

Iedereen in de schaduw! De verborgen kant van zonnecrème

Waarom smeren we ons royaal in met zonnecrème? Om zonnebrand te voorkomen natuurlijk, maar ook om ons te beschermen tegen huidkanker! Stel je voor dat, in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, zonnecrème niet beschermt tegen alle huidkankers, zoals melanoom bijvoorbeeld. Meer uitleg in dit artikel.

Is zonnecrème echt de magische oplossing om te beschermen tegen aan de zon gerelateerde kankers?

Eerst en vooral neemt de incidentie van melanoom over de hele wereld toe. Verschillende factoren verklaren dit: we screenen veel meer dan voorheen en daarom diagnosticeren we veel meer, maar dit roept ook de vraag op naar de effectiviteit van zonnecrème die over de hele wereld steeds meer gebruikt wordt. Volgens het Nationaal Kanker Instituut van Frankrijk (1) is het een van de kankers waarvan de incidentie en mortaliteit de afgelopen 40 jaar aanzienlijk zijn toegenomen, met in 2015 350.000 gevallen per jaar en 60.000 vastgestelde sterfgevallen wereldwijd.

De auteurs van een meta-analyse over dit onderwerp leggen uit (2): «*Het bewijs verzameld vóór de jaren tachtig toonde een relatief sterke positieve associatie aan tussen melanoom en het gebruik van zonnecrème. De sterkte van het verband tussen het risico op huidkanker en het gebruik van zonnecrème is gestaag afgenomen sinds het begin van de jaren 1980, en het verband was niet langer statistisch significant vanaf het begin van de jaren 1990.*» Verder stellen ze: «*Hoewel de huidige gegevens geen verhoogd risico op huidkanker suggereren door het gebruik van zonnecrème, ondersteunt deze methodologische review de verwachte beschermende voordelen van zonnebrandcrème tegen huidkanker bij de algemene bevolking niet.*» Er bestaan andere onderzoeken, wetenschappelijk onderbouwd, die deze conclusies bevestigen: **er is namelijk geen wetenschappelijk bewijs dat het aanbrengen van zonnecrème beschermt tegen melanoom.** (3–5)

Over welke huidkankers gaat het ?

Er zijn verschillende soorten huidkanker: enerzijds zijn er de basaal- en plaveiselcelcarcinomen, die vrij veel voorkomen en ook wel niet-melanoom genoemd. Sommige kunnen uitzaaiingen geven en agressief zijn, maar de gemiddelde 5-jaarsoverleving ligt tussen 95 en 100%. U herinnert zich misschien dat onze koning Albert het zelfs meerdere keren heeft ontwikkeld. Aan de andere kant zijn er de melanomen, zeldzaam maar ernstig met een gemiddelde mortaliteit van 25% na 5 jaar. Dit is wat het overlijden van Bob Marley versnelde. Het is dus over het algemeen tegen de melanomen dat we ons willen beschermen.

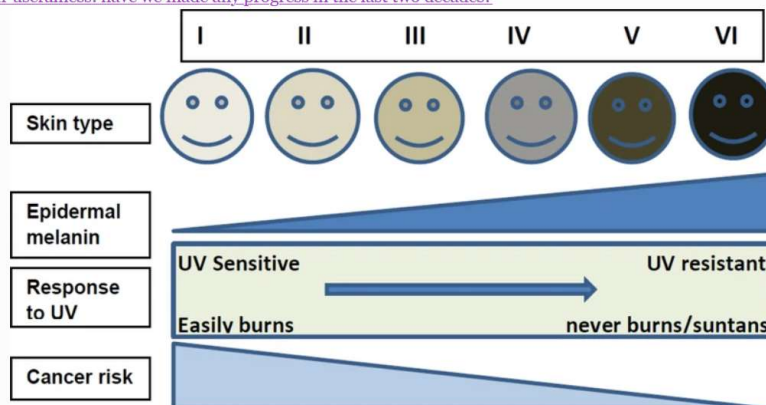
Niet-melanomen komen vooral voor op plaatsen die aan de zon worden blootgesteld, en zonnecrème heeft inderdaad een gunstig effect op het ontstaan ervan. Ze beschermt ook tegen huidveroudering en het ontstaan van rimpels. Wat steeds meer in twijfel wordt getrokken, is de effectiviteit van zonnecrème tegen melanoom.

