

## **Vitamine A, reden tot bezorgdheid?**

19 januari 2011

Gisteren bereikte een discussie die al een tijdje in de Amerikaanse media aan de gang was ook onze landelijke pers. In bijna alle media werd het bericht overgenomen dat een Amerikaanse milieugroepering op haar website aangeeft dat zonneproducten met sommige stoffen, waaronder Vitamine A, beter worden gemeden.

Sommige stoffen kunnen inderdaad beter vermeden worden. Vitamine A echter staat al decennialang bekend als één van de beste en levensnoodzakelijke stoffen voor het lichaam en de huid. Het is van nature overvloedig aanwezig in voeding en wordt toegevoegd aan de betere cosmeticaproducten. Wat is hier aan de hand? Wij zochten het voor u uit.

Eerst - als voorbeeld - het bericht zoals het verscheen in De Telegraaf:

[http://www.telegraaf.nl/vrouw/gezond\\_leven/7063171/\\_Zonnebrandcrmes\\_vaak\\_schadelijk\\_.html](http://www.telegraaf.nl/vrouw/gezond_leven/7063171/_Zonnebrandcrmes_vaak_schadelijk_.html)

In meer dan de helft van de crèmes, zou de chemische stof oxybenzone zitten, die invloed heeft op de hormoonhuishouding. Bovendien zit in 41 procent van de producten retinyl palmitate (Vitamine A, nvdr), een stof die bij proefdieren de groei van huidkanker versnelt. Dit concludeert de Amerikaanse milieugroep Environmental Research Group in Washington naar aanleiding van het onderzoek.

Jetske Ultee, arts onderzoeker cosmetische dermatologie bij de Velthuiskliniek, zegt in Splts dat de Amerikaanse milieuorganisatie normaal gesproken met redelijk betrouwbare rapporten komt. Ultee raadt consumenten aan altijd goed te kijken naar de ingrediënten van een zonnebrandcrème. Volgens de arts weten veel mensen niet wat er in de crèmes zitten en hoeveel en hoe vaak ze moeten smeren. Handvatten van Ultee bij het kopen van een goede zonnebrandcrème: géén SD alcohol, parfum, oxybenzone, wél uva en uvb-filter, zonnefilters als zinkoxide, titaniumdioxide en tinosorb, en anti-oxidanten.

Voor kinderen raadt Ultee aan geen spray te gebruiken, maar een ouderwetse crème die een witte gloed achterlaat. Met een spray zou het moeilijk zijn een dikke laag aan te brengen. Bovendien kan een kind door de verneveling van de spray, de stoffen binnen krijgen. De Consumentenbond gaat het Amerikaanse onderzoek nader onder de loep nemen en zo nodig de Nederlandse zonnecrèmes opnieuw onderzoeken.

Uit onze poll van afgelopen weekend onder meer dan 2600 VROUW-bezoekers, blijkt dat 59 procent zich altijd in smeert voor ze gaat zonnen. Bij de overige 41 procent schiet het er nog wel eens bij in. Smeer jij je altijd in? Met welke zonnebrandcrème? Kijk je bij aankoop naar de ingrediënten die erin zitten?

Tot zover het artikel in De Telegraaf van 28 juni 2010.

Als we het originele artikel lezen dat op de website van de Amerikaanse milieugroep Environmental Research Group (verder ERG) werd gepubliceerd, wordt één en ander al wat duidelijker:

<http://www.ewg.org/2010sunscreens/full-report/new-fda-study-sunscreens-additive-may-speed-cancer-growth/>

Tijdens een studie van de overheidsinstelling FDA (Food and Drug Administration) in de VS werd een honderdtal muizen een jaar lang intensief aan hoge UV-straling blootgesteld. Zoals te verwachten was, kregen ze bijna allemaal ernstige huidkanker. Zowel diegene die wél, als diegene die géén beschermingsproduct met UV-filter en Vitamine A opgesmeerd kregen. Er werden concentraties van 0,1 tot 0,5% gebruikt, wat de normale gebruikte concentraties voor Vitamine A zijn. Hogere concentraties geven geen beter resultaat.

