

آیا ورزش بیش از حد باعث ریزش مو می‌شود؟

زیاده‌روی در ورزش و اختلال در الگوهای رشد مو

ترجمه: یوسف صالحی

همه ما می‌دانیم که ورزش منظم، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانیم برای ارتقای سلامت خودمان انجام دهیم. اگر ورزش‌های کششی، قدرتی و هوازی به‌صورت متعادل و تحت نظارت پزشک انجام شوند، سلامت جسمی و روانی به‌طرز چشمگیری بهبود می‌یابد. این ورزش‌ها با توجه به اینکه جریان خون در ناحیه پوست سر را افزایش می‌دهند، در نهایت به تغذیه بهتر فولیکول‌های مو هم کمک می‌کنند. با این حال، درحالی که فعالیت ورزشی منظم می‌تواند هم برای سلامت عمومی و هم برای سلامت موهای شما مفید باشد، زیاده‌روی در ورزش‌های هوازی می‌تواند بدن را تحت فشار بگذارد و نهایتاً اثر مخربی برای موها داشته باشد. در ادامه این مقاله، ارتباط بین زیاده‌روی در فعالیت‌های ورزشی و ریزش مو را بررسی خواهیم کرد و راهکارهای مختصری هم برای مقابله با این مشکل ارائه خواهیم داد.

ارتباط بین ورزش و ریزش مو

ورزش متعادل می‌تواند مکمل فوق‌العاده‌ای برای ارتقای سلامت موها باشد، چراکه هم جریان خون در ناحیه پوست سر را تقویت می‌کند و هم سطح استرس را کاهش می‌دهد. بنابراین چطور امکان دارد که چیزی مانند ورزش که تا این اندازه برای بدن مفید است، در شرایط خاصی برای موها زیان‌بار باشد؟ مساله کلیدی در این زمینه به حفظ تعادل برمی‌گردد. زیاده‌روی در فعالیت‌های ورزشی که اغلب با محدودیت‌های غذایی شدید همراه می‌شود، به‌مرور زمان فرد را دچار کمبود آهن و سایر کمبودهای تغذیه‌ای می‌کند و همین روند پس از مدتی می‌تواند به شروع ریزش موها منتهی شود.

دکتر ایلین ماری و رگارا، متخصص پوست درباره این موضوع می‌گوید: «ورزش منظم قطعاً یکی از اجزای کلیدی در تمامی سبک‌های زندگی سلامت‌محور است اما اگر فعالیت‌های ورزشی بیش از حد و شدید با رژیم‌های غذایی مخصوص کاهش وزن همراه شوند، احتمال ریزش مو شدید و سنگین افزایش می‌یابد.» در واقع خود ورزش ذاتاً برای سلامت موها مضر نیست. قریه خیلی ساده و واضح به زیاده‌روی در ورزش

برمی‌گردد. اگر فعالیت‌های ورزشی شدید و زیاد با کاهش وزن شدید یا اختلالات تغذیه‌ای همراه شوند، شرایطی به‌وجود می‌آید که نهایتاً به ریزش موی موقت اما سنگین و شدید منتهی می‌شود.

استرس و فشار چگونه بر رشد موها تاثیر می‌گذارد؟

فشار آوردن بیش از حد به بدن در فعالیت‌های ورزشی سنگین، موقعیت‌های استرس‌زا و پُرفشاری را برای بدن به‌وجود می‌آورد. این فشار و استرس آن‌قدر زیاد است که از سوی بدن به‌عنوان حمله و تهاجم ناگهانی شناخته می‌شود. همین فشار و استرس شدید مستقیماً ریتیم‌های زیستی و طبیعی بدن را مختل می‌کند و می‌تواند به افزایش احتمال شکنندگی موها و ریزش آنها منتهی شود.

