

حقیقتی درباره پیوند استرس و سفید شدن مو

احتمالا این موضوع را شنیده اید که با پایین نگه داشتن سطوح استرس هر چه بیشتر می توانید از مواجهه با تارهای سفید مو پرهیز کنید.



احتمالا این موضوع را شنیده اید که با پایین نگه داشتن سطوح استرس هر چه بیشتر می توانید از مواجهه با تارهای سفید مو پرهیز کنید.

روزی دیگر را آغاز کرده اید که ناگهان در آینه حمام با آن موجه می شوید: یک تار موی سفید. این تار مو همانند علفی هرز در میان دریایی از چمن های به دقت هرس شده به نظر می رسد. ممکن است خود را در سکوت به خاطر عاملی موثر در این زمینه سرزنش کنید: استرس!

احتمالا این موضوع را شنیده اید که با پایین نگه داشتن سطوح استرس هر چه بیشتر می توانید از مواجهه با تارهای سفید مو پرهیز کنید.

در این مورد اخباری خوب و بد برای شما داریم: این موضوع چندان درست نیست. استرس نقشی چشمگیر در سفید شدن موهای شما ندارد. در واقعیت، عوامل ژنتیکی قوی ترین نقش را در آغاز تغییر رنگ مو دارند.

به گفته نینا گود از انجمن متخصصین پوست و مو بریتانیا، برای اکثریت قریب به اتفاق مردم سفید شدن مو با آن چه انجام می دهند، ارتباطی ندارد و عوامل ژنتیکی در پس آن قرار دارند.

اما اگر قصد دارید آن چه موجب شکل گیری این ذهنیت شده است که استرس بر سفید شدن مو تاثیرگذار است را سرزنش کنید باید به سراغ موش ها بروید.

مطالعات متعددی که روی حیوانات صورت گرفت، نشان دادند که بین استرس و پدیدار شدن تارهای سفید مو ارتباط وجود دارد. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، نشان داد مواجهه بلند مدت با استرس، که نشان داده بود بر DNA تاثیرگذار است، می تواند موجب تغییر در ژن هایی شود که مسئول رنگ مو هستند.

مطالعه ای دیگر در سال ۲۰۰۹ نشان داد که از دست رفتن رنگ مو به دلیل افزایش سن است زیرا تولید پروتئینی که از مو در برابر فرآیندی طبیعی که موجب سفید شدن موها می شود، محافظت می کند، کاهش می یابد.

با این وجود، پژوهش های اندکی درباره پشتیبانی از این ایده که یافته های چنین مطالعاتی درباره انسان نیز صادق هستند، انجام شده است.

به گفته رادنی سینکلر، از استادان پوست شناسی دانشگاه ملبورن، هیچ مدرکی دال بر سفید شدن مو به واسطه استرس وجود ندارد.

پس اگر نگران سفید شدن موهای خود در نتیجه یک زندگی پر استرس هستید، با موضوعی مواجه هستید که می توانید کمتر نگران آن باشید.