

mgr Katarzyna Wróblewska-Kończalik

Rozprawa doktorska pt. „Wpływ sposobu odżywiania na łysienie u dorosłych kobiet i mężczyzn.”

Streszczenie

W wyniku zmian cywilizacyjnych włosy utraciły swoją pierwotną funkcję ochronną. Dzisiaj są wyznacznikiem statusu społecznego, atrakcyjności i przynależności do grup społecznych, dodatkowo kreowanym przez media. Nierzadko stanowią punkt odniesienia do oceny drugiego człowieka. Dobra kondycja włosów zależy od wielu czynników zarówno genetycznych jak i środowiskowych. Zaburzenia hormonalne, schorzenia, terapie, zatrucia czy nieprawidłowa pielęgnacja mogą przyczynić się do osłabienia włosów, a nawet ich utraty. Konsekwencją nasilonego wypadania włosów i łysienia może być w pierwszej kolejności niepokój, który generuje obniżony nastrój, stany depresyjne aż do stanów lękowych, niskiej samooceny i zaburzonych relacji interpersonalnych. Dotychczasowe badania nadal nie wyjaśniły wszystkich czynników, które mogą mieć znaczenie w utracie włosów. Najnowsze doniesienia z literatury medycznej wskazują na znaczącą rolę czynników immunologicznych i mikrobioty człowieka. Przypuszcza się, że załamanie tzw. „uprzywilejowania immunologicznego” w dużym stopniu ma decydujące znaczenie w rozwoju łysienia, podobnie jak zachwianie równowagi flory bakteryjnej skóry, jelit i mieszków włosowych. W prawidłowo funkcjonującym organizmie człowieka niebagatelne znaczenie ma dostarczanie odpowiedniej jakości składników odżywczych. Homeostaza może być zachowana jedynie w przypadku racjonalnego odżywiania się, aktywności fizycznej i równowagi psychicznej, co powinno przyczynić się do ogólnego dobrostanu, a także dobrej kondycji włosów.

Celem rozprawy była ocena zależności między sposobem odżywiania a występowaniem łysienia typu telogenowego, androgenowego lub plackowatego u dorosłych kobiet i mężczyzn. Zbadano związek między zwyczajami żywieniowymi i stylem życia a występowaniem objawów łysienia niebliznowaciejącego.

W badaniu uczestniczyło 50 osób, które zakwalifikowano do dwóch grup. Grupę badaną (20 kobiet i 17 mężczyzn) tworzyły osoby z objawami łysienia androgenowego, telogenowego i plackowatego, stwierdzonych na podstawie badania trichoskopowego za pomocą urządzenia FotoFinder @Dermoscope II. Średnia wieku w grupie wynosiła 40,6 ($\pm 10,90$). Stwierdzono 62% przypadków łysienia androgenowego, 27% łysienia telogenowego oraz 11% łysienia typu plackowatego. Grupę kontrolną utworzono z 13 osób, w której średnia wieku wynosiła 50,69 ($\pm 8,41$). Czas badania obejmował 16 miesięcy.

Do zbadania związku między zwyczajami żywieniowymi i stylem życia a łysieniem wykorzystano walidowany kwestionariusz KomPAN jako uniwersalne narzędzie do badań zachowań żywieniowych. Analiza statystyczna wykazała związek między wiekiem respondentów a występowaniem łysienia. Osoby młodsze częściej demonstrowały objawy łysienia niż osoby starsze w badanej grupie. Zaobserwowano mniej prozdrowotne zachowania żywieniowe w grupie badanej w porównaniu z grupą kontrolną, co może wynikać ze stylu życia. Zauważono większą częstotliwość spożycia przetworzonych produktów żywnościowych, słodkich napojów oraz żywności typu fast-food w grupie osób łysiejących. W badaniu nie potwierdzono natomiast związku nietolerancji glutenu z łysieniem.

Badanie potwierdziło potrzebę rozszerzania wiedzy na temat czynników wpływających na ryzyko rozwoju łysienia, również tych związanych ze zwyczajami żywieniowymi.

Poznań, 22.05.2023.

K. Wróblewska-Kończalik