

[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
<https://laboratoria.net/aktualnosci/18108.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy