

Fem myter om sol och solbadande - sant eller falskt

Njut på rätt sätt av solen, det gör gott för både kropp och själ. Allergi-, hud- och astmaförbundet samlade ihop fem andra myter om solbadande. Experten, Kaisa Toikko, berättar om de är sanna eller falska.

1. Man bränner sig inte när det är molnigt

Man kan bränna sig också när det är molnigt. UV-strålningen tränger också igenom molntäcket. Därför behöver man också skydda sig under mulna dagar. 90% av solens strålning kommer igenom det tunna molntäcket. Meteorologiska institutet informerar dagligen om UV-indexet, som berättar för oss om mängden av solens skadliga strålning. När UV-indexet är tre eller högre, är det bäst att skydda sig för solens strålning.

2. Röd hud är inte bränd hud

Många uppfattar att huden har blivit bränd först när hyn fjällar eller har blåsor. Så är det inte, även lindrig rodnad betyder att huden har blivit solbränd. I själva verket är både hyns rodnad och solbränna ett tecken på att solens ultraviolettera strålning har kommit åt att skada huden.

3. Intag av D-vitamin före solbad skyddar huden

Intag av D-vitamin skyddar inte huden för solen. Solen inverkar däremot på bildandet av förstadiet till D-vitamin i huden. Tillräckligt med D-vitamin får man när man låter den finska sommarsolen lysa på ansikte och armar ca. 10 minuter några gånger i veckan.

4. Smörjning med solkräm på morgonen skyddar hela dagen

Smörjning med solkräm en gång per dag garanterar inte ett skydd under hela dagen. Oberoende om krämen är vattenfast eller inte. Solkräm borde appliceras flera gånger under dagen eftersom dess verkan minskar efter några timmar. Framför allt om man simmar under dagen, så försvinner krämen lätt när man torkar sig.

5. Solbränna gör huden vackrare

Detta kan vara sant på kort sikt. En lätt solbränna är den här tidens skönhetsideal. Hudens stekande i solen under en längre period gör inte en vacker. UV-strålningen åldrar hyn, gör den skrynklig och ökar risken för hudcancer.

Experten Kaisa Toikka, Allergi-, Hud- och Astmaförbundet