به‌گفته دکتر و رگارا، زیاده‌روی در فعالیت‌های ورزشی، الگوهای رشد مو را مختل می‌سازد و موها را خیلی زودتر از موعد طبیعی وارد فاز استراحت یا فاز تلوزن می‌کند. وقتی که بدن با

استرس و فشار شدید مواجه می‌شود، تعداد بسیار زیاد و غیرعادی‌ای از فولیکول‌ها به‌صورت زودهنگام و زودرس وارد فاز تلوزن می‌شوند و همین اتفاق باعث ریزش آنها می‌گردد. تکرار این روند نتیجه‌ای ندارد جز ریزش موی شدید و نازک شدن موها.

دکتر سوزان بارد، متخصص پوست در شهر نیویورک توضیح می‌دهد که ریزش موی ناشی از استرس و فشارهای شدید به دلایل مختلفی اتفاق می‌افتد: «این نوع از ریزش مو که تلوزن افلوویوم (Telogen effluvium) نامیده می‌شود، می‌تواند تحت تاثیر عوامل محرک گوناگونی مانند تب، بیماری، جراحی، تغییرات دارویی، کمبودهای تغذیه‌ای و همچنین انواع عوامل استرس‌زای جسمی و روانی قرار بگیرد. وقتی بدن احساس کند که شدیداً تحت فشار قرار گرفته‌است یا حالت عادی همیشگی‌اش را ندارد، تولید و بازتولید بعضی از چیزها مثل ناخن‌ها و موها را غیرضروری تشخیص می‌دهد و روند بازتولید آنها را متوقف می‌کند. این توقف خودکار



زنان به‌دلیل آسیب‌پذیری ذاتی‌شان در برابر نوسانات هورمونی، بیشتر در برابر اثر منفی ناشی از فعالیت‌های ورزشی شدید و سنگین آسیب‌پذیر هستند. در واقع زیاده‌روی در فعالیت‌های ورزشی باعث کاهش هورمون استروژن و افزایش هورمون تستوسترون در زنان می‌شود. تکرار این روند می‌تواند به چرخه ماهانه آسیب برساند و حتی مشکلاتی مانند شکستگی استخوان‌ها را به‌دنبال داشته باشد.

وقتی که پیامدهای زیاده‌روی در فعالیت‌های ورزشی با پیامدهای تغذیه نادرست و غیراستاندارد همراه می‌شوند، پس از مدتی مشکلات از ریزش موی موقت فراتر می‌روند. در واقع محروم کردن دائمی بدن از کالری‌های مورد نیازش در کنار ورزش‌های سنگین و طاقت‌فرسا می‌تواند باعث ابتلا به بیماری‌های مزمن شود و مجموعه‌ای از پیامدهای منفی و درازمدت را برای سلامت شما به همراه بیاورد.

چگونه زیاده‌روی در ورزش را تشخیص دهیم؟

اکنون که می‌دانیم زیاده‌روی در ورزش به اندازه هرگز ورزش نکردن برای بدن مضر است، چگونه باید محدوده متعادل را پیدا کنیم؟ کلید اصلی برای جلوگیری از وارد آمدن استرس‌ها و فشارهای مزمن به بدن، داشتن یک رژیم غذایی متعادل و استاندارد کنار میزان مشخصی از فعالیت‌های ورزشی است. میزان استاندارد فعالیت‌های ورزشی هم در میان همه افراد یکسان نیست و برای دستیابی به یک برنامه ورزشی کامل و صحیح باید از متخصصان تغذیه و ورزشی مشورت بگیرید. با این حال، انجمن قلب آمریکا (AHA) به اکثر افراد توصیه می‌کند که هر هفته حتماً ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی هوازی با شدت متوسط داشته باشند و هر هفته ۷۵ دقیقه هم فعالیت‌های ورزشی با شدت بالا را انجام دهند. مثلاً می‌توانید ۳ روز در هفته پیاده‌روی کنید و دو روز هم وزنه‌برداری یا تمرینات بوکس انجام دهید. توجه داشته باشید

