آیا مکمل ورزشی باعث ریزش مو می‌شود؟ پاسخ یک بار برای همیشه!

29 مرداد 1404

شاید بارها در باشگاه، در شبکه‌های اجتماعی یا حتی در گفت‌وگوهای روزمره با این سوال مواجه شده باشید: «آیا مکمل‌های ورزشی، به‌ویژه پروتئین‌ها و کراتین، باعث ریزش مو می‌شوند؟» این باور به قدری رواج یافته که بسیاری از ورزشکاران، علی‌رغم نیاز مبرم به این مکمل‌ها برای بهبود عملکرد و ریکاوری، از مصرف آن‌ها اجتناب می‌کنند. اما آیا این ادعا پشتوانه علمی دارد؟ در این مقاله، با بررسی دقیق مکانیسم‌های فیزیولوژیک و تجزیه و تحلیل ترکیبات رایج در مکمل‌های ورزشی، به این سوال پاسخ می‌دهیم و برای همیشه به این شایعه پایان می‌دهیم.

ریزش مو: دلایل اصلی و مکانیسم‌های بیولوژیک

برای درک اینکه آیا مکمل‌ها می‌توانند باعث ریزش مو شوند، ابتدا باید به ریشه‌های اصلی این پدیده بپردازیم. ریزش مو یک فرایند پیچیده است که اغلب تحت تأثیر عوامل ژنتیکی، هورمونی، تغذیه‌ای و محیطی قرار می‌گیرد. شایع‌ترین نوع ریزش مو، **آلوپسی آندروژنتیک** یا طاسی با الگوی مردانه و زنانه است. در این نوع ریزش، هورمون **دی‌هیدروتستوسترون (DHT)** نقش کلیدی دارد. DHT که از تستوسترون مشتق می‌شود، به فولیکول‌های مو حساس متصل شده و باعث کوچک شدن تدریجی و در نهایت از بین رفتن آن‌ها می‌شود. این فرایند اغلب در افرادی با استعداد ژنتیکی رخ می‌دهد.

علاوه بر ژنتیک، عواملی مانند **استرس شدید (تلوژن افلوویوم)**، **کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی** (به ویژه آهن، روی، بیوتین و ویتامین D)، **بیماری‌های خودایمنی** (آلوپسی آره‌آتا)، **اختلالات تیروئید** و **برخی داروها** نیز می‌توانند باعث ریزش مو شوند. شناخت این دلایل به ما کمک می‌کند تا با دیدی منطقی‌تر، تأثیر احتمالی مکمل‌ها را بررسی کنیم.

مکمل‌های پروتئین: سوخت عضلات، نه قاتل مو

پروتئین وی (Whey Protein) و کازئین دو مورد از محبوب‌ترین مکمل‌های پروتئینی هستند. شایعه ریزش مو اغلب به دلیل نگرانی از افزایش سطح تستوسترون و به دنبال آن DHT مطرح می‌شود. اما واقعیت علمی چیست؟

- **بررسی ارتباط پروتئین وی و تستوسترون:** مطالعات متعددی نشان داده‌اند که مصرف پروتئین وی به خودی خود باعث افزایش قابل توجه و غیرطبیعی تستوسترون در بدن نمی‌شود. پروتئین وی یک منبع غنی از اسیدهای آمینه ضروری، به ویژه **لوسین**، است که برای سنتز پروتئین عضلانی و ریکاوری پس از تمرین حیاتی است. افزایش موقتی و جزئی تستوسترون پس از تمرینات سنگین مقاومتی طبیعی است و ارتباط مستقیمی با مصرف مکمل پروتئین ندارد. در واقع، بدن از این پروتئین‌ها برای ترمیم و ساخت بافت‌های عضلانی استفاده می‌کند، نه برای تغییرات هورمونی آسیب‌زا.

