

## Beyazlayan Saçlar Eski Hâline Dönebilir mi?

Saç beyazlaması yaşlılığın en belirgin işaretçilerinden bir tanesi. Geçtiğimiz yıllarda fareler ile yapılan deneyler, stres ile saç beyazlaması arasında bir bağlantı bulunduğunu ve saçlardaki beyazlamanın kalıcı olduğunu düşüncesini desteklemişti. Etik kaygılar, insanlar üzerinde stres odaklı deneyleri kısıtlayarak da stres tecrübelerine dair hikâyeler ve saçların detaylı analizi ile kurgulanan deneyler sayesinde, insanlarda farelerden farklı olarak, saç beyazlaması olgusunun geri çevrilmesinin mümkün olduğu ortaya kondu.

Saçların rengi saç köklerinin yer aldığı foliküllerde (hücreleri çevreleyen ve koruyan yapılar) yer alan özelleşmiş hücreler tarafından üretilen renk pigmentlerinden gelir. Yaş ilerledikçe gerçekleşen biyolojik süreçler sonucunda melanosit adı verilen bu hücrelerin sayısı azalır. Bunun sonucunda da saçlar mevcut renklerini kaybederek beyazlamaya başlar. Uzun saç boyunca değişen pigment miktarını takip etmek güç olduğu için saç beyazlaması konusunda çalışmalar yürüten araştırmacılar her birkaç yılda bir folikülden dökülen ve yeni çıkan saç arasındaki pigment miktarını karşılaştırıyordu. Ancak geçtiğimiz aylarda yürütülen bir deneyde, araştırmacıların kullandığı görüntüleme tekniği, strese bağlı saç beyazlamasını net bir biçimde ortaya çıkarmakla kalmadı, aynı zamanda stres sürecini atlatan kişinin bazı saç tellerinin eski rengine döndüğünü gösterdi.

Saçlarımız her ay 1 ila 1,3 cm arasında uzar. Yapılan deneyde, 2,5 yıl boyunca takip edilen katılımcılardan alınan saç örnekleri kökten uca, yani koparıldığı günden geçmişe doğru incelendi. Milimetrenin yirmide biri kalınlığındaki saç dilimleri yüksek çözünürlüklü tarayıcılarla görüntüledi. Bu sayede saçın tamamına bakıldığında fark edilemeyecek, saatlik stres geçişlerinin dahi fark edilebileceği hassasiyete ulaşıldı. İncelenen katmanlarda katılımcıların stresli dönemlerinde pigment miktarında düşüş, yani beyazlama bölgeleri, görüntülenirken tatile çıkma gibi rahatlanan dönemlerde ise pigment artışı ile saç telinin eski rengine kavuştuğu fark edildi. Araştırma ekibi, geçmişe yönelik pigment analizlerinin, yaş halkalarına bakarak bir ağacın yaşadığı mevsimsel geçişler hakkında çıkarımda bulunmaya benzediğini ifade ediyor.

Deney sonuçları, saçlardaki beyazlamanın geri çevrilmesinin çoğunlukla genç ve orta yaştaki bireylerde ve az sayıda kılda gerçekleştiğini gösteriyor. Buna rağmen deney, stresin yaşlanma sürecindeki etkisinin ve yaşlılığın bazı göstergelerinin durdurulabileceği, hatta geri çevrilebileceğini göstermesi açısından dikkat çekiyor.

### Kaynaklar

[newscientist.com/article/2244772-grey-hairs-sometimes-regain-their-colour-when-we-feel-less-stressed](https://www.newscientist.com/article/2244772-grey-hairs-sometimes-regain-their-colour-when-we-feel-less-stressed)

[sciencealert.com/stress-really-can-turn-your-hair-gray-study-shows-but-it-s-reversible](https://www.sciencealert.com/stress-really-can-turn-your-hair-gray-study-shows-but-it-s-reversible)