باهداف ذخیره مواد مغذی و انرژی برای اندام‌های حیاتی و کلیدی بدن انجام می‌گیرد. برخلاف الگوی طاسی زنانه یا دیگر انواع ژنتیکی ریزش مو، فعالیت‌های ورزشی بیش از حد و ریزش مو از طریق همین الگوی ریزش موی استرسی به‌همدیگر مرتبط می‌شوند؛ یعنی درست وقتی که بدن شدیداً تحت فشار قرار می‌گیرد و فشار از آستانه‌های تحملش عبور می‌کند. به‌گفته دکتر و رگارا، زنان به‌دلیل آسیب‌پذیری ذاتی‌شان در برابر نوسانات هورمونی، بیشتر در برابر اثر منفی ناشی از فعالیت‌های ورزشی شدید و سنگین آسیب‌پذیر هستند. این متخصص پوست می‌گوید: «اثر منفی ناشی از ورزش‌های شدید و سنگین در میان زنان بیشتر به چشم می‌خورد. دلیل این تفاوت به این مساله برمی‌گردد که زیاده‌روی در فعالیت‌های ورزشی باعث کاهش هورمون استروژن و افزایش هورمون تستوسترون در زنان می‌شود. تکرار این روند می‌تواند به چرخه ماهانه آسیب برساند و حتی مشکلاتی مانند شکستگی استخوان‌ها را به‌دنبال داشته باشد.»

لوسيون و روغن بدن چه تفاوتی با هم دارند؟

محصولات در مقایسه با پمادها، لوسیون‌ها و کرم‌ها ذاتاً باعث خشک‌شدگی بیشتر پوست شما خواهند شد.

نحوه استفاده از روغن بدن

اگر می‌خواهید از روغن بدن استفاده کنید، باید بدانید که عملکرد مطلوب این محصول به زمان‌بندی صحیح در استفاده از آن بستگی دارد. با توجه به اینکه روغن‌ها ذاتاً پوست‌ناپسند (occlusive) هستند، در صورتی عملکرد مطلوب خواهند داشت که پوست شما هنگام استفاده از آنها مرطوب باشد. پس بهترین زمان برای استفاده از روغن بدن، دقیقاً پس از حمام کردن یا دوش گرفتن است. به‌محض اینکه از حمام بیرون آمدید و پوست بدن را با کمک حوله کمی خشک کردید، سریع از روغن بدن استفاده کنید تا ترکیبات این محصول با قطرات آب باقی‌مانده روی پوست آمیخته شوند. این ترنند باعث می‌شود که کیفیت آبرسانی به پوست شما تا حد اکثر ممکن افزایش یابد.

نحوه استفاده از لوسیون بدن

لوسیون‌ها نیز مانند روغن‌ها باید بلافاصله بعد از دوش گرفتن و هنگامی که پوست هنوز مرطوب است، استفاده شوند. این ترنند خصوصاً برای افرادی اثر بخش است که همچنان عادت دارند (به رغم همه توصیه‌های ارائه‌شده) با آب داغ دوش بگیرند زیرا تماس آب داغ با پوست باعث خشکی بیشتر آن می‌شود. اگر پوست کسی شدیداً دچار خشکی شده باشد یا ذاتاً بیش از حد خشک باشد، می‌تواند ابتدا از روغن بدن کمک بگیرد و بعد از لوسیون بدن استفاده کند. این ترنند خصوصاً در مواقعی کارآمد است که می‌خواهید از تحرکات پوستی و شکل‌گیری جوش‌ها پس از اصلاح موهای بدن جلوگیری کنید. ■

لوسیون‌ها حاوی ترکیبات خاصی با مزیت‌های طولانی‌مدت هستند: این متخصص پوست می‌گوید که لوسیون‌های بدن از ترکیبات خاصی استفاده می‌کنند که مزیت‌های مهمی در درازمدت دارند بنابراین هنگام خرید لوسیون بدن حتماً به‌دنبال محصولاتی باشید که حاوی اسید هیالورونیک و سرامیدها هستند. یعنی همان ترکیباتی که به‌مرور زمان ظرفیت‌های طبیعی پوست برای حفظ رطوبت را بهبود می‌بخشند.

