

## رابطه رژیم لاغری و ریزش مو

برای آن که هنگام کاهش وزن دچار ریزش مو نشوید، از رژیم‌هایی که کاهش وزن سریع می‌دهند، اجتناب کنید.



جام جم آنلاین: برای آن که هنگام کاهش وزن دچار ریزش مو نشوید، از رژیم‌هایی که کاهش وزن سریع می‌دهند، اجتناب کنید. واقعیت این است که اکثر رژیم‌های رایجی که با موفقیت وزن را کاهش می‌دهند، ریزش مو را هم تحریک می‌کنند البته مدل دادن مو (محکم بستن آن، فر کردن، بافتن و...) هم می‌تواند به موها آسیب بیشتری برساند.

خوشبختانه این ریزش مو می‌تواند اندک و مقطعی باشد، ولی در صورت بی‌توجهی، گسترده‌تر و شدیدتر می‌شود.

به طور کلی ریزش مو بر اثر عوامل مختلف مانند بارداری، استرس، جراحی و تغییرات هورمونی مرتبط با سن می‌تواند ایجاد شود.

رژیم‌های کاهش وزن هم بر اثر کمبود یک یا چند نوع ماده مغذی می‌توانند باعث ریزش مو شوند؛ مثلاً کمبود آهن در رژیم‌های کاهش وزن یک علت ریزش مو است.

تغییراتی که این رژیم‌ها در سطح روی، منیزیم، پروتئین، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های B، D و A اعمال می‌کنند، می‌توانند باعث دوره‌های ریزش مو شوند البته این مشکل هم در مردان و هم در زنان ایجاد می‌شود، ولی زنان بیشتر متوجه آن شده و به دنبال درمان می‌روند.

در این میان، ریزش مو در رژیم‌هایی که کاهش وزن سریع می‌دهند، بارزتر است، چرا که این رژیم‌ها تغییراتی در متابولیسم به وجود می‌آورند که رشد مو را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

تغییراتی که در رژیم غذایی به وجود می‌آید، در سیکل رشد مو اختلال ایجاد می‌کند و باعث می‌شود فولیکول‌های مو در فاز رشد، خیلی سریع وارد [#171 فاز استراحت](#) شود.

این خود باعث 20 تا 30 درصد افزایش ریزش مو روزانه می‌شود. برای پیشگیری از این حالت، کاهش وزن باید به صورت تدریجی صورت گیرد و رژیم طوری باشد که هیچ‌کدام از گروه‌های غذایی (نان و غلات، گوشت و حبوبات، سبزیجات، میوه‌جات و لبنیات) در آن حذف نشوند.

رژیم‌هایی که دریافت پروتئین و آهن را محدود می‌کنند، مانند رژیم‌های گیاهخواری و رژیم‌های بسیار کم‌چرب، اغلب کمبود تغذیه‌ای دارند.

از طرف دیگر رژیم‌های پر پروتئین مانند رژیم اتکینز که مصرف میوه و سبزی را محدود می‌کنند هم باعث ریزش مو می‌شود.

خوشبختانه در بسیاری از افراد ریزش مو با رژیم کاهش وزن، موقت بوده و دو تا شش ماه طول می‌کشد. بعد از بازگشت به رژیم متعادل غذایی، رشد مو دوباره آغاز می‌شود.

برای این که در کنار کاهش وزن دچار ریزش مو نشوید، بهتر است سعی کنید از رژیم‌هایی که کاهش وزن سریع می‌دهد، اجتناب کنید. کاهش وزن بهتر است در هفته به میزان نیم تا یک کیلو باشد.

همچنین از محکم بستن موها خودداری کنید و در صورتی که رژیم شما کمبود تغذیه‌ای دارد، از مکمل مولتی ویتامین و آهن استفاده کنید.

در ضمن با تجویز پزشک متخصص پوست و مو می‌توانید از ماینوکسیدیل به صورت موضعی استفاده کنید، گرچه این دارو برای همه موثر نیست.

گیتی بهدادی‌پور

