

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Stosowanie kremów z filtrem zapobiega starzeniu

Codziennie używanie kremów z filtrem może być jednym z czynników opóźniających starzenie się skóry - sugerują australijskie badania, opisane w magazynie "Annals of Internal Medicine".

Badacze zauważyli, że osoby, które aplikowały codziennie porcję kremu z filtrem chroniącym przed promieniowaniem, miały mniej zmarszczek, niż te, które nie używały go regularnie.



Tego typu kremy najwyraźniej nie tylko osłaniały skórę przed promieniami ultrafioletowymi, ale i chroniły ją przed widocznymi oznakami upływającego czasu. Dorośli przed 55. rokiem życia, którzy częściej sięgali po krem, mieli o 24 proc. mniej oznak starzenia niż użytkownicy okazjonalni.

Autorka badania dr Adele Green z Queensland Institute of Medical Research w Brisbane podkreśla, że regularne używanie kremów przez osoby młode i w średnim wieku może mieć nie tylko znaczenie dla wyglądu, ale i - długoterminowo - dla zmniejszenia ryzyka zapadnięcia na raka skóry.

W ramach badania przyglądano się 900 Australijczykom w wieku 25-55 lat. Połowa wcierała codziennie rano w twarz, szyję i ręce krem z filtrem przeciwsłonecznym (z ang. sun-protection factor) SPF 15 lub wyższym. Pozostałym powiedziano, że mogą sami zdecydować o częstotliwości jego używania. Na początku badania określono poziom starzenia się skóry uczestników na podstawie wyglądu ich dłoni, które oceniono znów po 4,5 roku.

Badacze oceniają, że uczestnicy, których poproszono o codzienne stosowanie kremu, mieli o 24 proc. mniejszą szansę na pogłębianie się oznak starzenia w porównaniu z pozostałymi.

Powiązanie utrzymywało się, nawet kiedy wykluczono inne czynniki - jak palenie papierosów, wystawianie się na działanie promieni słonecznych w przeszłości, kolor skóry, a także stosowanie innych metod ochrony przed słońcem, np. noszenie kapelusza. Badano też efekt związany z przyjmowaniem suplementu diety z beta-karotenem, ale nie wykazano jego powiązania ze starzeniem się skóry.

Dermatolog z Washington Institute of Dermatologic Laser Surgery dr Elizabeth L. Tanzi przyznała, że *"to dobrze udokumentowane badanie potwierdza to, co dermatolodzy obserwują w swoich gabinetach od lat"*. *"Właściwa aplikacja kremu z filtrem może opóźnić efekty starzenia"* - powiedziała portalowi LiveScience, choć jej zdaniem jednym z ograniczeń jest krótki okres badania.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/18108.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**