"Пусть всегда будет солнце: все, что вам нужно знать об spf и защитных средствах"

Аббревиатура SPF звучит довольно привычно, и наверняка каждая из нас знает, как она расшифровывается. Но далеко не каждая догадывается, как правильно пользоваться солнцезащитными средствами, и когда ими можно (и нужно!) пренебречь.

Sun Protection Factor – это солнцезащитный фактор, или вещество в составе продукта, которое создает защитный барьер для нашей кожи и препятствует проникновению в её глубокие слои УФ-излучения. По своей природе ультрафиолетовые лучи делятся на три типа: коротковолновые С (UVC), средневолновые В (UVB) и длинноволновые А (UVA). Самые опасные – два последних типа, они повреждают кожу: могут вызвать ожог, пигментацию, чрезмерную сухость, воспалительный процесс внутри. Лучи спектра А (UVA) и вовсе могут привести к меланоме – раку кожи.

Все косметологи, как один твердят о том, что выходить на улицу без крема с SPF как минимум неприлично и, как максимум – опасно. Агрессивные лучи то и дело преследуют молодую кожу и безжалостно старят её, а на уже зрелой вызывают пигментацию – это те неприятные коричневые пятна, которые очень сложно «вывести».

Зачем нужно защищать кожу

«Важно ежедневно защищать кожу от ультрафиолетовых лучей и, особенно, ранней осенью и весной, - говорит косметолог Жанна Гедревич. - Часто мы пренебрегаем пасмурной погодой или утренними часами в силу того, что солнце в это время не так активно, но даже такое «незначительное» воздействие солнечного света может привести к пигментации или фотостарению».

Внутри нашей кожи «кипит» настоящая работа: клетки то и дело растут, отмирают, дышат, размножаются, в них осуществляются обменные процессы и химические реакции, необходимые для жизни целого организма. И солнечные лучи губительно сказываются на этих процессах. Кожа нуждается в защите, в том числе от перепадов температуры и Уф-излучения, и, если своевременно эту защиту не обеспечить, она становится толстой и грубой. Но это всего лишь небольшой последствие, куда серьезнее – нарушение молекулярных связей и образование раковых клеток. Звучит банально, но солнечное излучение приводит к преждевременному старению кожи, микроповреждениям, сухости, обезвоживанию, образованию пигментных пятен.

Как работают кремы с SPF

В составе косметики с SPF есть механические и химические фильтры. Первые – физические, работают по типу зеркала и отражают солнечный свет. Самые известные их представители: оксид цинка и диоксид титана, но существенный их минус – тяжелый белесый налет на коже. Химические аналоги усваивают ультрафиолет и преобразуют его в световую энергию, и обычно это оксибензон, бензофенон, мексорил и бензимидазол в составе.

Все продукты с фактором SPF работают по одному принципу: они создают внешний барьер на эпидермисе – роговом слое нашей коже. Ученые из университета Рочестера пришли к выводу, что микрокомпоненты солнцезащитных продуктов могут проникать в глубинные слои кожи, а значит, не только защищать её, но и ухаживать. Поэтому в составе кремов с SPF часто можно встретить антиоксиданты – витамины А, Е, С, которые борются со свободными радикалами и тонизируют, увлажняют кожу.

Когда СПф фактор не нужен

 «Тяжелые» механические и химические фильтры, которые мы ощущаем на коже, не опасны ли они при ежедневном «ношении»? «Не стоит нагружать кожу продуктами с высоким СПФ, - предупреждает Елена Харыбина. Ими уместно пользоваться на отдыхе: пляже или в горах, на южных курортах и в период сильной солнечной активности, то есть летом».

Понять целесообразность использования крема с SPF помогает показатель количества ультрафиолета – его легко можно найти в приложениях для смартфона или в Сети. Если цифра меньше 2, то «тяжелый» продукт можно отложить. Если она не больше 4, то на солнышке можно показаться без крема с SPF на 30 минут, не дольше. Числовое значение 4-6 говорит о том, что нужно нанести крем с SPF20 и выше, если оно больше 6, то использовать крем придется даже, если вы сидите у открытого окошка в офисе или в автомобиле, - говорит Наталья Егоренкова. Косметолог объясняет, что обойтись без солнцезащитного крема можно и летом в пасмурную погоду и северных уголках России, просто оцените количество ультрафиолета перед выходом из дома.

Как выбрать

Важно учитывать не только погоду за окном, но и свой фототип. Люди со светлой кожей и блондинистыми, рыжими волосами имеют тонкую кожу, они нуждаются в самой высокой защите – SPF30+ даже в городе. Анжелика Ужва – практикующий врач-дерматолог советует выбирать многофункциональные и легкие сыворотки с высоким фактором защиты. Это может быть праймер или СС-крем, привычный увлажняющий крем или корректирующий бальзам.

Девушкам со светлой кожей и темно-русыми волосами достаточно крема с SPF15 для города и SPF30 – для отдыха на море или горах. Смуглолицым особам для города хватит SPF8, для отдыха – SPF10-15. Они могут не бояться провести пару часов на пляже или в городе даже без защитного бальзама на лице.

Как использовать

Химические фильтры окисляются на солнце, поэтому требуют обновления каждые 2 часа - суммарно. Если говорить о городе, то редкие вылазки на улицу – не повод смывать макияж каждый раз перед нанесением новой порции крема. Достаточно сделать макияж утром и нанести дневной крем с SPF – его защиты хватит до вечера. На пляже или длительном пребывании под палящими лучами перед нанесением нового слоя старый нужно смыть – умыться водой или протереть кожу влажной салфеткой.

И несколько фактов: в заключении

SPF фактор не суммируется, например, тональный крем SPF15 и пудра SPF10 никогда не превратятся в продукт с защитой SPF25. Но могут незначительно усилить действие друг друга.

Крем с SPF не препятствует выработке витамина Д. Ни один косметический продукт не дает 100% защиты от ультрафиолета, а значит, в любом случае витамин Д будет синтезироваться в нашем организме и зимой, и летом.

Продукт с фактором SPF желательно наносить сверху. Если ты не представляешь свою жизнь без тонального, то пусть он будет иметь защитный фактор. Не выходишь без пудры? Пусть в её составе будет фактор SPF10 и выше. Выбирая дневной увлажняющий крем с фактором защиты и нанося продукты без него поверх, ты снижаешь защиту первого.

<https://beautyhack.ru/krasota/uhod/vybor-kosmetologa-5-kremov-s-spf>

<https://kosmetologa.net/zashhita-ot-solntsa-kak-vybrat-krem-spf/#renew>

<http://www.vestnikdv.ru/archive/13_03_14.pdf>

<http://eldancosmetics.ru/training/article/uf-filtry-v-kosmetologii/>