

## **Viisi väittämää auringosta - totta vai tarua**

**Oikein nautittuna auringonpaiste tekee hyvää mielelle ja keholle. Allergia-, iho- ja astmaliitto kokosi myös viisi muuta väittämää auringosta. Asiantuntija Kaisa Toikko vastaa, ovatko ne totta vai tarua.**

### **1. Pilvisellä säällä ei voi palaa**

Pilviselläkin säällä iho voi palaa. UV-säteily läpäisee myös pilviverhon. Siksi auringolta pitää suojautua pilvisinäkin päivinä. Ohut pilvikerros läpäisee noin 90 prosenttia auringon säteilystä. Ilmatieteen laitos ilmoittaa päivittäin UV-indeksin, joka kertoo auringon haitallisen säteilyn määrän. Kun UV-indeksi on kolme tai enemmän, on syytä suojautua auringon säteilyltä.

### **2. Punainen iho ei ole palanut**

Moni mieltää ihon palaneen auringossa vasta, kun iho hilseilee tai on rakkuloilla. Näin asia ei kuitenkaan ole, sillä lieväkin punotus tarkoittaa, että iho on palanut. Itse asiassa sekä ihon punotus että rusketus ovat merkkejä siitä, että auringon ultraviolettisäteily on päässyt vaurioittamaan ihoa.

### **3. D-vitamiinin ottaminen ennen auringonottoa suojaa ihoa**

D-vitamiini ei suojaa ihoa palamiselta. Sen sijaan aurinko vaikuttaa D-vitamiinin esiasteen muodostumiseen ihon rakenteissa. Riittävästi D-vitamiinia saa, kun antaa suomalaisen kesäauringon paistaa kasvoille ja käsivarsille noin 10 minuuttia muutaman kerran viikossa.

### **4. Aurinkovoiteen levitys iholle aamulla suojaa koko päivän**

Kertarasvaus aurinkosuojavoidetta ei takaa suojaa koko päiväksi, olipa voide sitten vedenkestävää tai ei. Suojavoidetta pitää lisätä päivän mittaan, sillä sen teho heikkenee muutamassa tunnissa, ja varsinkin jos käy välillä uimassa, voide lähtee helposti pois ihoa pyyhkeellä kuivatessa.

### **5. Rusketus kaunistaa ihoa**

Tämä voi olla totta lyhyellä aikavälillä. Auringon kevyesti päivettämä iho on tämän hetkisten kauneusihanteiden mukainen. Pitkällä aikavälillä ihon paahtaminen auringossa ei kuitenkaan tee kauniiksi. UV-säteily vanhentaa ihoa, tekee siitä ryppeisen ja lisää ihosyövän riskiä.

#### **Lisätietoja:**

Asiantuntija Kaisa Toikko p. 040 1522024, [kaisa.toikko@allergia.fi](mailto:kaisa.toikko@allergia.fi)  
<https://www.allergia.fi/iho/iho-ja-aurinko/>