

DISFRUTA DEL VERANO Y DEL SOL CON SALUD

12 de junio de 2018

¡Por fin llega el verano! Nos encanta esta temporada para disfrutar de dar paseos por la playa, tomar el sol, hacer deporte al aire libre..., pero hay que tener mucho cuidado y protegerse de los rayos solares.

El sol fortalece los huesos, activa la circulación y ayuda a mantener una salud ósea correcta, que permite la síntesis endógena de vitamina D o el buen funcionamiento de procesos fisiológicos claves. Pero las exposiciones excesivas causan numerosos problemas, sobre todo a nuestra piel: envejecimiento prematuro, arrugas, manchas oscuras como pecas, pérdida de elasticidad y áreas ásperas, secas y escamosas. Igualmente, pueden derivar en cataratas o problemas visuales, la reactivación de virus como el herpes labial, cambios en el sistema inmunitario o procesos tumorales, como cáncer de piel.

La Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) arroja unas cifras preocupantes: en España se diagnostican 3.200 casos de cáncer cutáneo anualmente, una cifra que aumenta un 10% cada año. El 80% del daño solar se produce antes de los 18 años, de ahí la importancia de la concienciación y la educación solar. La cifra positiva es que este tipo de cáncer es uno de los que tiene mejor tratamiento, ya que, diagnosticándolo a tiempo, se cura en el 95% de los casos.

Para evitar las malas prácticas bajo el sol y con motivo del Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel, que se celebra mañana 13 de junio, queremos desmentir los **5 mitos más populares**:

- 1. Si está nublado, no me voy a quemar:** tal y como recordaba en una reciente campaña el Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña (COFC), el 90% de la radiación proveniente del sol consigue atravesar las nubes. Sin embargo, la sensación de que el sol no calienta tanto puede llevar a no tomar precauciones... Por eso, los días nublados pueden acabar convirtiéndose en los más peligrosos.
- 2. Es bueno empezar el verano con sesiones en una cabina de rayos UVA:** la luz artificial emite una intensidad de radiación ultravioleta mucho mayor a la que emite la solar. Por tanto, lo que entendemos como 'preparar' la piel para el verano es erróneo, ya que las radiaciones que recibiremos en estas cabinas serán más concentradas y perjudiciales que las que provienen del sol. Un estudio publicado en The Lancet Oncology concluía que el riesgo de cáncer aumentaba hasta un 75% si los rayos habían sido tomados por menores de 30 años. Con prácticas como esta, no resulta extraño que el cáncer de piel esté aumentando: la AEDV afirma que desde los años 70 ha habido más casos que la suma de los demás tipos de cáncer juntos.

3. **Con una protección muy alta o 'protección total' me puedo relajar todo el día:** el término 'pantalla total' no existe. Se debe echar la crema 20 ó 30 minutos antes de la exposición al sol y los dermatólogos recomiendan renovarla cada dos horas, como mínimo, así como tras darse un baño o sudar, aunque esta sea resistente al agua, para mantener su eficacia. De hecho, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA) afirma que hasta un 90% de los cambios de la piel que se atribuyen al envejecimiento son causados por el sol. Si las cremas son más ligeras o en espray, se aconseja renovarlas con mayor frecuencia.



4. **Si tengo piel oscura, no necesito crema protectora:** la radiación solar continuará dañando las células, aunque no se produzca una quemadura evidente, como les pasará a las personas de piel más clara. De hecho, aunque una mayor cantidad de melanina aumenta la protección al sol y evita las quemaduras, eso no previene de la radiación. De hecho, un estudio de la Universidad de Cincinnati de 2006 aseguraba que las personas de piel oscura pueden sufrir de forma más grave el cáncer de piel, debido a que se detecta en fases más avanzadas y se presenta de forma más agresiva.
5. **Con aceite, me pondré moreno en menos tiempo y con menor riesgo:** es más bien al contrario. Existen aceleradores o intensificadores del bronceado con aromas sugerentes y efectos muy rápidos, pero no todos ellos contienen el factor de protección necesario (normalmente de 15 ó 30), por lo que se incrementa el riesgo de padecer enfermedades de la piel. Además, el de piel es un tipo de cáncer muy asociado con la juventud, ya que solo un 2% de los jóvenes se preocupa por protegerse debidamente, según el COFC. No es extraño que la EPA asegure que el melanoma, la forma de

cáncer de piel más grave, es ahora uno de los cánceres más comunes en personas de entre 15 y 29 años.

El Ministerio de Sanidad y organizaciones especializadas recomiendan seguir estos **10 sencillos consejos**, para evitar los efectos adversos de los rayos UVA:

1. **Evitar las exposiciones prolongadas** o siestas bajo el sol, así como durante las horas centrales del día (de 12 a 17 horas).
2. **Vestir prendas ligeras y no ceñidas** para ir cómodo y a la vez disminuir la exposición directa del cuerpo al sol: pantalones largos, camisas de algodón de colores claros...
3. Aprovechar la protección de **llevar sombrero o gorra**.
4. **Utilizar gafas de sol homologadas** que filtren el 90% de la radiación ultravioleta, como mínimo, para proteger los ojos.
5. **Aplicarse productos de protección solar:** deben tener un factor de protección elevado e indicado para la edad, el tipo de la piel y la zona del cuerpo. Estos productos no ofrecen una protección total frente a los rayos del sol, sino una disminución del riesgo.
6. **La radiación penetra hasta un metro en agua clara**, por lo que hay que ser especialmente precavidos si nos encontramos dentro del agua o si estamos mojados.
7. **Tener un cuidado especial con los más pequeños**, ya que son muy sensibles a estas exposiciones, evitando que los menores de 3 años reciban estos rayos y utilizando factores de protección solar mayores de 40.
8. **Si se toma medicación**, revisar que esta no aumente la sensibilidad cutánea a la radiación ultravioleta.
9. **Las quemaduras solares incrementan por la altura**, aumentando un 4% el efecto de las radiaciones ultravioletas por cada 300 metros. Por ello, no solo no hay que descuidarse por no ir a la playa o a la piscina, sino que hay que ser aún más precavido si se va a la montaña.
10. **Tomar alimentos buenos para la piel, como la zanahoria o el ajo negro:** Los estudios 'Estabilidad física, propiedades antioxidantes y efectos fotoprotectores de una formulación funcionalizada que contiene extracto de ajo negro' y 'A garlic extract protects from UVB (280-320 nm) Radiation-induced suppression of contact hypersensitivity' demuestran que el consumo oral de ajo negro protege de la inmunosupresión que produce la radiación UV. Esto es posible gracias a los compuestos azufrados hidrosolubles y a los antioxidantes, como los polifenoles, que contiene este superalimento, que tienen efecto antiinflamatorio y antioxidante también.

¿Qué puede hacer el ajo negro para proteger tu piel?

Nada mejor que poder proteger nuestra piel, mientras disfrutamos del sol, de forma natural.

Tras probar los efectos beneficiosos del ajo negro, decidimos crear el primer Extracto Fluido Concentrado de Ajo Negro (EFCAN) del mercado, ecológico y en base al que hemos desarrollado dos gamas de productos: una de complementos alimenticios y otra de [biocosmética](#).



Dentro de esta segunda gama, tenemos una crema de día y un sérum reparador, ambos con capacidad antienvjecimiento y 100% orgánicos y veganos. Tienen gran efecto antioxidante, protegiendo de los rayos del sol y previniendo la aparición de arrugas, manchas o flacidez en la piel.

La crema mejora la firmeza y elasticidad de la piel, al promover la formación de colágeno y elastina. El sérum, por su parte, está indicado para reparar la piel

después del sol, gracias a su fácil absorción.

¡No te quedes sin sol este verano!