

[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](#)

Opalanie postarza skórę

Opalanie się jest popularne, tymczasem bardzo przyspiesza procesy starzenia się skóry, a ponadto jest głównym czynnikiem ryzyka powstawania złośliwych nowotworów skóry, w tym groźnego czerniaka - podkreślają eksperci.

Dlatego zachęcają do korzystania ze słońca odpowiedzialnie. Jak zapewniają, stosowanie zasad ochrony przed promieniowaniem UV - w tym używanie odzieży ochronnej, kosmetyków z filtrami przeciwsłonecznymi, kapeluszy i okularów przeciwsłonecznych - nie wyklucza dobrej zabawy.

„Ciągłe staramy się edukować ludzi, żeby unikali opalania się. Po pierwsze, dlatego że pod wpływem promieniowania słonecznego skóra się starzeje. A po drugie promieniowanie UV - i tu nie ma żadnych wątpliwości - jest głównym czynnikiem powstawania nowotworów złośliwych skóry, w tym czerniaka” - powiedział PAP przewodniczący Rady Naukowej Akademii Czerniaka prof. Piotr Rutkowski, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie - Państwowym Instytucie Badawczym w Warszawie.

Specjalista zwrócił uwagę, że liczba przypadków zachorowań na nowotwory skóry jest bardzo wysoka - w Polsce ok. 40-50 tysięcy rocznie. Są to najczęstsze nowotwory u osób rasy białej. I choć większość stanowią raki skóry, znacznie mniej złośliwe niż czerniak, to również one, zwłaszcza w przypadku zaniedbania mogą być poważnym zagrożeniem zdrowia i życia. Na czerniaka, który jest najbardziej agresywnym nowotworem skóry (nie jest zaliczany do raków skóry) - i odpowiada za najwięcej zgonów w tej grupie nowotworów - zapada ok. 4 tys. Polaków rocznie.

Socjolog dr Tomasz Sobierajski z Instytutu Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego podczas konferencji prasowej w maju br. poświęconej obchodom XI Tygodnia Świadomości Czerniaka zwrócił uwagę, że opalanie się ciągle jest popularne. „80 proc. Polaków uważa, że opalenizna jest seksowna, że opalone osoby są bardziej atrakcyjne. Osoby opalone wydają się też zdrowsze, szczęśliwsze” - tłumaczył ekspert.

„My lubimy się opalać, bo na słońcu wytwarzają się endorfiny. To ma związek między innymi z tym, że jest nam wtedy ciepło i się rozluźniamy. Niestety samo opalanie się nie jest zdrowe, głównie dlatego, że zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów skóry” - tłumaczył prof. Rutkowski. Zaznaczył, że przebywanie na słońcu bez okularów słonecznych zwiększa z kolei ryzyko rozwoju zaćmy.

Specjalista zwrócił uwagę, że choć ryzyko zachorowania na raka skóry rośnie wraz z wiekiem, to na czerniaka chorują też osoby młodsze. „Młodsza skóra jest bardziej podatna na uszkodzenie przez intensywne promieniowanie UV, a poparzenie skóry pod wpływem UV jest głównym czynnikiem ryzyka rozwoju czerniaka” - powiedział. Z danych polskich wynika, że znacznie wzrosła zachorowalność na ten nowotwór w młodszych grupach wiekowych.

Dlatego bardzo ważne jest stosowanie się do zasad bezpiecznego korzystania ze słońca. „Chodzi o to, żeby ze słońca korzystać rozsądnie, (...) żeby to było z umiarem, żebyśmy stosowali się do zasad mądrego korzystania ze słońca i zwracali uwagę na swoje zdrowie” - powiedział dr Sobierajski.

Jak przypominała na spotkaniu prasowym prof. Grażyna Kamińska-Winciorek, kierownik Zespołu ds. Raka i Czerniaka Skóry w Narodowym Instytucie Onkologii im. M. Skłodowskiej-Curie - Państwowym Instytucie Badawczym, Oddział w Gliwicach, przewodnicząca Sekcji Dermoskopii i innych Techniki Obrazowania Skóry (DITOS) Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, w miesiącach wiosenno-letnich powinno się unikać słońca między godziną 11.00 a 16.00.

Ważne jest również, by nie korzystać z solariów. Dlatego tak ważne było wprowadzenie w Polsce ustawy (która zaczęła obowiązywać w lutym 2018 r.) o zakazie korzystania z solariów przez osoby nieletnie. „My wiemy, że jeżeli ktoś sięgnie po solarium przed 15. rokiem życia, będzie niestety kultywował te zachowania również w wieku późniejszym. Szczególnie dotyczy to kobiet i osób palących. Potwierdzają to badania ankietowe” - mówiła prof. Kamińska-Winciorek.