مدت برنزه ماندن پوست را افزایش می‌دهند: طرفداران برنزه کردن پوست می‌دانند که اگر آبرسانی و مرطوب‌سازی برای پوست به‌خوبی انجام بگیرد، مدت برنزه ماندن پوست هم افزایش می‌یابد. لوسیون بدن دقیقاً همین کار را برای پوست بدن انجام می‌دهد و از این منظر هم برای علاقه‌مندان به برنزه کردن پوست اهمیت ویژه‌ای دارد. البته اگر می‌خواهید با این هدف از لوسیون بدن استفاده کنید، حتماً فواصل لازم و استاندارد بین استفاده از محصولات برنزه‌کننده پوست و محصولات لوسیون را رعایت کنید.

نکته مهمی که باید هنگام خرید لوسیون بدن مورد توجه قرار بگیرد، دوری کردن از ترکیبات فریبنده یا ترکیبات نامناسبی است که باعث خشکی بیشتر پوست می‌شوند. به‌گفته دکتر نازارین، از محصولات برپایه ژل یا حاوی الکل دوری کنید زیرا این

هم روغن بدن و هم لوسیون بدن برای مرطوب کردن پوست طراحی شده‌اند. روغن‌ها وظیفه دارند که رطوبت از دست‌رفته پوست را به آن بازگردانند. برای همین هم توصیه می‌شود که از روغن بدن پس از شستن بدن یا لایه‌برداری پوست استفاده شود اما لوسیون‌ها بر اساس ترکیبی از روغن و آب شکل می‌گیرند و معمولاً عملکرد بهتری هم برای پوست‌های خشک دارند. از آنجایی که لوسیون‌ها تا حدی برپایه آب طراحی شده‌اند، اغلب از منظر نفوذ کردن به لایه‌های مختلف پوستی هم عملکرد بهتری را از خود به نمایش می‌گذارند. این محصولات می‌توانند ترکیباتی را وارد لایه‌های پوستی کنند که همگی در نهایت ظرفیت‌های پوست برای حفظ رطوبت درونی و طبیعی‌اش را تقویت می‌سازند.»

“

شباهت ساختاری میان روغن‌های گیاهی و چربی‌های طبیعی پوست می‌تواند به ترمیم و بازتولید عملکردهای سد محافظتی و مرطوب پوست کمک کند؛ یعنی همان لایه‌ای که مسوولیت تولید چربی‌های پوست را برعهده دارد.

با توجه به همین عملکرد مهم است که بعضی از متخصصان پوست، استفاده از روغن صورت را به افراد دارای پوست چرب یا پوست مبتلا به آکنه نیز توصیه می‌کنند. شاید چنین توصیه‌ای در نگاه اول خیلی غیرعادی و عجیب به نظر برسد اما متخصصان می‌گویند که این روغن‌های منصوص نهایتاً تولید سیوم طبیعی پوست را کاهش می‌دهند چون عملکرد سیوم را تنظیم می‌سازند و دیگر اجازه نمی‌دهند که پوست برای جبران کمبودهایش به فعالیت بیش از حد در تولید چربی‌ها وارد شود.

عملکرد سد دفاعی پوست را بهبود می‌بخشد: یافته‌های علمی نشان داده‌اند که وقتی این روغن‌های مخصوص توسط پوست جذب می‌شوند، لایه‌های سطحی پوست با آنها مانند ترکیبات طبیعی خودشان برخورد می‌کنند و در واقع آنها را نوعی عنصر طبیعی و درونی تشخیص می‌دهند. همین‌روند است که اثرات مرطوب‌کننده و ترمیم‌کننده برپایه روغن‌های مخصوص پوست به‌وجود می‌آورد.

ترکیبات خالص تری دارند: بیشتر روغن‌های بدن موجود در بازار حاوی ترکیبات بحث‌برانگیز و افزودنی‌های کثرتی نسبت به لوسیون‌های بدن هستند. اگرچه این ویژگی نباید شما را از خواندن فهرست مواد تشکیل‌دهنده همه محصولات مراقبت از پوست غافل کند بنابراین هنگام خرید روغن‌های بدن حتماً سراغ محصولاتی بروید که از بهترین و خالص‌ترین ترکیبات استفاده کرده‌اند.

