

napisala: Ass. mr sc med. dr Tatjana Mraović specijalista higijene, dijetolog, Savetovanište za ishranu VMA, tel 063 24 20 30

Proleće je doba godine kada je pojačano opadanje kose uobičajena pojava. Životni ciklus dlake traje u proseku oko tri godine i normalno je da dnevno ispadne oko 50 vlasi odnosno, nedeljno 300-400. Međutim, ukoliko je gubitak kose jako izražen, može ukazivati na neki zdravstveni problem i neophodno je potražiti pomoć lekara.



Prepoznajte uzrok opadanja kose

Posebno kod muškaraca razlog za gubitak kose i ćelavost nalazimo najčešće u genetskoj predispoziciji. Ponekad pak, par meseci nakon teže bolesti nastupi naglo opadanje kose. Ovu pojavu objašnjavamo preživljenim stresom u kome je nivo hormona stresa, kortizola, bio visok. Nekada je opadanje kose posledica terapije koja je primenjivana, kao na primer uzimanja lekova protiv zgrušavanja krvi, gihta, visokog krvnog pritiska, bolesti srca ili depresije, ali i hemioterapije. Smanjena funkcija štitaste žlezde (hipotireoza), anemija usled nedostatka gvožđa, šećerna bolest, lupus, su često praćeni proređivanjem kose.

Nekoliko meseci nakon porođaja mnoge mame imaju problem sa pojačanim opadanjem kose što ih jako uznemirava. Čak četiri od deset mama zatraži lekarsku pomoć. One promene opisuju kao veoma intenzivno, ravnomerno raspoređeno opadanje, gubitak sjaja i volumena. Razloga za zabrinutost nema. Ovo je normalna pojava koja je posledica hormonskih promena koje se nakon trudnoće dešavaju. Kada se hormonski status ponovo uspostavi i ustali rešiće se i problemi sa kosom.

Nedostatak minerala shvatite ozbiljno

Pojačano opadanje kose je povezano sa ishranom kojom se u organizam ne unose dovoljne količine gvožđa i cinka. Tom prilikom rezultati vađenja krvi i analize gvožđa u serumu mogu biti još uvek dobri i zavarati lekara u postavljanju dijagnoze. Iskusan dermatolog će posumnjati i onda kada su vrednosti feritina u serumu tek nešto niže, da je nedostatak ovog minerala, ponekad i cinka, uzrok slabljenja i opadanja kose.

Ciste na jajnicima „diktiraju frizuru”

Ako se u telu žena poljulja nivo ženskih hormona, pa preovladaju muški hormoni, kosa raste sporije, postaje tanja, a neretko se javlja i perut praćen zamašćivanjem kose i potrebom da se češćim pranjem. To ne mora biti zabrinjavajuće, no kontrola jajnika od strane ginekologa bi mogla da osvesti postojanje malih cističnih promena koje luče muške (androgene) hormone. Promene usred dejstva ovih hormona postaju izražene u menopauzi.

Muška ćelavost – veći rizik za srčane bolesti

Ćelavost muškaraca na temenu glave nosi veći rizik za nastanak koronarne bolesti (bolesti krvnih sudova). (izvor: BMJ Open2013; 3:e002537doi:10.1136/bmjopen-2012-0025379). Čeona ili frontalna ćelavost u ovom istraživanju je proglašena za manje rizičnu. Zapravo, temenu ćelavost naučnici povezuju sa razvojem ateroskleroze, promene koja podrazumeva pojavu masnih naslaga na svim krvnim sudovima, pa i krvnim sudovima srca, koja je ujedno i razlog za nastanak povišenog krvnog pritiska. Pretpostavka je i da je ćelavost povezana s koronarnom bolešću mehanizmima kao što su hiperinsulinemija, hronična upala i povećana periferna osetljivost na androgene hormone. Zato autori ove studije iznose da ćelavost može biti potencijalni marker razvoja, napredovanja ali i postojanja ateroskleroze.

Šta sami možete da preduzmete

Rezultat nedovoljnog unosa belančevina u organizam može da bude i tanka, lomljiva kosa. Ovo je sasvim razumljivo s obzirom da je glavni sastojak kose keratin, belančevina. Belančevinama su bogate: mahunarke, soja, integralni pirinač, kukuruz, posna mesa i plava morska riba, mleko i mlečni proizvodi. Prednost se daje biljnim proteinskim namirnicama jer se pored proteina u njima nalaze i biljna vlakna, vitamini poput C i A. Za razliku od mesa koje sadrži masti i holesterol, namirnice biljnog porekla su siromašne mastima.

Zdrava i jaka kosa voli prirodni vitamin C, dakle započnite dan ceđenim sokom pomorandže, limuna, ili grejpom, posebno crvenim (ako pijete lekove, grejp treba izbegavati). U svaku čašu vode koju popijete nacedite malo limunovog soka i hidrirajte svoju kožu, dobra cirkulacija godi i kosi. Vitamini B kompleksa gode rastu kose, poboljšavaju cirkulaciju vlasišta i ublažavaju stresnu reakciju organizma. Uz folnu kiselinu i biotin, gvožđe i cink, lečićete i potencijalnu anemiju.

Potpuno budite svesni da sve što slabi cirkulaciju u telu, pa i u koži glave, vodi proređivanju kose. Tu spada, bez pogovora, i pušenje. Ako želite da vaša kosa vrati stari sjaj i punoću, prestanite da pušite, smanjite ili potpuno izbacite i alkohol. Vežbajte, neizostavno. Vežbanje jača otpornost na stres, potstiče cirkulaciju i...ma sve već znate, ali, da li vežbate?