Laten we eerst opsommen wat het risico op de ontwikkeling van een melanoom verhoogt:

- Een lichte huid hebben, gevoelig zijn voor zonnebrand of sproeten
- Een vroege blootstelling in de kindertijd aan zonnebrand
- Sterke intermitterende/recreatieve blootstellingen, in tegenstelling tot continue dagelijkse blootstellingen
- Veel moedervlekken hebben of een familiegeschiedenis van melanomen
- Immuungecompromitteerd zijn

De zon speelt dan ook een grote rol bij het ontstaan van een melanoom. Ze zou tot 65% van deze kankers verklaren. « *Intense en kortdurende blootstelling lijkt een overheersende risicofactor te zijn in vergelijking met langdurige blootstelling voor het optreden van een melanoom. Bovendien zou vroege blootstelling in de kindertijd een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van dit type kanker.* » (5)

From: [Sunscreens and their usefulness: have we made any progress in the last two decades?](#)



Cartoon illustrating the influence of pigmentation on UV risks of skin cancer for individuals possessing various types of skins from I to VI. Adapted from Ref. [1]. Copyright 2013 by the authors and distributed under the Creative Commons Attribution license (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)

Afbeelding afkomstig van: (6)

Maar als zonnebrand een risicofactor is voor een melanoom en als zonnecrème ertegen beschermt, wat is dan het probleem?

In dit artikel, gepubliceerd in het Zwitserse medische tijdschrift (5), stelt men zich de vraag in hoeverre het gevoel van overbescherming dat deze zonnefilters bieden geen risicofactor op zich is voor het ontwikkelen van huidkanker? « *Er moet echter worden opgemerkt dat er geen sluitend wetenschappelijk bewijs is dat zonnefilters het ontstaan van een melanoom voorkomen. Bovendien, hoewel het moeilijk te bewijzen valt, zou de toename van de incidentie van melanoom gedeeltelijk kunnen worden verklaard door het gevoel van overbescherming dat deze zonnebrandmiddelen bieden aan een populatie van jongeren die zich intermitterend en vaak intensief aan de zon blootstellen.* »

Een andere Deense studie (7) heeft bovendien aangetoond dat het gebruik van zonnecrème **leidt tot een toename van het optreden van zonnebrand**. Zonnebrandcrème wordt inderdaad gebruikt om de blootstellingstijd te verlengen. Terwijl het gebruik van andere beschermingsmiddelen, zoals zich bedekken met kleding of in de schaduw blijven, gepaard gaat met een verminderd risico op dergelijke zonnebranden.

De verborgen kant van chemische zonnefilters

We horen steeds meer over de impact van UV-filters op de gezondheid van koralen, maar nog steeds relatief weinig over hun mogelijke impact op de menselijke gezondheid.

In-vitro- en in-vivo-studies tonen aan dat UV-filters kankerverwekkend, hormoonverstorend en neurotoxisch kunnen zijn (8). Er bestaan amper experimentele gegevens wat betreft de mens om de niet-toxiciteit van deze producten aan te tonen

Welke substanties treft men er aan ?

Dit rapport van WECF France en 'Agir pour l'Environnement' analyseerde de substanties in 71 zonnecrèmes voor kinderen, in Frankrijk verkrijgbaar. In hun onderzoek bevatte **de helft van de producten bedoeld voor kinderen hormoonverstoorders (ED's – Endocrine Disruptors)**! Ze komen echter niet voor in biologische producten.



Produits de protection solaire pour enfants vendus en grande distribution, pharmacie/parapharmacie et circuits des magasins bio.

Deze lijst vertoont UV-Filters waarvan wordt vermoed dat het ED's zijn: (9)

- Octocryleen (55% van de zonnecrèmes)
- Ethylexyl salicilaat (54% van de zonnecrèmes)
- Homosalaat (22% van de zonnecrèmes)
- Ethylhexyl methoxycinnamaat (20% van de zonnecrèmes)
- Benzofenon-3 (2.8% van de zonnecrèmes)
- 4-methylbenzylideenkamfer (1.72% van de zonnecrèmes voor volwassenen)

Onthoud dat hormoonverstoorders vermeden moeten worden bij zwangere vrouwen en jonge kinderen. We hebben het er al over gehad in [dit artikel](#). Sommige landen hebben ook [het gebruik van dergelijke producten](#) verboden naar aanleiding van de kwestie van de impact ervan op het leven in zee en de koraalverbleking.

