

UM LUGAR AO SOL

11 COISAS QUE VOCÊ PROVAVELMENTE NÃO SABIA SOBRE PROTEÇÃO SOLAR - E QUE VÃO EVITAR QUE VIRE PIMENTÃO

POR | CLÁUDIA DE CASTRO LIMA

VOCÊ SE BESUNTA DE PROTETOR SOLAR quando vai passar o dia na praia e acha que está fazendo tudo certinho em relação ao sol? Bem, se isso for algum alívio, você é como a maior parte dos homens: apenas 20% deles passam protetor solar diariamente antes de sair de casa, segundo uma pesquisa que fizemos com 616 leitores e divulgamos no mês passado aqui na VIP. "A maioria dos homens teme que a pele fique pegajosa e esbranquiçada pelo protetor, não tem uma rotina de cuidado com a pele ou alega que está sempre correndo e não tem tempo para isso", afirma a dermatologista Camila Meccia, da CD Clínica Dermatológica, no Rio de Janeiro.

A primeira lição em relação à proteção solar, portanto, é esta: nunca saia de casa sem aplicar o filtro nas áreas que vão estar expostas (ou, ao menos, no rosto). Mesmo que esteja chovendo - a radiação do sol atravessa as nuvens. Mesmo que você vá ficar o dia todo sentado à frente do computador - a luz artificial também faz mal à pele ao estimular a produção de radicais livres, o que pode causar manchas e envelhecimento.

Consultamos pesquisas científicas recentes e dermatologistas para elaborar esta lista com 11 coisas que você talvez não saiba sobre exposição e proteção solar. Leia tudo e garanta seu lugar ao sol neste verão - mas com filtro, certo? Sempre.

1. FICAR PIMENTÃO LEVA ATÉ 24 HORAS

Em termos médicos, segundo o dermatologista Marcelo Bellini, da Clínica Corpo em Evidência, em São Paulo, o processo de virar um camarão é conhecido por eritema. As ondas UVB não penetram muito profundamente na pele, mas causam uma reação fotoquímica superficialmente, na epiderme. A resposta natural do organismo é ativar o sistema imunológico: o fluxo de sangue é aumentado e pode ocorrer congestão dos vasos capilares e inchaço, geralmente um sinal de inflamação. Uma proteína ativa a produção de células imunológicas em resposta à radiação UVB. Acredita-se que essas moléculas que causam aquela dor e ardência associadas à vermelhidão, estimulando terminações nervosas na pele. Todas essas reações não ocorrem de imediato: elas levam entre oito e 24 horas. Por isso que quando saímos da praia tudo parece bem - e depois do banho ou no dia seguinte é que percebemos o estrago.

2. RAIOS UVB SÃO OS MAIS PERIGOSOS

Há dois tipos de radiação ultravioleta (UV) do sol: UVA e UVB. Como qualquer radiação eletromagnética, elas têm ondas de frequências específicas. Os raios UVA têm entre 315 e 400 nanômetros. Os UVB, entre 280 e 315. Os efeitos danosos estão nas ondas entre 290 e 400 nanômetros. A atmosfera filtra grande parte dos raios danosos, e 95% dos que atingem a Terra são UVA. Sorte, porque, embora os UVA também causem danos à pele, os mais perigosos são os segundos, que provocam estragos no DNA, envelhecimento e câncer.

3. BRONZEAR-SE É UMA DEFESA À RADIAÇÃO

Todo o processo descrito no item 1 é também responsável pela ativação dos melanócitos, células da camada mais profunda da pele. Quando ficamos muito tempo expostos, eles migram para a superfície e produzem mais melanina, pigmento que absorve os raios UV. Para oferecer essa proteção, a melanina escurece por oxidação - portanto, a pele também fica mais escura.

4. SOL PODE CAUSAR MUTAÇÃO GENÉTICA

A radiação solar pode mudar o DNA das células da pele. E, como processo de renovação celular da derme é rápido - a cada 28 dias novas células substituem as velhas -, a probabilidade de as mutações passarem adiante é grande. Você sabe: elas são a base do câncer. E os danos são cumulativos. Estudo divulgado na *Science* mostrou que um quarto das células da pele de pessoas com mais de 55 anos já estavam comprometidos.