



Oznaczenia na kremach SPF. Co się za tym kryje?

data aktualizacji: 2025.03.23



Na skórę wpływ ma nie tylko to, jak się odżywasz, ale również geny, stres i działanie czynników zewnętrznych. Do tych ostatnich zaliczyć należy m.in. zanieczyszczenie powietrza i promieniowanie słoneczne. Sprawdź, jak chronić swoją skórę.

Jak wybrać odpowiedni krem z filtrem?

Z pewnością zdajesz sobie sprawę, że wybierając się w miejsca, gdzie jest sporo słońca, należy zabrać ze sobą nie tylko nakrycie głowy, ale również krem, który ochroni skórę przed nadmiernym działaniem promieni słonecznych. Jednak w sklepach znajdziesz [kremy z filtrem](#) o różnych oznaczeniach, jak je rozumieć?

Ze względu na długość fal, promieniowanie słoneczne dzieli się na trzy rodzaje:

- **UVC** - które praktycznie w całości zatrzymywane jest przez warstwę ozonową,
- **UVB** - to one sprawiają, że Twoje ciało się opala, a ich nadmierne oddziaływanie prowadzi do poparzeń słonecznych,

- **UVA** - docierają najgłębiej, powodując niszczenie kolagenu, zaburzenia pigmentacji oraz starzenie skóry.

Jednym z ważniejszych oznaczeń znajdujących się na kremach ochronnych jest SPF, który wskazuje, ile mniej promieniowania UVB dociera do Twojej skóry, po zastosowaniu danego preparatu. Wskaźniki te oferują stopień ochrony skóry od słabego SPF 2-6, przez wysoki SPF 15-25, aż po bardzo wysoki SPF 50+. Im jaśniejszą masz cerę i im bardziej podatna jest ona na poparzenia, tym wyższy współczynnik SPF powinien mieć wybrany przez Ciebie krem.

Zadbaj o ochronę przed UVA

Wskaźnik SPF na kremie pokazuje, jaką ochronę zapewnia on Twojej skórze przed promieniami UVB, jednak nie chroni on przed promieniowaniem UVA, a więc tym odpowiadającym za przyspieszone starzenie się skóry. **Dlatego zwróć uwagę, że niektóre kremy na opakowaniu mają oznaczenie UVA w kółeczku.** Oznacza to, że ten produkt zapewnia ochronę przeciw temu promieniowaniu o wartości co najmniej $\frac{1}{3}$ SPF.

Niektórzy producenci zamiast oznaczenia UVA w kółku, stosują wskaźnik PPD, pokazujący ile razy mniej promieniowania UVA dotrze do skóry, jeśli posmarujesz ją danym produktem. W przeciwieństwie do wspomnianego wyżej oznaczenia, w tym przypadku zyskujesz konkretną deklarację, jaką ochronę oferuje dany produkt. Jeśli jest to PPD 48, to wiesz, że po zastosowaniu tego kremu, do Twojej skóry dotrze 48 razy mniej promieniowania UVA.

Krem z filtrem nie tylko na lato

Większość ludzi korzysta z kremów z filtrem wyłącznie latem, gdy słońce świeci najmocniej, a więc też więcej promieniowania UVB dociera do skóry, powodując jej opalanie, ale i poparzenie. **Powinieneś jednak wiedzieć, że promieniowanie UVA oddziałuje na Twoją skórę przez cały rok, powodując utratę kolagenu i przyspieszając powstawanie zmarszczek.**

Dlatego nie tylko latem, ale również przez pozostałe pory roku, warto sięgać po kremy do twarzy z filtrem, który będzie chronił Twoją skórę przed promieniowaniem UVA. **Mogą to być filtry mineralne, które blokują promienie słoneczne, albo filtry chemiczne, które je pochłaniają lub rozpraszają.** Obecne kremy nie tylko chronią skórę przed promieniowaniem, opóźniając proces jej starzenia, ale również korygują niedoskonałości i niwelują przebarwienia.

Artykuł partnera.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/77724-oznaczenia-na-kremach-spf-co-sie-za-tym-kryje>