Benzofenon heeft bijvoorbeeld effecten op de schildklierhormoonspiegels, de testosteronspiegel, de nierfunctie en de leeftijd van puberteit. Dit is naar voren gekomen in een systematische literatuurreview die het uitvoeren van studies op grotere schaal adviseert om deze verschijnselen beter te begrijpen (10). Andere studies tonen aan dat deze moleculen, wanneer ze op de huid aangebracht worden, effectief in het bloed aangetroffen worden op zodanige niveaus (>0,5 ng/ml) dat volgens de Food and Drug Administration geen onderzoek meer vereist is (11.12).

In vitro testen tonen aan dat benzofenon, 4-methylbenzylideenkamfer en octocryleen zich binden aan oestrogenreceptoren en dat ze androgene receptorantagonisten zijn (13). Dierstudies tonen aan dat octocryleen interageert met het voortplantingssysteem (14).

Deze talrijke onderzoeken roepen vragen op. Vele vraagstukken zijn nog niet volledig begrepen, inclusief de implicaties in termen van reëel risico voor de volksgezondheid. Hebben deze in het laboratorium waargenomen modificaties een reële impact op de gezondheid? Onmogelijk te zeggen. Het is eveneens onmogelijk om te bevestigen dat deze crèmes onschadelijk zijn. Deze onzekerheden maken het wetenschappelijke discours vaag en moeilijk hoorbaar. Toch komen we in deze hoek waarschijnlijk dicht bij de waarheid.

Anti-rimpel dagcrèmes

Ook in dagcrèmes zitten UV-filters verstopt, met bescherming tegen de zon. Terwijl zonnecrème maar een paar weken per jaar gebruikt wordt, is dagcrème een bron van dagelijkse blootstelling. Gebruik(st)ers dienen het gebruik van deze producten zoveel mogelijk te beperken. Het gebruik van een scantoeepassing voor cosmetische producten zoals [INCI Beauty](#), kan een grote hulp zijn bij uw dagelijkse keuzes.

Maar welk alternatief ?

De beste manier om uzelf tegen een melanoom te beschermen, is uzelf te beschermen tegen intense en intermitterende blootstelling aan de zon en blootstelling in de vroege kinderjaren. Om dit te doen, is iedereen het eens over een eenvoudig advies: **consumeer de zon met mate!**

Als blootstelling aan de zon onvermijdelijk is, en op basis van de huidige kennis, bieden sommige crèmes een interessant veiligheidsprofiel: dit gaat over zonnefilters met minerale filters. Op basis van zinkoxide of titaniumdioxide zijn dit producten met een 'biologisch' of 'coral reef protection' label. Deze zijn bovendien wel toegelaten in natuurgebieden die het gebruik van chemische filters hebben verboden.

Een aandachtspunt desalniettemin is dat, om de cosmetica van deze producten te verbeteren, deze minerale filters soms in **Nano-vorm** voorkomen. Dit zijn oneindig kleine deeltjes, die door de huid kunnen gaan en onze cellen kunnen binnendringen (dit moet wel vermeld worden op het etiket, zie

afbeelding hieronder). De gezondheidseffecten zijn nog maar weinig bestudeerd, wees dus voorzichtig (6).