- **عدم ارتباط پروتئین‌ها با DHT:** اسیدهای آمینه موجود در پروتئین وی، مانند **BCAAها (لوسین، ایزولوسین و والین)**، مستقیما به تولید DHT منجر نمی‌شوند. فرایند تبدیل تستوسترون به DHT توسط آنزیم **5-آلفا ردوکتاز** کاتالیز می‌شود. هیچ مدرک علمی معتبری وجود ندارد که نشان دهد مصرف پروتئین وی باعث افزایش فعالیت این آنزیم می‌شود. بنابراین، نگرانی از اینکه پروتئین‌ها به صورت مستقیم باعث افزایش DHT و ریزش مو شوند، کاملا بی‌اساس است.

کراتین: سوخت مغز و عضله، نه دشمن مو

کراتین یکی از پرکاربردترین و مورد تحقیق‌ترین مکمل‌های ورزشی است که به افزایش قدرت، عملکرد و حجم عضلانی کمک می‌کند. شایعه ریزش مو در مورد کراتین نیز از یک مطالعه واحد در سال 2009 نشأت گرفت که افزایش DHT را در بازیکنان راگبی پس از مصرف کراتین نشان داد. اما این مطالعه چند نکته کلیدی را نادیده گرفته بود:

- **محدودیت‌های مطالعه 2009:** این تحقیق تنها بر روی یک گروه کوچک از افراد انجام شد و نتایج آن هرگز در مطالعات

مستقل دیگر تکرار نشد. همچنین، حتی در آن مطالعه نیز، سطح DHT همچنان در محدوده نرمال فیزیولوژیک باقی ماند و به میزانی نبود که باعث ریزش مو شود.

- **مکانیسم اثر کراتین:** کراتین در بدن به فسفوکراتین تبدیل شده و انرژی لازم برای انقباضات عضلانی را فراهم می‌کند. این فرایند هیچ ارتباط مستقیمی با هورمون‌های آندروژنیک یا فرایند تبدیل تستوسترون به DHT ندارد. عملکرد کراتین کاملا بر روی سیستم‌های انرژی سلولی متمرکز است و تأثیری بر فولیکول‌های مو ندارد. هزاران تحقیق دیگر بر روی کراتین، هیچ‌گونه ارتباطی بین مصرف آن و ریزش مو را تأیید نکرده‌اند.

دلایل واقعی که شاید فکر کنید مکمل‌ها باعث ریزش مو می‌شوند

اگرچه مکمل‌ها مستقیماً باعث ریزش مو نمی‌شوند، اما ممکن است برخی عوامل غیرمستقیم باعث ایجاد این تصور غلط شوند:

1. **استرس ناشی از تمرینات سنگین:** تمرینات شدید و طولانی می‌تواند بدن را تحت فشار قرار دهد و باعث افزایش موقتی کورتیزول (هورمون استرس) شود. استرس شدید (مانند استرس جسمی ناشی از تمرینات سنگین بیش از حد) می‌تواند باعث ریزش موی تلوژن افلوویوم شود. این ریزش مو به دلیل تغییر در چرخه رشد مو است و ارتباطی به مکمل‌ها ندارد.

2. **تغییرات تغذیه‌ای:** برخی از ورزشکاران با شروع یک رژیم غذایی سخت و محدودکننده (مثلاً رژیم‌های کاهش وزن شدید) برای رسیدن به اهداف بدنی خود، ممکن است دچار کمبود ریزمغذی‌ها شوند. کمبود آهن، روی یا بیوتین می‌تواند به ریزش مو منجر شود. در چنین شرایطی، ممکن است فرد به اشتباه مکمل مصرفی خود را مقصر بداند.

3. **ترکیب ژنتیک و هورمون‌ها:** همان‌طور که قبلاً ذکر شد، ریزش موی آندروژنتیک یک پدیده ژنتیکی است. فردی که مستعد طاسی است، ممکن است ریزش موی خود را به مکمل‌هایی نسبت دهد که همزمان با شروع آن مصرف کرده

است. در این حالت، مکمل‌ها تنها یک هم‌زمانی تصادفی هستند و عامل اصلی نیستند.

