



## Intensywny trening a wypadanie włosów

**Aktywność fizyczna poprawia samopoczucie i wpływa korzystnie na kondycję naszego organizmu. Okazuje się jednak, że nadmierny wysiłek fizyczny, realizowany na przykład w formie intensywnego treningu siłowego, może przyczynić się do wypadania włosów. Jak to możliwe?**

Trening siłowy w sposób czasowy zaburza homeostazę, czyli równowagę organizmu, ale wydajność treningu pozwalana nam uzyskać wymarzoną sylwetkę. Intensywny wysiłek powoduje pobudzenie metabolizmu i gospodarki hormonalnej. Jednak podczas zbyt dużej dawki ćwiczeń nasze ciało odczuwa stan, jak podczas nadmiernego stresu, co może przyczyniać się także do łysienia.

*Podczas ćwiczeń wyrzucany jest głównie kortyzol i testosteron, dlatego szczególną uwagę na siebie powinny zwrócić panie, które mają problemy z policystycznymi jajnikami, za małą ilością progesteronu lub za dużą ilością prolaktyny w organizmie. Wówczas intensywność ćwiczeń powoduje dodatkowe dysproporcje hormonalne, co może przyczyniać się do utraty włosów. U mężczyzn z kolei nadmiernie ćwiczenia siłowe powodują wyrzut testosteronu, który zamienia się w DHT powodując miniaturyzację mieszków włosowych, a w przypadku panów, którzy są dodatkowo obciążeni genetycznie - łysienie jest niestety niemal pewne. – mówi Anna Mackojć, trycholog.*

Poziom testosteronu po wysiłku wzrasta zazwyczaj od 15 minut do godziny. Przykładowo ćwiczenie cardio, które są często wykonywane na siłowni, powodują przekształcenie testosteronu w destrukcyjną formę dla mieszków włosowych dihydrotestosteronu (DHT). DHT odpowiada za miniaturyzację mieszków włosowych i jest przyczyną łysienia androgenowego u mężczyzn. Również u kobiet działa negatywnie na cebulki, przyczyniając się do stopniowej utraty włosów.

Ćwiczenia fizyczne powodują, że poci się całe nasze ciało, więc również skóra głowy. Dlatego po treningu powinno dokładnie umyć włosy. Pomoże to zapobiec rozwojowi bakterii i niepożądanym zmianom na skórze głowy. Dodatkowo pot zawiera sole, które mogą negatywnie wpływać na włosy, wysuszając je. Nadprodukcja sebum również może wpływać na utratę włosów. Jeśli zauważymy niepokojące oznaki, gdy włosy się wysuszają, pozostaje ich więcej na szczotce, są łamliwe lub nadmiernie się przetłuszczają, warto skonsultować się z trychologiem, aby sprawdzić ich kondycję.

*Mycie włosów wydaje się być bardzo prostą czynnością, jednak wiele osób nie wie, że włosy powinno myć się dwa razy. Pierwsze mycie oczyszcza, a drugie wprowadza substancje odżywcze. Nagromadzone zanieczyszczenia mogą być szkodliwe nie tylko dla skóry głowy, ale i struktury włosa. Po zakończonym treningu nie zapomnijmy więc o prawidłowym myciu skóry głowy i włosów. Dwukrotne nakładanie szamponu jest kluczowe, jeśli chcemy dobrze oczyścić głowę, tylko wtedy jesteśmy w*





*stanie usunąć z włosów wszystkie zanieczyszczenia.* – tłumaczy Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii.

Wpływ ćwiczeń fizycznych działa indywidualnie na każdy organizm, jednak przy zbyt forsujących treningach siłowych może odbić się na kondycji włosów, przyczyniając się do łysienia. Należy więc ćwiczyć z rozwagą, aby nie forsować organizmu i nie osłabiać kondycji włosów.

**Kontakt dla mediów**

Anna Buczyńska

tel. 662 150 440, e-mail: [a.buczynska@innovationpr.pl](mailto:a.buczynska@innovationpr.pl)