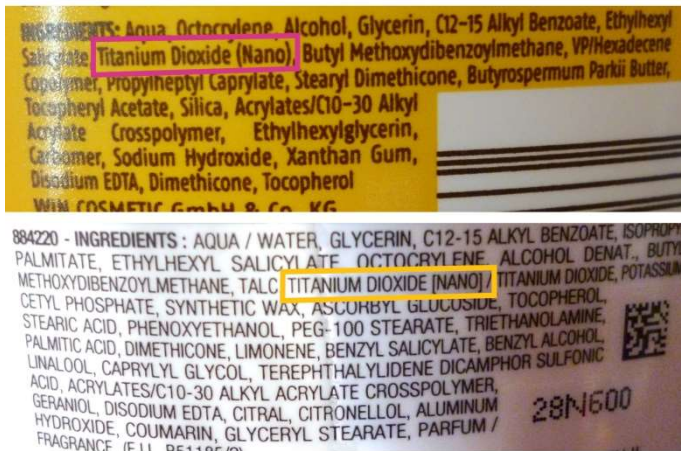


Foto afkomstig van Ecoconso

Als u ervoor kiest om een zonnecrème aan te brengen met een mineraalfilter, geeft u dan de voorkeur aan een crème zonder Nano-deeltjes. Ze hebben de bijzonderheid om witte sporen op de huid achter te laten, zoals een vloeibaar T-shirt. Sommige zijn gekleurd en maken daardoor het aanbrengen gemakkelijker, zelfs trendy als je de blauwachtige crèmes ziet die surfers tegenwoordig op hun gezicht aanbrengen.



Foto afkomstig van : Biotylab.com

Samenvattend

De belangrijkste boodschap is om **zonnebrand zoveel mogelijk te vermijden**, want dat is de boosdoener. Twee voorzorgsmaatregelen bij het gebruik van zonnecrème:

- Het valse gevoel van veiligheid leidt paradoxaal genoeg tot een verhoogd risico op zonnebrand
- Deze moleculen dringen bloed en placenta binnen terwijl hun hormoonverstorende werking zeer goed gekend is, maar de effecten op het vlak van de volksgezondheid zijn nog niet geëvalueerd.

Er bestaat een arsenaal aan beschermingswijzen tegen de zon en zonnecrème zou het laatste redmiddel moeten zijn enkel wanneer directe blootstelling aan de zon onvermijdelijk is:

- Vermijd blootstelling tussen 12.00 en 16.00 uur, geef de voorkeur aan schaduwrijke plekken
- Draag beschermende kleding, en een hoed
- Vermijd zonnebanken
- Geef, indien nodig, de voorkeur aan een zonnecrème met een mineraalfilter

Bronnen

1. Institut national du cancer. Epidémiologie des cancers cutanés - Détection précoce des cancers de la peau [Internet]. 2021 [cité 22 avr 2022]. Disponible sur: <https://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Depistage-et-detection-precoce/Detection-precoce-des-cancers-de-la-peau/Epidemiologie>
2. Silva ES da, Tavares R, Paulitsch F da S, Zhang L. Use of sunscreen and risk of melanoma and non-melanoma skin cancer: a systematic review and meta-analysis. Eur J Dermatol EJD. 1 avr 2018;28(2):186-201.
3. Huncharek M, Kupelnick B. Use of topical sunscreens and the risk of malignant melanoma: a meta-analysis of 9067 patients from 11 case-control studies. Am J Public Health. juill 2002;92(7):1173-7.
4. Sánchez G, Nova J, Rodriguez-Hernandez AE, Medina RD, Solorzano-Restrepo C, Gonzalez J, et al. Sun protection for preventing basal cell and squamous cell skin cancers. Cochrane Database Syst Rev. 25 juill 2016;7:CD011161.
5. Caroline Gallay Shireen Dumont Omar Kherad. Efficacité des écrans solaires contre le mélanome [Internet]. Revue Medicale Suisse. [cité 22 avr 2022]. Disponible sur: <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2019/revue-medicale-suisse-635/efficacite-des-ecrans-solaires-contre-le-melanome>
6. Køster B, Thorgaard C, Philip A, Clemmensen IH. Prevalence of sunburn and sun-related behaviour in the Danish population: a cross-sectional study. Scand J Public Health. juill 2010;38(5):548-52.
7. Fivenson D, Sabzevari N, Qiblawi S, Blitz J, Norton BB, Norton SA. Sunscreens: UV filters to protect us: Part 2-Increasing awareness of UV filters and their potential toxicities to us and our environment. Int J Womens Dermatol. janv 2021;7(1):45-69.
8. INCI Beauty. Les filtres UV - INCI Beauty [Internet]. [cité 24 avr 2022]. Disponible sur: <https://incibeauty.com/blog/383-les-filtres-uv>

9. Valle-Sistac J, Molins-Delgado D, Díaz M, Ibáñez L, Barceló D, Silvia Díaz-Cruz M. Determination of parabens and benzophenone-type UV filters in human placenta. First description of the existence of benzyl paraben and benzophenone-4. *Environ Int.* mars 2016;88:243-9.