کمبود کدام ویتامین‌ها سبب ریزش مو می‌شود؟

5 فروردین 1403

کاهش برخی از ریزمغذی‌ها بر سلامت مو اثر دارد و سب ریزش مو می‌شود.

مو یک فیلامنت پروتئینی است که از فولیکول‌های مجود در پوست می‌روید. اگرچه مو یک بافت مرده به حساب می‌آید اما فولیکول‌های مو جزو سلول‌های زنده به حساب می‌آید. با توجه به اینکه مو از فولیکول‌های موجود در پوست رشد می‌کنند سلامت مو به سلامت فولیکول وابسته است.

کمبود مواد مغذی بر رشد و سلامت مو اثر می‌گذارند و موجب ریزش مو می‌شود.

کمبود ویتامین E می‌تواند بر رشد و سلامت مو اثر بگذارد، مطالعات بیانگر این است رابطه معنی‌داری میان «طاسی» و «استرس اکسیداتیو» وجود دارد. به طور کلی افراد مبتلا به طاسی معمولا ظرفیت آنتی‌اکسیدانی کمتری به ویژه در پوست سر نسبت به سایر افراد دارند. نتایج یک کارآزمایی بالینی حاکی از آن است دریافت روزانه ۱۰۰ میلی‌گرم مشتقات ویتامین E در بیماران مبتلا به ریزش مو به مدت هشت ماه سبب افزایش تعداد مو در مقایسه با گروه دارونما شد.

کمبود ویتامین‌های گروه B

کمبود ویتامین‌های گروه B نیز بر سلامت مو اثرگذار است. کمبود بیوتین یا ویتامین B۷ با درماتیت (التهاب پوستی)، ریزش مو و طاسی ارتباط دارد. به طور قطع تامین نیاز روزانه ویتامین B۷ در پیشگیری از ریزش مو اثر دارد همچنین کمبود شدید نیاسین یا ویتامین B۳ سبب بیماری پلاگر می‌شود. ورم‌ها، زخم‌های پوستی و ریزش مو از عوارض اصلی بیماری پلاگر به حساب می‌آید.

همچنین کمبود اسیدفولیک یا ویتامین B۹ می‌تواند موجب اخلال ساخت کلاژن موجود در پوست و مو شود. کلاژن یک پروتئین سه‌رشته‌ای به حساب می‌آید و فراوان‌ترین پروتئین بدن انسان‌ها محسوب می‌شود. اسیدفولیک در تکثیر DNA نیز نقش دارد. میزان تکثیر سلول‌های پوست و مو زیاد است. اسیدفولیک با انتقال گروه متیل در ساخت اسیدآمینه های گوگرددار در ساختار کلاژن نقش دارد.

کمبود کوبالامین یا B۱۲ می‌تواند سبب سفیدی مو شود، به نحوی که مصرف ویتامین B۱۲ به مقدار کافی می‌تواند سبب مشکی شدن موهای سفید ناشی از کمبود کوبالامین شود.

کمبود «روی» و «مس» در ریزش مو نقش دارد

نتایج برخی از مطالعات بیانگر این است کمبود «روی» می‌تواند از دلایل احتمالی ریش مو باشد. روی در درمان ریزش مو در افراد دچار کمبود این ماده معدنی و حتی بدون کمبود می تواند موثر باشد. روی به عنوان کوفاکتور (هم‌عامل) متالوآنزیم‌ها تقریبا در تمام فرآیندهای متابولیسمی بدن نقش دارد و روی رشد مو نیز موثر است و نقش عملکردی مهمی در چرخه فولیکول های مو ایفا می‌کند.

مس مانند «روی» بر کوفاکتورهای بسیاری ز آنزیم‌های دخیل در متابولیسم فعالیت‌های بدن از جمله «آنزیم لیزیل اکسیداز» اثر می‌گذارد که در ساخت کلاژن نقش دارد. مس همچنین در افتراق و تکثیر سلول‌های «پاپیلا پوستی» نقش اساسی دارد. این سلول ها، فیبروبلاست‌های اختصاصی هستند که نقش مهمی در رشد فولیکول‌های مو ایفا می‌کنند.

آیا کمبود آهن موجب ریزش مو می‌شود؟

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، مطالعات انجام شده روی زنان نشان می‌دهد که کمبود آهن موجب با طاسی منطقه‌ای، آندروژنی، طاسی کامل فرق سر و ریزش مو ارتباط دارد.

براساس پژوهشی که روی زنان و مردان مبتلا به ریزش مو با آسیب دائمی فولیکولی و غیرفولیکولی صورت گرفت، طول دوره درمان ریزش مو در افراد مبتلا به کمبود آهن طولانی تر از سایر افراد بود. هنوز علم نتوانسته است بطور قطع رابطه بین کمبود آهن و ریزش مو را به اثبات برساند، اگرچه در بسیاری از مطالعات این رابطه مشاهده شده است.

نقش اسیدهای آمینه ضروری در آنمی

نقش اسیدهای آمینه ضروری در آنمی به خوبی شناخته شده است اما اثر احتمالی آن ها بر رشد مو تا به حال بررسی نشده است. باتوجه به ذخایر اسیدهای آمینه معمولا احتمال کمبود کم است البته در این مورد اسید آمینه لیزین مستثنی است. با توجه به زیست دسترسی پایین این اسیدآمینه در مواد غذایی، احتمال کمبود آن وجود دارد. در زمان کمبود، بدن اولویت را تامین نیاز بافت های ضروری قرار می دهد و بافت های غیرضروری نظیر فولیکول ها موی سر حذف می شوند.

لیزین نقش مهمی در برداشت روی و آهن ایفا می کند. در زنان مبتلا به کم خونی فقر آهن مکمل یاری روزانه با ۲-۱.۵ گرم لیزین همراه با آهن بطور معنی داری غلظت فریتین را افزایش داد. سیستین و متیونین اسیدهای آمینه تامین کننده سولفور مورد نیاز بدن هستند. سولفور ماده اصلی تشکیل دهنده پوست و مو است و سبب استحکام آن‌ها می شود. به همین دلیل این دو اسید آمینه به مقدار زیاد در پروتئین های تشکیل دهنده بافت مو و پوست یافت می شوند و کمبود آنها استحکام و سلامت این بافت ها را به مخاطره می اندازد.