

KEM CHỐNG NẮNG NGĂN DA LÃO HÓA

Các nhà khoa học vừa phát hiện một bí quyết đơn giản giúp làn da trông tươi trẻ hơn: thoa kem chống nắng hàng ngày.

Kem chống nắng không chỉ là lá chắn giúp bảo vệ da trước các tia cực tím mà còn góp phần ngăn ngừa sự xuất hiện của một số dấu hiệu dễ thấy của tuổi tác trên da. Theo nghiên cứu mới của các nhà khoa học Australia, những người thoa kem chống nắng đều đặn hàng ngày có ít nếp nhăn trên da hơn so với những người không sử dụng nó thường xuyên.

Nhóm nghiên cứu đã tiến hành thí nghiệm đối với hơn 900 người Australia trong độ tuổi từ 25 - 55. Một nửa trong số này được yêu cầu thoa kem chống nắng có chỉ số bảo vệ SPF ít nhất là 15 vào vùng đầu, cổ, cánh tay và bàn tay mỗi buổi sáng, trong khi số còn lại được chỉ dẫn dùng kem chống nắng bất cứ khi nào họ thích.

Thoa kem chống nắng đều đặn hàng ngày giúp giảm 24% dấu hiệu lão hóa da. (Ảnh minh họa: Health News)

Ở đầu nghiên cứu, các nhà khoa học đã đánh giá mức độ lão hóa ở trên mu bàn tay của tất cả những người tình nguyện theo thang điểm 6. Việc tái đánh giá cùng các đối tượng nghiên cứu sẽ diễn ra sau đó 4 năm rưỡi.

Kết quả thu được hé lộ, những người dùng kem chống nắng đều đặn hàng ngày có da bị lão hóa ít hơn 24% so với cả đàn ông và phụ nữ thỉnh thoảng mới dùng nó.

Mối liên hệ này vẫn được giữ nguyên ngay cả khi nhóm nghiên cứu xem xét các yếu tố khác, có khả năng ảnh hưởng tới sắc diện da, chẳng hạn như việc hút thuốc, tiền sử tiếp xúc với ánh nắng, màu sắc da và việc sử dụng những phương pháp chống nắng khác như đội mũ.

Các nhà nghiên cứu cũng cân nhắc cả việc liệu những người nạp thêm beta-carotene, một thành phần thực phẩm bổ sung giàu chất chống oxy hóa có ít bị nếp nhăn và tác hại của ánh nắng hơn so với những người dùng giả được hay không. Tuy nhiên, thành phần bổ sung này không ảnh hưởng gì tới quá trình lão hóa da.

Tiến sĩ Adele Green, tác giả nghiên cứu đến từ Viện nghiên cứu Y học Queensland ở Brisbane, Australia cho biết thêm rằng, việc thoa kem chống nắng thường xuyên sẽ giúp thanh niên và người trung niên dưới 55 tuổi hưởng lợi vì loại mỹ phẩm này giúp ngăn chặn sự lão hóa tiến triển trên da cũng như giảm nguy cơ ung thư da về dài hạn.

Mặc dù không tiến hành nghiên cứu đối với nhóm người trên 55 tuổi nhưng bà Green nhận định, họ có thể hưởng lợi từ việc dùng kem chống nắng ngăn chặn các thay đổi lão hóa tiến triển trên da. Dẫu vậy, nhà nghiên cứu này thừa nhận hiện thiếu bằng chứng chắc chắn về điều này.