Kolejnym ważnym zaleceniem jest noszenie kapelusza lub czapki, które zakrywają kark i uszy oraz okularów słonecznych z filtrem UV. „Skóra powiek starzeje się najszybciej” – przypomniała specjalistka.

Podczas konferencji specjaliści przypomnieli o konieczności stosowania preparatów z filtrami przeciwsłonecznymi (SPF - sun protector factor)- również na stopy, dłonie i na uszy oraz odzieży zakrywającej ramiona.

Prof. Rutkowski podkreślił, że w Polsce w lecie już 15 minut z odsłoniętą twarzą i ramionami na słońcu wystarczy, by w skórze powstała odpowiednia ilość witaminy D.

Specjalista zaznaczył, że stosowanie preparatów z filtrem może troszkę zmniejszać produkcję witaminy D w skórze, ale nie w istotny sposób. Potwierdziło to międzynarodowe badanie realizowane w ramach 7. Programu Ramowego. Udział w nim wzięli badacze oraz ochotnicy z Wielkiej Brytanii, Polski, Danii, Austrii i Hiszpanii. Koordynatorem projektu był prof. Antony Young z King's College of London, autorytet w dziedzinie badań z zakresu fotobiologii. Wyniki tego badania opublikowano w 2019 r. na łamach pisma „British Journal of Dermatology”. Okazało się, że stosowanie kremów z filtrami z SPF 15 w sposób bardzo regularny i rygorystyczny, nie hamowało syntezy witaminy D - była ona produkowana w skórze w odpowiednich ilościach.

Prof. Kamińska-Winciorek podkreśliła, że kosmetyki z filtrem SPF powinny koniecznie stosować osoby z jasnym fototypem skóry, które łatwo ulegają oparzeniom i nigdy nie wytwarzają opalenizny. Według niej SPF od 8 do 12 nie daje praktycznie żadnej ochrony przeciwsłonecznej. Na co dzień, gdy idziemy do pracy w słoneczny dzień można stosować kremy z SPF 15, ale gdy wyjeżdżamy w ciepłe kraje najlepiej preparaty z SPF wysokim lub ultrawysokim, tj. 30 i 50. Jak przypomniała specjalistka, SPF 15 chroni skórę przed promieniowaniem UVB w 93,3 procentach, a SPF 50 - w 98,3 proc. Dlatego w Unii Europejskiej zaprzestano podnoszenia SPF w kosmetykach, ponieważ niewiele poprawiłoby to ochronę przed UV.

Specjalistka zaznaczyła zarazem, że stosowanie środków ochrony przeciwsłonecznej o wysokim SPF nie oznacza, że możemy wydłużać pobyt na słońcu. „Stosowanie kosmetyków przeciwsłonecznych nie redukuje ryzyka zachorowania na czerniaka, jeżeli będziemy wydłużać czas ekspozycji na słońce” - tłumaczyła. Z badań wynika, że dawka kumulacyjna UV w całym życiu (czyli wydłużony czas przebywania na słońcu, a nie tylko oparzenia słoneczne) ma wpływ na ryzyko raka skóry oraz czerniaka i dotyczy to również osób z ciemnymi fototypami skóry.

„Dlatego kosmetyczna ochrona przeciwsłoneczna nie wystarczy. Musimy stosować jeszcze inne zasady ochrony przed promieniowaniem UV” - powiedziała prof. Kamińska-Winciorek. Jak podkreśliła, spędzanie czasu na świeżym powietrzu nie musi być synonimem opalania.

Dodała, że zgodnie z najnowszymi zaleceniami nie powinno się nakładać kosmetyków przeciwsłonecznych więcej niż cztery razy w ciągu dnia, gdyż ich organiczne składniki są wykrywane w surowicy krwi, spermie, moczu.

„Pamiętajmy, że obecne w kosmetykach przeciwsłonecznych filtry to jest również zagrożenie dla środowiska naturalnego. Dlatego tak ważne jest noszenie odzieży ochronnej. Jest to znacznie bezpieczniejsze, tańsze i znacznie przyjaźniejsze naturze” - podkreślił prof. Rutkowski.

Przypomniał też o konieczności regularnej samokontroli (raz w miesiącu) zmian na skórze oraz raz do roku kontroli znamion u specjalisty dermatologa lub chirurga onkologa.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31339.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

[Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

[Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

[Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy