

التشيكين أكثر رجال العالم صلماً



إعداد: محمد عز الدين

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون أمريكيون في جمعية تساقط الشعر الأمريكية في 21 دولة، أن 95% من أسباب تساقط الشعر لدى الرجال ناتجة عن عامل وراثي أو ما يسمى بـ«الصلع الذكوري»، وأن الرجال القوقازيين يفقدون شعرهم بشكل أسرع من الأجناس الأخرى، وأن 43% من الرجال التشيكين صلع، وهم أكثر رجال العالم صلماً

ويضم العرق القوقازي، المجموعات السكانية القديمة والحديثة لكل من أوروبا وغرب آسيا وآسيا الوسطى وجنوب آسيا وشمال إفريقيا والقرن الإفريقي

وذكر الباحثون أن الصلع الذكوري سمة موروثة تنتج عن انحسار شعر مقدمة وأعلى الرأس نتيجة حساسية وراثية من وتنقلص بصيلات الشعر الحساسة لهذا الهرمون مع (DHT) هرمون التستوستيرون الذي يسمى ديهدروتستوسترون مرور الوقت، ما يقلل عمر كل شعرة حتى تتوقف البصيلات عن إنتاج الشعر تماماً، وتزداد فرصة الإصابة بالصلع مع

تقدم العمر، لأن هرمون التستوستيرون يتحول إلى ديهيدروتستوستيرون، لذلك يميل أولئك الذين لديهم حساسية تجاهه إلى فقدان شعرهم في النهاية، علاوة على أن نقص فيتامينات «ب 12» و«د» والبيوتين فيتامين «ب 2» والحديد، مسؤول أيضاً عن تساقط الشعر.

ووفقاً للجمعية، فإن 85% من الرجال سيكون لديهم شعر أقل بشكل ملحوظ بحلول سن 50، وسيبدأ 25% في فقدان شعرهم قبل بلوغهم سن 21.

وأضاف الباحثون: «في جميع البلدان التي أجريت فيها الدراسة، كان ربع السكان الذكور البالغين قلبي الشعر أو صلعاً بشكل كامل، وفي جمهورية التشيك، التي يبلغ معدل الصلع فيها 43%، فإن الغالبية العظمى من سكانها من القوقازيين، ما يجعلهم أكثر عرضة لفقدان شعرهم، ويعزى ذلك إلى نظامهم الغذائي، فالمطبخ التشيكي دسم ويزدحم بالحساء واليخنات الدسمة وأطباق اللحوم والنشويات، ولا تحتوي هذه الأطعمة على كميات عالية من الفيتامينات والمعادن اللازمة لنمو الشعر، وأثبتت الدراسة أن 95% من السكان الذين شملهم الاستطلاع في جمهورية التشيك «يعانون نقص فيتامين د».

الصورة



ووجدت بيانات تعداد عام 2021 لبريطانيا التي حلت في المركز الخامس، أن 82% من سكان بريطانيا وويلز من القوقاز، وأن 60% من البريطانيين يعانون نقص فيتامين د، وأن واحداً من كل خمسة يعاني نقص فيتامين د، وواحداً من كل 10 بريطانيين أكبر من 75 عاماً يعاني نقص فيتامين ب 12، وهو عنصر غذائي حيوي آخر لنمو الشعر. وعلى غرار التشيك، يذخر النظام الغذائي البريطاني باللحوم والبطاطس، ما يتسبب في فقدان البريطانيين بعض العناصر الغذائية، ووجدت الدراسة أن 9 من كل 10 مراهقين بريطانيين لا يتناولون ما يكفي من الخضراوات التي تحتوي على «نسبة عالية من فيتامينات «ب 12» و«د».

وحلّت الولايات المتحدة في المركز الثامن، لأنها ذات أغلبية سكانية قوقازية، ومع العديد من أوجه القصور في النظام الغذائي، إذ يعاني 42% من الأمريكيين نقص فيتامين «د»، علاوة على أن واحداً من كل عشرة بالغين أمريكيين فقط يحصل على الكمية الموصى بها من الفاكهة والخضراوات.