

# Stres

## Saçları Beyazlatır mı?

Pınar Dünder

Stresin vücudumuz üzerinde birtakım olumsuz fiziksel etkileri olduğu biliniyor. Ancak saçların beyazlamasında rolü olup olmadığına dair hâlâ kesin bir bulgu yok. Araştırmalar gösteriyor ki saçımızdaki beyaz tellerin sayısını belirleyen pek çok etken var.

Kafa derimizin altında yüz binlerce saç folikülü bulunur. Her folikülden tek bir saç teli çıkar. Melanosit adı verilen hücreler saç teli folikülden çıkmadan önce saçta melanin adı verilen renk pigmentlerini yükler. İki tür melanin vardır: Ömelanin ve feomelanin. Bu iki pigmentin hangi yoğunlukta olduğuna bağlı olarak saç rengi ortaya çıkar. Örneğin ömelanin siyah ve kahverengi gibi koyu saç renklerinde baskınken, feomelanin sarı ve kırmızı gibi açık saç renklerinde baskındır. Ancak insan yaşlandıkça melanositler zayıf düşer ve sonunda ölürler. Bu saçlarımıza artık renk veremeyecekleri anlamına gelir, melaninden yoksun kalan saç telleri de beyazlar.

Aslında oksidatif stres olarak da bilinen bu durum yaşlanmanın doğal bir sonucudur ve oksidatif stres yalnızca saçımızda değil zamanla vücudumuzun her hücresinde kendini gösterir. Yaşlandıkça vücudumuz zararlı moleküllerle gençken olduğu kadar iyi savaşamaz. İşte bu durumda oksidatif stres etkisini göstermeye başlar. Bu etkinin sonuçlarından biri de saçların beyazlaması olarak ortaya çıkar. Buraya kadar sözünü ettiğimiz durum saç beyazlamasının kaçınılmaz olarak gerçekleştiği süreçti. Peki, duygusal stres oksidatif stres oluşmasında rol oynayabilir mi? Diğer bir deyişle, saçların beyazlamasına dolaylı olarak etki ediyor olabilir mi?

Bu soruya kesin bir yanıt verebilmek için geniş bir katılımcı grubunun, yapay stres altında uzun süreyle izlenmesi gerektiğini belirten uzmanlar böyle bir araştırmanın etik sorunları olabileceğini de ekliyor. Yine de bugüne kadar yapılan araştırmalarda, yaşadığımız stresli durumların saçımızın beyazlamasına doğrudan etki ettiğine dair bir kanıt bulunmuş değil. Kimi uzmanlar stresin saçların beyazlamasından ziyade dökülmesinde daha büyük rol oynadığını belirtiyor.

Nitekim uzun süreli endişenin ve sıkıntıların saçın gelişimiyle ilgili biyolojik süreçleri bozduğunu ve saçların daha kolay dökülmesine yol açtığını gösteren çalışmalar var. Kimi uzmanlar ise sürekli stres altında olmanın beyazlama sürecini hızlandırabileceğini, çünkü stresin serbest radikaller olarak bilinen yüksek derecede reaktif (kolaylıkla tepkimeye giren) moleküllerin oluşmasına yol açtığını, bu moleküllerin de melanin üretim sürecini bozabileceğini öne sürüyor.



Yeni araştırmalarla birlikte stresi ve saç beyazlamasını ilişkilendiren yeni ipuçları da ortaya çıkacak gibi görünüyor. Geçtiğimiz yıl *Nature Communications*'da yayımlanan bir araştırma kapsamında IRF4 adlı genin beyaz saçla ilişkili olduğunun tespit edilmesi buna bir örnek. Bu bulgu kimilerimizin saçlarının beyazlamaya daha yatkın olabileceğini gösteriyor. Ancak uzmanlar saçların beyazlamasında sigara kullanımı, hava kirliliği ve yetersiz beslenmenin de aralarında bulunduğu pek çok çevresel etkenin de rol aldığını vurguluyor. Elbette ki her ihtimale karşı stresten uzak durulmasını tavsiye ediyorlar.

### Kaynaklar

Adhikari K., Fontanil T., Cal S. ve ark., "A genome-wide association scan in admixed Latin Americans identifies loci influencing facial and scalp hair features", *Nature Communications*, Cilt 7, Sayı 10815, 2016. doi: 10.1038/ncomms10815

<http://www.sciencealert.com/the-science-behind-whether-or-not-stress-can-turn-your-hair-grey>

<https://www.scientificamerican.com/article/fact-or-fiction-stress-causes-gray-hair/>

[http://www.huffingtonpost.com/2012/09/18/gray-hair-stress-beauty-myths\\_n\\_1885646.html](http://www.huffingtonpost.com/2012/09/18/gray-hair-stress-beauty-myths_n_1885646.html)