نتیجه‌گیری نهایی: مصرف مکمل‌ها و سلامت مو

شواهد علمی موجود به وضوح نشان می‌دهد که مکمل‌های ورزشی رایج مانند پروتئین وی، کازئین و کراتین، هیچ ارتباط مستقیمی با ریزش مو ندارند. باور به این موضوع یک شایعه رایج است که اغلب به دلیل سوءتفاهم از مکانیسم‌های بیولوژیک ریزش مو و همزمانی‌های تصادفی ایجاد شده است. مصرف صحیح این مکمل‌ها، در کنار یک رژیم غذایی متعادل و برنامه تمرینی مناسب، می‌تواند به بهبود عملکرد و ریکاوری کمک کند، بدون اینکه سلامت موی شما را به خطر بیندازد.

بنابراین، با اطمینان خاطر از این مکمل‌ها استفاده کنید و نگرانی‌های بی‌اساس را کنار بگذارید. سلامت موی خود را با تغذیه مناسب، کاهش استرس و مراقبت صحیح از آن تضمین کنید.

سوالات متداول

آیا استروئیدها و مکمل‌های ورزشی از یک جنس هستند و هر دو باعث ریزش مو می‌شوند؟

خیر، این دو کاملاً متفاوتند. استروئیدهای آنابولیک، داروهای هورمونی هستند که به شدت سطح تستوسترون و به دنبال آن DHT را افزایش می‌دهند و می‌توانند باعث ریزش موی آندروژنتیک شوند. اما مکمل‌های ورزشی مانند پروتئین وی یا کراتین، مواد طبیعی و غیرهورمونی هستند که هیچ تأثیری بر سطح هورمون‌ها و ریزش مو ندارند.

اگر ریزش موی من پس از شروع مصرف پروتئین وی آغاز شد، دلیل آن چیست؟

در این شرایط، مصرف پروتئین وی یک هم‌زمانی تصادفی است و نه عامل اصلی. ریزش مو می‌تواند ناشی از عوامل دیگری مانند استرس ناشی از تمرینات سنگین، کمبود مواد مغذی به دلیل رژیم غذایی نامناسب، یا وجود استعداد ژنتیکی (آلوپسی آندروژنتیک) باشد که همزمان با شروع مصرف مکمل‌ها ظاهر شده است. توصیه می‌شود به جای متوقف کردن مکمل، به رژیم غذایی و سطح استرس خود توجه کنید.

آیا کراتین باعث افزایش تولید DHT می‌شود؟

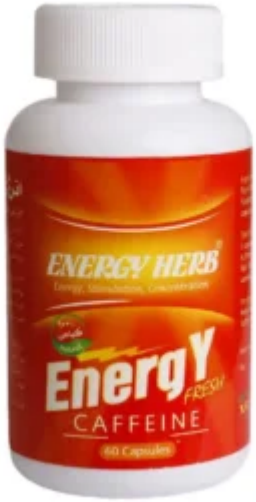
مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ به افزایش جزئی DHT پس از مصرف کراتین اشاره کرد، اما این یافته هرگز در تحقیقات بعدی تکرار نشد و سطح DHT حتی در آن مطالعه نیز در محدوده نرمال باقی ماند. مکانیسم اصلی عملکرد کراتین بر روی سیستم‌های انرژی سلولی است و هیچ ارتباطی با افزایش هورمون‌های ریزش مو ندارد. بنابراین، کراتین باعث ریزش مو نمی‌شود.

محصولات مرتبط

اورجینال

ریلود توت فرنگی کیوی نوترابایو 850 گرم | NutraBio Reload Strawberry Kiwi 850 G

۴,۳۰۰,۰۰۰ تومان



اورجینال

کپسول کافئین انرژی هرب بهتا دارو 60 عددی | Behta Daru Energy Herb Caffeine

۲۱۷,۰۰۰ تومان

اورجینال

کپسول ترموفیول 60 عددی نوترابایو | ThermoFuel Nutrabolics

۱,۴۵۳,۰۰۰ تومان

اورجینال

لایت وی 1800 گرم سیکس پک | Light Whey 6 PAK 1800G

۴,۶۲۰,۰۰۰ تومان

اورجینال

بیف پروتئین دوبیس 1000 گرمی | Doobis Beef Protein 1000G

۱,۹۰۲,۰۰۰ تومان