

## Koja je prava doza sunca?

*Sunce je neophodno za život te u malim dozama dobro djeluje na raspoloženje i na zdravlje: sunce može biti odličan lijek za neke oblike sezonske depresije. Također je bitno za sintezu vitamina D koja je neophodna za vezanje kalcija za naše kosti, a za to je dovoljno 15 minuta izlaganja suncu na dan*

### **Kratkoročni štetni učinci**

Kod jakih doza sunce može biti vrlo opasno i u kratkom vremenu uzrokovati opekline koje nazivamo i eritemskim fotodermatitisom poput benigne svjetlosne erupcije (pogađa 10% odraslih) i akni, kao i rijetkih tipova fotodermatitisa poput lupusa uzrokovanih svjetlošću. Isto tako može uzrokovati poremećaje pigmentacije poput bubuljica, melazme (trudničke maske) ili vitiliga.

### **Dugoročni štetni učinci**

Štetni učinci javljaju se i dugoročno: ubrzano starenje kože koje karakterizira pojava bubuljica, žućkasti ten, duboke bore i gubitak gustoće i elastičnosti. Štetni učinci sunca na koži primarno su posljedica djelovanja UV-zraka: UVB-zrake potiču tamnjenje, ali su i glavni uzrok opekline. UVA-zrake su štetnije jer ne uzrokuju bol i prodiru dublje u kožu.

Ubrzavaju starenje kože i mogu uzrokovati netoleranciju na sunce, odnosno alergiju, kao i poremećaje pigmentacije (melazma, bubuljice). UVB i UVA-zračenje može dovesti i do promjena u jezgrama stanica i oštetiti njihov DNK. Ukoliko se ovo nevidljivo oštećenje ponavlja, dugoročno može dovesti i do razvoja raka kože.