

Informații privind

■ PRODUSE DE PROTECȚIE SOLARĂ



■ SPF reprezintă Factor de Protecție Solară și indică măsura de protecție pe care o oferă un produs împotriva razelor UVB.

■ Un SPF de 15 va filtra aproximativ 93% din razele UVB și este văzut ca un minim recomandat de către majoritatea experților din sănătate iar un SPF de 30 va filtra aproximativ 96%.

■ Numerele SPF cele mai întâlnite în prezent sunt menționate în acest tabel:

Categoria etichetă	indicață pe	Factorul de protecție solară indicat etichetă	Factorul minim de protecție UVA recomandat
„Protecție scăzută”		„6”	UVA
		„10”	
„Protecție medie”		„15”	
		„20”	
		„25”	
„Protecție ridicată”		„30”	
		„50”	
„Protecție foarte ridicată”		„50+”	



Ar trebui ales întotdeauna un produs de protecție solară care oferă protecție atât pentru UVA cât și pentru UVB.

Logo-ul “UVA” înscris într-un cerc este utilizat în întreaga Europă, și indică faptul că produsul conține minimul recomandat de protecție UVA pentru produsul de protecție solară.

Pictograme utilizate pentru a evidenția aceste sfaturi și alte aspecte și date esențiale ([website-ul Comisiei Europene](http://www.ec.europa.eu/health/sun/index_en.htm))



▶ Această pictogramă indică perioada de minimă durabilitate.



▶ Această pictogramă indică cât timp poate fi folosit produsul în siguranță după deschidere (Perioada după deschidere).

! Nu folosiți produsele de protecție solară dacă li s-a schimbat mirosul, culoarea sau consistența.

Întrebări și răspunsuri

Ce cantitate de produs de protecție solară ar trebui să aplicați?

Pentru a obține protecția dorită, trebuie să urmați instrucțiunile de utilizare și aplicare. De aceea, aplicați întotdeauna cantitatea de produs de protecție solară așa cum se indică pe etichetă și reaplicați frecvent. Nu uitați să aplicați și pe vârfurile urechilor, în spatele genunchilor, pe glezne, laba piciorului și pe pleoape.

Cât de des trebuie aplicat un produs de protecție solară?

Produsele de protecție solară trebuie aplicate frecvent pentru a menține protecția, în special după ce transpirați, înotați sau vă ștergeți cu prosopul. Frecvența aplicării repetate ar trebui să corespundă cu momentul și modul în care este utilizat produsul, de ex. când vă expuneți direct la lumina soarelui, pe o plajă, când înotați, când faceți sport etc.

Se utilizează un produs de protecție solară ca să stai mai mult la soare?

Produsele de protecție solară nu trebuie utilizate în scopul unei expunerii prelungite la soare. Supraexpunerea la soare poate fi periculoasă și utilizarea de produse de protecție solară este o parte a unui comportament "sigur în ceea ce privește soarele".

Urmați câteva sfaturi simple:

- stați la umbră, mai ales între orele 11:00 și 15:00
- purtați îmbrăcăminte lejeră și pălării cu borul larg, cu o pereche de ochelari de soare eficienți
- aplicați produsul de protecție solară cu 15 – 30 minute înainte să ieșiți în soare și re-aplicați frecvent, mai ales după ce ați înotat sau ați făcut sport
- și nu în ultimul rând beți multă apă, mai ales dacă este foarte cald.

Trebuie citită informația de pe etichetă pentru a vă ajuta să alegeți produsul corespunzător și să îl aplicați corect?

Întotdeauna citiți eticheta și alegeți produsul cel mai potrivit pe baza sensibilității pielii dumneavoastră și condițiilor în care vă veți expune la soare.

Alegând un produs de protecție solară pe care o oferă produsul împotriva arsurilor solare. Cu cât este

folosii, vă va ajuta să vă protejați pielea.

Un produs cu SPF mare va împiedica bronzarea?

Nu, puteți să vă bronzați chiar dacă folosiți un factor ridicat de SPF. Aplicarea produsului de protecție solară va micșora riscul de a vă leza pielea.

Folosind un SPF scăzut ca să vă bronzați poate rezulta în lezarea pielii și efecte dăunătoare de la soare.

Ce înseamnă diferitele numere SPF de pe etichetă?

SPF înseamnă Factor de Protecție Solară și este indicat printr-un număr. Este indicația capacității de protecție solară pe care o oferă produsul împotriva arsurilor solare. Cu cât este numărul SPF mai mare, cu atât este protecția mai mare. Căutați întotdeauna simbolul pentru a vă asigura că produsul protejează de asemenea și împotriva razelor UVA.



O să am suficientă Vitamina D dacă folosesc produse de protecție solară?

Studiile științifice¹ arată că atunci când sunt folosite în viața reală, produsele de protecție solară nu afectează în general nivelele de Vitamina D.

Care credeți că ar fi numărul SPF potrivit pentru dumneavoastră?

Cu cât este numărul mai mare, cu atât este și protecția mai mare. Dar să nu vă gândiți la numărul SPF ca la o formulă matematică care indică multipli de perioade de timp care să vă protejeze împotriva soarelui. Alegeți un SPF care se potrivește pielii dumneavoastră și modului în care aplicați produsul de protecție solară.

Știți care este diferența dintre radiația UVB și UVA?

UVA și UVB sunt diferite părți ale spectrului solar. Alegeți întotdeauna un produs de protecție solară care oferă protecție atât UVA cât și UVB. Deși razele UVA joacă doar un rol mic în arsurile solare, ele pot pătrunde în celule și pot contribui la îmbătrânirea prematură a pielii. Lezarea pielii de către razele UVA nu este vizibilă imediat, puțin probabil să fie semne de arsuri de la razele UVA, dar razele UVA pot provoca vătămări care nu apar decât după mulți ani.

Atât razele UVA cât și UVB li se atribuie cauzarea câtorva tipuri de cancer de piele.

Crema de zi/machiajul dumneavoastră zilnic vă oferă suficientă protecție ?

Produsele de îngrijire de zi care au SPF ajută la filtrarea razelor UVB în timpul expunerii zilnice accidentale dar NU sunt un înlocuitor al produselor de protecție solară atunci când vă expuneți la soare.

Sunt sigure pentru utilizare filtrele UV incluse în produsele de protecție solară?

Da. Filtrele UV, așa cum sunt alte ingrediente din produsele cosmetice, sunt reglementate de legislația UE pentru a oferi produse sigure pentru consumatori. Regulamentul UE privind produsele cosmetice prevede că ingredientele utilizate în cosmetice trebuie să fie sigure și numai acele filtre UV specific menționate în Regulament pot fi folosite. Toate filtrele UV utilizate în produsele de protecție solară sau cremele de zi trebuie să fie evaluate din punct de vedere al siguranței de către un grup independent de experți în siguranță și să îndeplinească cele mai înalte standarde de siguranță înainte de a fi aprobate de Comisia UE.

Produsele de protecție solară sunt reglementate de legislația UE privind cosmeticele ?

Produsele de protecție solară sunt printre cele mai studiate și testate produse cosmetice și sunt reglementate de legi stricte UE care se referă la cosmetice.

Toate produsele cosmetice și de îngrijire personală disponibile în UE, inclusiv produsele de protecție solară, trebuie să respecte legislația UE care este foarte riguroasă și fiecare produs este reglementat de legislație solidă privind siguranța. Regulamentul UE privind produsele cosmetice este unul dintre cele mai stricte și respectate cadre de reglementare, și oferă o protecție ridicată siguranței consumatorilor. Fiecare produs cosmetic înainte de a fi pus pe piață, este evaluat din punct de vedere al siguranței. Această evaluare împreună cu supravegherea pieței și cercetările continue contribuie la punerea la dispoziția consumatorilor de produse cosmetice sigure și de care să se bucure atunci când le utilizează.

¹ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2133.2009.09332.x> ; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30945275>