

---

## Fotoprotecció oral

---

La major part dels fotoprotectors que hi ha al mercat són tòpics, el que fan és absorbir, reflectir i/o dispersar els fotons d'alta energia, prevenint d'aquesta manera l'eritema i la cremada solar de la pell. Aquests fotoprotectors tenen una sèrie de limitacions, que a vegades poden fer que es deixin d'utilitzar: una permanència limitada a la pell, amb la qual cosa l'aplicació s'ha d'anar repetint, o la incomoditat de l'aplicació.

Hi ha una nova generació de compostos que s'ha vist que tenen propietats beneficioses quan s'administren per via oral. Aquests compostos provenen de plantes, gairebé tots tenen propietats antioxidants i alguns estimulen els mecanismes de reparació de la pell (síntesi de col·làgen, reparació de l'ADN).

Alguns d'aquests compostos orals amb capacitat fotoprotectora són:

- **Vitamines o derivats vitamínics** – *carotenoides, ascorbat i tocoferol*. Per separat aquests compostos tenen un efecte fotoprotector molt dèbil, però quan es combinen l'amplifiquen.

- **Compostos botànics naturals** – *polifenols del te verd, genisteïna, extracte de Polypodium leucotomos*. Tenen propietats antioxidants i alguns inhibeixen processos de la pell que produeixen fotoenvelliment.

Els efectes de l'extracte de *Polypodium leucotomos* són:

Antioxidant

Inhibidor de la peroxidació lipídica de membranes

Redueix la inflamació cutània de la pell després de l'exposició als raigs UV

Afavoreix la preservació de l'estructura dels teixits cutanis

- **Altres compostos vegetals** – com el *picnogenol, resveratrol*, que tenen propietats antioxidants

- **Altres compostos naturals** – l'*àcid gras poliinsaturat omega-3*, ingerit durant un període llarg de temps, ha demostrat que dona una mínima protecció davant de la cremada i inflamació produïdes per la radiació UV.

Molts d'aquests compostos fa temps que s'estan utilitzant en formulació tòpica, però per via oral s'està començant a formular-los.

Les formulacions tòpiques prevenen bàsicament dels efectes immediats de la radiació UV sobre la pell, com ara la inflamació i eritema, però del mal que fan els raigs UVA sobre la pell a llarg termini, no. Fa pocs anys en els fotoprotectors tòpics s'hi ha afegit potents antioxidants, per poder tenir aquest efecte a llarg termini.

En canvi, l'objectiu dels fotoprotectors orals és més a llarg termini: miren d'eleva l'índex antioxidant sistèmic per prevenir l'efecte agressor de la radiació. Si s'eleva la capacitat antioxidant cutània hi haurà una resposta més eficaç al mal oxidatiu que puguin fer els raigs UV.

De totes maneres, la millor mesura de prevenció davant del sol és evitar la sobreexposició, amb roba, calçat, ulleres adequades, i evitar les hores de més incidència solar.