

* Bovendien breekt UV-straling de elastinevezels, die de huid soepelheid en veerkracht geven, af. Het is vergelijkbaar met wat er met een gewoon elastiekje gebeurt dat in de zon ligt: binnen enkele dagen is het elastine kapot en verkrumelt het elastiekje. Weliswaar wordt er in de huid steeds nieuwe elastine aangemaakt om de afgebroken elastine te vervangen, maar dit aanmaakproces neemt af bij het ouder worden. Wanneer de afbraak groter is dan de aanmaak wordt de huid slap en ontstaan rimpels. Dit noemt men in het Engels 'photoageing'.

* UV-straling veroorzaakt soms vlekkerige pigmentafwijkingen van de huid. Melasma (zwangerschapsmasker) is een voorbeeld hiervan.

Bruinen

De huid probeert zich zelf ook te beschermen tegen de UV-straling. Dit gebeurt door het aanmaken van pigment dat in de cellen van de opperhuid wordt gelegd. Zo ontstaat een 'parasol' van pigment (melanine) die de cellen in de basis van de opperhuid afschermt tegen de UV-straling. Hierdoor wordt de kans op het ontstaan van schade aan het DNA sterk verminderd. Dit proces kennen wij als 'bruinen'.

Mensen die moeilijk pigment aanmaken (zeer blonde mensen of mensen met rood haar) zijn dus nauwelijks in staat die beschermende pigment-paraplu te vormen en hebben dus een veel groter risico op het krijgen van huidkanker dan mensen die wel makkelijk bruin worden, of die van nature al een donkere huid hebben.

Hoeveel UV-straling zit er in zonlicht?

De kracht van het UV is van verschillende factoren afhankelijk:

* **jaargetijde**: in de zomer is de hoeveelheid zonlicht veel groter dan in de winter, dit heeft te maken met de baan van de aarde om de zon.

* **tijdstip van de dag**: midden op de dag staat de zon loodrecht boven het aardoppervlak en hoeft maar een relatief korte afstand door de dampkring te worden afgelegd. De hoeveelheid UV-straling is dan het grootst.

* **breedtegraad**: hoe dichterbij de evenaar, hoe meer UV-straling.

* **hoogte**: hoog in de bergen is er minder UV uit het licht gefilterd dan op zeeniveau.

* **weerkaatsing**: wanneer UV wordt weerkaatst door sneeuw, water of zand is er sprake van sterke verhoging van UV: de straling komt nu immers uit meerdere richtingen.

* **extra filters**: bij zware bewolking dringt er maar weinig UV door naar het aardoppervlak.

Bescherming tegen UV-straling

Gezien het risico op huidverbranding, ontwikkeling van huidkanker, en vervroegde veroudering van de huid is het belangrijk om de huid niet te veel bloot te stellen aan UV-straling. Wanneer U toch langere tijd aan de zon wordt blootgesteld (bijvoorbeeld tijdens vakanties) is een goede bescherming noodzakelijk.

Speciaal voor jongere kinderen (tot 16 jaar) is optimale bescherming van belang, omdat bekend is dat zonneshade aan de jonge huid een extra groot risico op huidkanker op latere leeftijd veroorzaakt.

Beschermingsmaatregelen

Kleding

textiel kan een belangrijk deel van het UV tegenhouden. Het dragen van T-shirts of blouses op zomerdagen is dus nuttig. Wanneer men langdurig in de zon blijft is het wel verstandig om de huid onder de kleding toch in te smeren met zonnebrandcreme. Er zijn speciale textielsoorten ontwikkeld die de huid zeer goed afschermt tegen UV-straling. Van deze stoffen wordt o.a. werkkleding en sportkleding gemaakt.