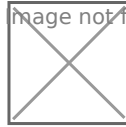


Γκρίζα μαλλιά πριν τα 30;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



df5f54f68ee644808edd95041d9f98db

Πολλοί άνθρωποι, άντρες και γυναίκες, βλέπουν τις πρώτες άσπρες τρίχες στα μαλλιά τους στα 25 ή τα 30 τους χρόνια. Τι φταίει γι' αυτό; Το πολύ άγχος ή μια μεγάλη στεναχώρια μπορεί να ανεβάσει στα ύψη την αρτηριακή σας πίεση, όμως δεν πρόκειται να ασπρίσει τα μαλλιά σας. Ούτε και η διατροφή παίζει τόσο σημαντικό ρόλο, αν και η καλή διατροφή σίγουρα βοηθάει στην εμφάνιση και την υγεία των μαλλιών σας.

Στην πραγματικότητα, η ηλικία όπου θα γκριζάρουν (ή θα ασπρίσουν) τα μαλλιά σας σχετίζεται σχεδόν αποκλειστικά με την κληρονομικότητα. Και παρότι στους περισσότερους ανθρώπους οι πρώτες άσπρες τρίχες εμφανίζονται γύρω στα 35 τους χρόνια και μέχρι την ηλικία των 50 έχουν περίπου κατά 50% λευκά μαλλιά, υπάρχουν άνθρωποι που οι αλλαγές αυτές ξεκινάνε από τα 20 χρόνια τους.

Γιατί ασπρίζουν τα μαλλιά

Οι τρίχες ασπρίζουν –και το σύνολο γκριζάρει– όταν τα μελανοκύτταρα στη βάση κάθε τρίχας σταματούν να παράγουν χρωστικές. Οι επιστήμονες δεν γνωρίζουν με βεβαιότητα γιατί συμβαίνει αυτό. Τι ξέρουν; Τα μαλλιά μεγαλώνουν σε τρεις φάσεις – τη φάση ανάπτυξης, τη φάση “ανάπαυσης” και μετά ακολουθεί η φάση που πέφτουν. (Οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη φάση ανάπτυξης, που σημαίνει ότι μπορούν να έχουν πιο εύκολα μακριά μαλλιά συγκριτικά με τους άντρες.) Μεγαλώνοντας, οι φάσεις διαδέχονται πιο σύντομα η μία την άλλη, με αποτέλεσμα να μην προλαβαίνει να συγκεντρωθεί αρκετή χρωστική τα μαλλιά που μεγαλώνουν και έτσι αρχίζουν να χάνουν το χρώμα τους, εξηγούν οι ειδικοί.

Ένας άλλος παράγοντας είναι το υπεροξειδίο του υδρογόνου, ένα φυσικό οξειδωτικό. Ο οργανισμός μας παράγει ένα ένζυμο που ονομάζεται καταλάση το οποίο διασπά το υπεροξειδίο του υδρογόνου. Με το πέρασμα των χρόνων, η λειτουργία της καταλάσης μειώνεται οπότε αυξάνονται τα επίπεδα του υπεροξειδίου του υδρογόνου – και τα υψηλότερα επίπεδα αυτής της ουσίας εμποδίζουν την παραγωγή χρωστικής με αποτέλεσμα τα (γοητευτικά, τουλάχιστον στους άντρες!) γκρίζα μαλλιά.

Είναι φυσιολογικό το γκριζάρισμα

Στο τέλος όλοι θα έχουμε γκρίζα ή λευκά μαλλιά. Αυτό που διαφέρει στον καθένα μας είναι ο χρόνος όπου ξεκινά αυτή η διαδικασία. “Στο 99% των περιπτώσεων, η

ηλικία όπου θα συμβεί εξαρτάται από το DNA σας. Για την ακρίβεια, οι ειδικοί έχουν εντοπίσει γονίδια και από τις δύο πλευρές της οικογένειας (οπότε, όχι, δεν ισχύει ότι το γονίδιο των λευκών μαλλιών κληροδοτείται από τη μητέρα) που συμβάλουν στο χρώμα των μαλλιών. Μερικές φορές, επίσης, τα γονίδια προσπερνούν μία ή περισσότερες γενιές με αποτέλεσμα εσείς να έχετε από νωρίς γκρίζα μαλλιά ενώ ο πατέρας ή ο παππούς σας άσπρισαν μετά τα 60 τους!

Αν ωστόσο δεν έχετε συγγενείς που να έχουν άσπρίσει πρόωρα, και βλέπετε πως η αλλαγή στο χρώμα των μαλλιών σας γίνεται πολύ γρήγορα, συζητήστε το με το γιατρό σας. Θα μπορούσε η απάντηση να βρίσκεται σε κάποιο πρόβλημα υγείας όπως ανεπάρκεια βιταμίνης B12, πρόβλημα στη λειτουργία του θυρεοειδή και κάποιες μορφές αναιμίας που σχετίζονται με την απώλεια χρωστικής.

Πηγή: capital.gr