

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Come abbronzarsi velocemente senza rinunciare alla protezione

Anche l'**abbronzatura** ha il suo **paradosso di Achille e la tartaruga**: per prendere colore velocemente non bisogna avere fretta. Sembra un paradosso, appunto, ma ha una logica: "La **capacità di stare al sole senza protezione per gli italiani, mediamente di fototipo 2, è di circa 15 minuti**. Una volta diventati rossi si fanno solo danni, senza abbronzarsi: bisogna dare alla pelle almeno **24 ore per riparare il lavoro dei melanociti**, altrimenti la produzione di melanina si blocca", spiega la **dottorssa Maria Cristina Spezi**, direttore scientifico di **Pierre Fabre Italia**.

Sfoggia gallery `{{imageCount}}` immaginiimmagine

Per aiutare il proprio colorito serve quindi un po' di pazienza, perché **riprendersi dal rossore è un processo lungo** che fa sprecare tempo: **l'abbronzatura presa con calma sarà più veloce perché la pelle non dovrà reagire**. Con l'aiuto della dottorssa Spezi abbiamo stilato le **regole auree per un'abbronzatura sana, "veloce" e durevole**.

**Usare la protezione** "Senza la protezione in 15 minuti si diventa rossi e i melanociti smettono di funzionare per almeno un giorno. All'inizio deve essere alta, una volta che si dà alla pelle il tempo di produrre melanina quel colore che si crea resterà a lungo e allora si può abbassare", spiega la dottorssa.

**Non esporsi nelle ore centrali** Al mattino presto si è autorizzati a usare un filtro minimo, perché i raggi non sono aggressivi, e così passeggiata oggi, bicicletta domani, ci si abbronzava in un attimo. "Nelle ore centrali il sole è aggressivo quindi non bisognerebbe esporsi o in caso con una protezione molto alta: il rischio di arrossarsi è altissimo", continua la Spezi.

**Avere costanza** "Le abbuffate di sole non fanno bene e non servono all'abbronzatura: si torna chiari subito con un danno alla pelle che richiede tempo per essere riparato. Prendendo poco sole per volta ma in modo continuo la produzione di melanina si attiva e il colore sarà intenso e durevole".

**Idratarsi di più** Per fissare il colorito preso e prolungare la durata dell'abbronzatura il segreto post-doccia è un solo: "Usare i dopo-sole e idratarsi più del solito", afferma Maria Cristina Spezi.

**Non scottarsi** Il mantra è sempre lo stesso: riprendersi dai danni del sole per la pelle è un processo lungo. "Prendere il sole sulla pelle arrossata oltre che dannoso è inutile, non aiuta l'abbronzatura ma la rallenta", conclude la dottorssa.

**Aiutarsi con gli acceleratori di abbronzatura** Usato prima di esporsi al sole (di solito si comincia a usare una decina di giorni prima) e poi durante l'esposizione, magari la sera insieme al doposole, l'acceleratore di abbronzatura aiuta la produzione di melanina abbassando il rischio di scottature e intensificando e prolungando il colore già preso.

**Nella gallery in alto le ultime novità dei prodotti solari tra protezioni e acceleratori di abbronzatura.**

L'articolo [Come abbronzarsi velocemente senza rinunciare alla protezione](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).