Voor alle duidelijkheid: nergens wordt dus beweerd dat Vitamine A huidkanker veroorzaakt. De enige oorzaak van de huidkankers was de hoge en langdurige blootstelling aan de UV-straling. Dat was ook de conclusie van het FDA zelf, die terecht geen reden zag om te waarschuwen voor het gebruik van Vitamine A in zonneproducten.

De studie stelt wél vast dat de groei van de door UV-straling veroorzaakte kankergezwellen door Vitamine A met 11 tot 21% versnelde. Dit was eigenlijk ook wel te verwachten omdat Vitamine A (in voeding of cosmetica) de groei van cellen en collageen bevordert, en zo ondermeer de verouderende huid gezond houdt en verstevigt. Dit wordt ook door de ERG nog eens benadrukt:

As is well known, vitamin A (retinol or its modified form, retinyl palmitate) is an essential nutrient required for good health. Vitamin A and its derivatives have also become very popular cosmetics ingredients that are promoted as providing a variety of benefits, from slowing skin aging and preventing oxidative stress from free radicals to renewing skin cells and filtering UV rays (Sorg 2006).

Vitamine A maakt overduidelijk levende cellen gezonder en actiever - en indien deze studie later door extra onderzoek bevestigd wordt - blijkbaar dus ook huidkankercellen.

Is dat nu een reden voor bezorgdheid? Naar de mening van de milieuorganisatie ERG wél, naar de mening van de Amerikaanse overheid (FDA) niet. En daarover gaat de discussie in de Amerikaanse pers.

Wie heeft er nu gelijk? Voor zover wij het kunnen inschatten, is het toch wel de ERG die hier de verkeerde conclusies trekt. Uit het onderzoek blijkt immers enkel dat, indien er een huidkanker werd vastgesteld, Vitamine A daarvan de groei versnelt. Net als alle andere lichaamscellen voelen kankercellen zich blijkbaar prettig met Vitamine A en leven ze er extra van op.

Moet Vitamine A daarom vermeden worden? Zeker niet!  
Indien Vitamine A consequent zou vermeden worden, zou dat een zeer negatieve uitwerking op het lichaam en de huid hebben. Want ook aan alle gezonde cellen zou daardoor een essentiële voedingsstof worden onttrokken. Een tekort aan Vitamine A leidt tot allerlei ziektes waaronder blindheid, en indien niet verholpen, uiteindelijk tot de dood:  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin\\_A\\_deficiency](http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_A_deficiency)

De enige conclusies van dit onderzoek - waarvoor een hoop dieren werden doodgefolterd en dat ons niets nieuws leert - lijken ons dan ook eenvoudigweg:

1. zonneproducten met of zonder hoge filter, en met of zonder Vitamine A, beschermen niet tegen huidkanker bij hoge en langdurige UV-straling. Zo goed als alle muizen kregen kanker en stierven.

2. Vitamine A helpt echt tegen huidveroudering omdat het de groei van cellen bevordert. Alle cellen. Daardoor kunnen ook huidkankercellen iets sneller groeien dan anders. De geteste muizen stierven na 28 weken in plaats van na 35 weken. Maar eigenlijk is dat niet zo relevant in de praktijk. Bij mensen wordt er niet gewacht op de dood. Elke dermatoloog zal de groei van een tumor onmogelijk maken door die meteen weg te snijden.

Wie de zon vermijdt, of toch zeker een goed beschermingsproduct gebruikt en niet te lang in de felle zon blijft, hoeft zich overigens over huidkanker geen zorgen te maken.

Voor wat betreft een goed zonnebeschermingsproduct sluiten we ons tot slot volmondig aan bij de conclusie van de dermatoloog die in De Telegraaf wordt geciteerd. Een goed zonneproduct bevat best:

Géén SD alcohol, parfum, oxybenzone, wél uva en uvb-filter, zonnefilters als zinkoxide, titaniumdioxide en tinosorb, en anti-oxidanten.

En om het lijstje met te vermijden stoffen compleet te maken: de consument vermijdt beter meteen ook chemische UV-filters en conserveringsmiddelen. Die leiden wel niet tot huidkanker, maar verhogen wel de kans op (photo)-allergische reacties en daardoor acute huidveroudering.

Copyright DR. BAUMANN COSMETIC.