مزیت‌ها و فواید لوسیون بدن

پوست خشک را مرطوب می‌کنند: متخصصان پوست می‌گویند که اگر از منظر ظرفیت‌های مرطوب‌سازی به این دو نوع محصول نگاه کنیم، لوسیون‌ها قطعاً نسبت به روغن‌ها برتری دارند. دکتر ریچل نازارین، متخصص پوست می‌گوید: «لوسیون‌ها بر اساس ترکیبی از روغن و آب شکل می‌گیرند و معمولاً عملکرد بهتری هم برای پوست‌های خشک دارند. از آنجایی که لوسیون‌ها تا حدی برپایه آب طراحی شده‌اند، اغلب از منظر نفوذ کردن به لایه‌های مختلف پوستی هم عملکرد بهتری را از خود به نمایش می‌گذارند. این محصولات می‌توانند ترکیباتی را وارد لایه‌های پوستی کنند که همگی در نهایت ظرفیت‌های پوست برای حفظ رطوبت درونی و طبیعی‌اش را تقویت می‌سازند.»

بعضی افراد ترجیح می‌دهند که از لوسیون بدن استفاده کنند، درحالی که بعضی افراد روغن بدن را دوست دارند. بعضی‌ها می‌گویند که روغن بدن برای مقابله با مشکلات پوست عملکرد بهتری دارد و علائمی

مانند قرمزی پوست را بهتر برطرف می‌کند اما بعضی‌ها هم می‌گویند که با استفاده از لوسیون بدن به نتیجه بهتری می‌رسند. این نکته را هم نباید فراموش کرد که بعضی افراد همیشه از محصولات دارای بافت کرمی (مثل لوسیون بدن) استفاده می‌کنند ولی بعضی افراد هم همیشه محصولات روغنی (مثل روغن بدن) را ترجیح می‌دهند. بدون اینکه در درجه اول به عملکردهای این دو نوع محصول توجه داشته باشند. بنابراین ما تصمیم گرفتیم که یک‌بار برای همیشه از متخصصان پوست بپرسیم که روغن بدن بهتر است یا لوسیون بدن؟! کدام یک از این محصولات برای پوست بدن عملکرد بهتری دارند؟

روغن بدن و لوسیون بدن؛ تفاوت اصلی در چیست؟

هم روغن بدن و هم لوسیون بدن برای مرطوب کردن پوست طراحی شده‌اند بنابراین تفاوت آنها دقیقاً در چیست؟ برای شروع بگوییم که روغن‌ها وظیفه دارند که رطوبت از دست‌رفته پوست را به آن بازگردانند. برای همین هم توصیه می‌شود که از روغن بدن پس از شستن بدن یا لایه‌برداری پوست استفاده کنید. روغن‌های بدن بافت خاصی دارند که باعث می‌شود ترکیبات آنها درون پوست فرو برود و نفوذ کند. این روغن‌ها برای پوست مانند غذاها برای بدن هستند. از طرف دیگر، بخشی از فرمولاسیون لوسیون بدن برپایه آب شکل می‌گیرد و این محصولات دارای انواع خاصی هستند که هر کدام برای درمان مشکلات پوستی خاصی در نظر گرفته شده‌اند. برای مثال کسانی که پوست‌شان مستعد ابتلا به آگزما است، باید از لوسیون ضدخارش پوست استفاده کنند اما اگر کسی پوست زخم‌نا و زبری داشته باشد، باید از لوسیون‌های نرم‌کننده کمک بگیرد تا بتواند با ناهمواری‌های پوستی مقابله کند.

مزیت‌ها و فواید روغن بدن

تولید سیوم را تنظیم می‌کنند: روغن‌ها بیش از هر چیزی به‌دلیل خصلت جاذب بودن مورد توجه قرار می‌گیرند. بسیاری از روغن‌های گیاهی (مانند آووکادو، جوجوبا، بادام و...) هم از عملکرد چربی‌های طبیعی پوست ما تقلید می‌کنند و این ویژگی از جنبه‌های مختلفی برای پوست ما مزیت‌های ایده‌آلی دارد. اولین مزیت این است که