

Filtrarea razelor ultraviolete este asigurat de catre celule speciale ale pielii, melanocite, care produc pigment, melaninele.

Doar eumelanina sau melanina neagra asigura o reala protectie impotriva UV. Pe aceasta o gasim la persoanele cu pielea neagra sau mata.

Un alt tip de melanina, feomelanina sau melanina rosie, caracteristica roscatilor, nu poate sa joace acest rol de protectie. Sensibilitatea la UV depinde deci de cantitatea de melanina produsa.

In afara de persoanele care nu produc decat eumelanina in mari cantitati, toate celelalte tipuri sunt, in diverse grade, sensibile la soare.

Cele mai sensibile sunt roscatii si copiii pana la pubertate, caci productia de melanina este dependenta de hormonii sexuali. Urmeaza persoanele blonde cu ochi albastri si pielea alba, apoi satenii cu ochi deschisi si pielea alba.

Unul dintre aspectele vataatoare ale UV este faptul ca efectele lor nefaste nu se fac simtite la prima intalnire cu soarele: trebuie o acumulare de mutatii in celulele pielii pentru a incepe dezvoltarea cancerului si nu apare decat dupa mai multi ani – 25-30 ani de la prima expunere.

Exista 2 tipuri de UV: UVA si UVB, acestea din urma fiind crezute mai periculoase decat primele, desi UVA au inceput sa fie din ce in ce mai incriminate.

Exista mai multe tipuri de cancer de piele:

Melanomul, creat de melanocite, nu reprezinta decat 10%, dar este responsabil de trei patrimi dintre decesele provocate de cancer de piele.

Cand se suspecteaza un melanom? Atunci cand seamana cu o alunita, dar are una mai mai multe din urmatoarele caracteristici:

- Asimetrie a formei in raport cu una din axe
- Margini sfasiate, neregulate sau vagi
- Culori multiple – atentie mare la nuantele albastrui
- Un diametru mai mare de 6 mm
- Crestere progresiva a suprafetei

Epiteliomul, creat de alte celule ale pielii, keratinocitele, este de doua feluri:

- Basocelulare
- Spinoceleulare, mai rare si care neingrijite pot da metastaze, adica sa creeze roiuri de celule canceroase in corp, provocand tipuri de cancer mult mai periculoase.

Razele UV si cataractele

Cataracta este o opacizare a cristalinului, lentila care permite formarea imaginii pe retina. Cristalinul este victima agresiunii permanente ale razelor solare, care cauzeaza opacizarea.

Pentru a preveni aceasta, cel mai bine este sa purtam ochelari care filtreaza eficace ultravioletele si ale caror lentile sunt curbate, caci prin forma bombata a ochiului ultravioletele intra la fel de bine direct, cat si prin partile laterale.

Cateva reguli de protectie

Nu va expuneti direct la soare in timpul orelor critice ale zilei –intre orele 11-16.

Tipul de protectie ce trebuie folosit depinde de forta soarelui. Aceasta este stabilita in orice punct al planetei datorita unui index UV universal, o scara de risc solar pusa la punct de catre Organizatia Mondiala a Sanatatii si de catre Organizatia Internationala de Meteorologie.

Un index UV 3 corespunde unui risc moderat, un index UV 9 sau mai mult corespunde unui risc maxim. Acest index este da publicitatii prin serviciile meteorologice nationale in lumea intreaga prin numeroase canale: ziare, televiziuni, internet.

Acoperiti-va cu o palarie, purtati ochelari de soare ce protejeaza de razele UV, un tricou si o crema solara cu indice de protectie cel putin egal cu 25, chiar 40 pentru pielea sensibila si pentru copii, ce va fi aplicata deseori, o data la fiecare doua ore, mai ales in zonele sensibile: urechi, buze, nas, gat, umeri, spatele picioarelor.

In afara de aceasta, trebuie sa stiti ca la un indice de protectie mai mic de 12, protectia fata de UV este practic nula.

Cremele si laptele de protectie sunt de preferat uleiurilor, pentru ca sunt eficiente mai mult timp.

In sfarsit, trebuie sa stiti ca produsele solare, chiar cu indice ridicat, chiar si cele cu etichetate cu ecran total, nu protejeaza complet de raze si, deci de cancer si suprima alarma naturala pe care o declanseaza corpul in cazul bailor de soare.

Iata de ce anumiti oameni spun ca sunt periculoase caci, datorita acestor creme, individul este tentat sa ramana mai mult timp la soare.

Atentie: cantitatea de UV primita creste odata cu altitudinea, aproape de suprafetele reflectorizante: apa din piscina, zapada proaspata, puntea unui vapor, voaluri albe etc. UV patrund in apa pana la un metru adancime, asa ca nu suntem la adapost de aceste raze cand inotam.

Pielea mata sau bronzata nu este complet la adapost de efectele nefaste ale UV, caci ele nu sunt oprite de melanine si actioneaza in straturile inferioare ale pielii.

Respectati aceste reguli si mai ales mergeti la doctor la prima banuiala cum ca ar fi ceva in neregula cu vreuna dintre alunitele dvs. Daca apar unele noi, supravegheati-le si protejati-va cat mai bine.

Sursa: www.medicina-naturista.ro