لماذا نشيب... خبراء يشرحون الأسباب والعوامل المؤثرة في ظهور الشعر الأبيض

غالبًا ما يُنظر إلى الشعر الأبيض على أنه علامة على الشيخوخة، ولكنه علميا عملية بيولوجية طبيعية تحدث عندما نتقدم في العمر، وبالنسبة للعديد من الأشخاص، يظهر الشيب حول الصدغين ثم ينتشر ببطء عبر فروة الرأس، ثم يتبعه شعر الوجه والجسم.

وبحسب تقرير جديد نشرته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، تقبّل بعض المشاهير مثل إيما تومسون، وجنيفر أنيستون، وجين فوندا، والملكة ليتيزيا ملكة إسبانيا، الشعر الأبيض، في إشارة إلى أن المرأة يمكن أن تتقدم بالعمر بشكل أنيق.

وفي حين أن البعض يواجه الشعر الأبيض بعد التقدم في العمر، فإن آخرين قد يختبرون هذه التجربة في وقت أبكر مما هو متوقع بسبب عوامل مختلفة.

وبهذا الصدد، شاركت الدكتورة ديبالي ميسرا شارب، طبيبة عامة في هيئة الخدمات الصحية الوطنية ومتخصصة في صحة المرأة، عدة أسباب قد تسهم في الشيب المبكر.

وبرأيها، تؤدي العوامل الوراثية الدور الأكثر أهمية، إذ إن التاريخ العائلي غالبا ما يحدد متى يظهر الشعر الرمادي. ومع تقدمنا في العمر، تتباطأ الخلايا المنتجة للصبغة في بصيلات الشعر، وفي النهاية تتوقف عن إنتاج الميلانين، مما يؤدي إلى ظهور الشعر الرمادي أو الأبيض.

وكما يمكن لعوامل أخرى متعلقة بأسلوب الحياة أن تؤدي إلى تسريع العملية، بما في ذلك مستويات التوتر المرتفعة، والتدخين، ونقص العناصر الغذائية مثل نقص فيتامين ب12 أو الحديد.

وأوضحت الدكتورة شارب أيضًا أن:"الحالات المناعية الذاتية مثل البهاق واضطرابات الغدة الدرقية يمكن أن تؤدي إلى ظهور الشيب بشكل مفاجئ أو غير متساوٍ".

وعلى الرغم من عدم وجود طريقة مؤكدة لعكس ظهور الشعر الرمادي، فإن الحفاظ على نظام غذائي صحي غني بفيتامينات ب والحديد والزنك والبروتين يمكن أن يساعد في الحفاظ على قوة الشعر. كما أن تجنب التدخين، وتقليل التوتر، واستخدام منتجات العناية بالشعر اللطيفة قد يساعد أيضًا على إبطاء عملية ظهور الشيب.

وفي النهاية، فإن فهم الأسباب المختلفة لشيب الشعر يمكن أن يساعد الأفراد على إدارة التغيير وقبوله كجزء طبيعي من رحلة التقدم في العمر.