschillende mogelijkheden. Je kunt de zon helemaal mijden – geen echte aanrader – of in ieder geval mijden op gezette tijden. Meer specifiek tussen 12.00 en 15.00 uur als de uv-straling op volle kracht is. De huid bedekken geldt als optie, hoewel dat voor een strandbezoek weer onhandig kan zijn. Daarnaast is er een breed assortiment aan zonnebrandproducten, waarvan het overgrote deel bestaat uit zonnebrandcrèmes of -sprays. Wanneer men hiervoor kiest, geeft de NCV-directeur aan dat een voorkeur moet vallen op hetgeen wat men prettig vindt in gebruik. Belangrijk hierbij is wel te letten op het huidtype, zodat de beschermingsfactor of Sun Protection Factor (SPF) van de crème/spray hoog genoeg is. Voor zonzonbidders die specifieke stoffen minder of helemaal niet verdragen kan het raadzaam zijn een huidspecialist te raadplegen. Die kan adviseren welke producten wel geschikt zijn.

Op de kritische vraag of consumenten blind kunnen vertrouwen op een goede werking van zonnebrandmiddelen, antwoordt van Welie: "Bij verstandig zonnen geldt ook dat men het gezond verstand dient te gebruiken in de aanschaf en vooral het gebruik van producten." Dat wil zeggen, staken met het gebruik van inefficiënte producten, maar bijvoorbeeld ook producten niet langer dan aangegeven staat op de verpakking gebruiken. Het is tot daaraan toe dit twee zomerseizoenen te doen, maar in het derde opeenvolgende jaar is de efficiëntie van de bescherming tegen uv-straling sterk teruggelopen." Het liefst ziet hij dan ook dat producten nog in hetzelfde seizoen verbruikt worden. Voldoende dik en herhaald smeren is een belangrijk advies!

TIPS VERSTANDIG ZONNEN

1. Voor je de zon ingaat al goed smeren. Voldoende dik met met de juiste SPF.
2. Gedurende de dag meermalen bijsmeren. Het product slijt van de huid.
3. Na afloop de huid weer verzorgen. Niet alleen tegen verbranding, maar ook om de huid te koelen.
4. Volg nauwlettend de instructies op zonnebrandproducten.
5. Vermijd het gebruik van huismiddelen.

Bron: Nederlandse Cosmetica Vereniging

En hoe is het gesteld met zonbescherming met het oog op de toekomst? Weer- en natuurkundigen spreken steeds meer over het fenomeen aardopwarming. Die zou voor meer seizoenen met extreme zontemperaturen en daarmee gepaard meer zonuren per jaar zorgen. Zijn zonnebrandmiddelen dan nog wel beschermend genoeg? "Dat is een goede vraag voor wetenschappers om te beantwoorden. Mogelijk door een taks te bepalen van hoeveel tijd per jaar je maximaal blootgesteld mag worden aan zonlicht ter preventie van huidkanker", besluit van Welie.

Veilig én verantwoord bruinen dankzij Lovea BIO Suncare.

Lovea BIO Suncare is de eerste 100% natuurlijke zonnelijf op basis van minerale zonnefilters die recentelijk nog is verbeterd. De formule is 100% natuurlijk, vrij van parfums en bevat een mineraal titaniumdioxide zonnefilter. De producten van Lovea BIO Suncare verzorgen, voeden, kalmeren, verzachten en herstellen de huid. De lijn is zelfs geschikt voor de extreem gevoelige huidtypes en de tere huid van kleine kinderen.

Andere gangbare zonneproducten verliezen vaak al een jaar na opening reeds zo'n 50% van hun SPF-kraft. Alle Lovea BIO zonneproducten zijn minimaal 12 maanden houdbaar na openen zonder terugloop van de beschermingsfactoren.

Meer informatie: www.lovea.nl/lovea-bio

