

Язвенко А.А.

свободный исследователь

КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ВОЛОС С ПОМОЩЬЮ НУТРИЦЕВТИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ОРГАНИЗМА

Аннотация. *Статья посвящена изучению влияния нутрицевтической поддержки на коррекцию состояния волос и кожи головы. Систематический обзор и мета-анализ проведены на основе данных научных баз PubMed, Web of Science, Scopus, Google Scholar и eLibrary. Результаты исследований подтверждают эффективность отдельных нутриентов: приём цинка (15–30 мг/сут в течение 3 месяцев) снижает интенсивность алопеции в 70% случаев; восьмимесячный прием витамина Е способствует увеличению густоты волос на 34,5%; восполнение дефицита витаминов группы В улучшает состояние волос в 55% случаев. Практическая значимость работы заключается в обосновании включения целенаправленной нутрицевтической коррекции в схемы терапии трихологических нарушений.*

Ключевые слова: *трихология, алопеция, нутрицевтическая поддержка, цинк, витамин Е, витамины группы В, состояние волос.*

Iazvenko A.A.

Independent Researcher

CORRECTION OF HAIR CONDITION THROUGH NUTRITIONAL SUPPORT OF THE BODY

Abstract. *The article is devoted to studying the effect of nutritional support on correcting the condition of hair and scalp. A systematic review and meta-analysis were carried out based on data from the scientific databases PubMed, Web of Science, Scopus, Google Scholar, and eLibrary. The research results confirm the effectiveness of certain nutrients: zinc supplementation (15–30 mg per day for 3 months) reduces the intensity of alopecia in 70 % of cases;*

an eight-month course of vitamin E intake contributes to a 34.5 % increase in hair density; correcting the deficiency of B-group vitamins improves hair condition in 55 % of cases. The practical significance of the study lies in substantiating the inclusion of targeted nutritional correction in treatment regimens for trichological disorders.

Keywords: *trichology, alopecia, nutritional support, zinc, vitamin E, B-group vitamins, hair condition.*

Введение. Заболевания волос и кожи головы является распространенной и социально значимой проблемой, ухудшающей качество жизни людей. Патологиями трихологического профиля страдает каждый третий житель Земли. При этом, если у человека возникают одновременно нарушения состояния кожи, волос или ногтей, наибольшее психологическое напряжение вызывают именно проблемы с волосами, которые он стремится устранить в первую очередь [1]. В России качеством волос недовольны до 80% населения. С возрастом выпадение волос затрагивает 96% мужчин и 79% женщин [2]. Тем не менее, несмотря на высокую социальную значимость и широкую распространенность трихологических патологий, патогенетические механизмы дефицитарных состояний, оказывающих влияние на состояние волос и кожи головы, а также подходы к их системной коррекции, по-прежнему остаются недостаточно исследованными.

Цель настоящей статьи — изучение влияния нутрицевтической поддержки организма на улучшение структуры и динамику роста волос. Гипотеза исследования заключается в том, что комплексное восполнение дефицитов макро- и микронутриентов оказывает обоснованное воздействие на волосяные фолликулы, что способствует эффективной коррекции состояния волос и кожи головы.

Методы исследования. Исследование базировалось на систематическом обзоре и мета-анализе релевантной научной литературы,

доступной в базах данных PubMed, Web of Science, Scopus, Google Scholar и eLibrary.

В рамках обзора и мета-анализа рассмотрены исследования, отражающие вклад витаминов и минералов в поддержание здоровья волосяных фолликулов и улучшение качественных характеристик волос.

Результаты. В исследовании группы японских ученых под руководством Т. Карашимы продемонстрирована эффективность перорального приема цинка в коррекции патологического выпадения волос. Применение микроэлемента в дозе 15–30 мг/сут на протяжении 3 месяцев привело к снижению интенсивности алопеции у 70% участников. Механизм действия цинка связан с его участием в биосинтезе белков и ДНК — ключевых компонентов, обеспечивающих жизнедеятельность волосяных фолликулов и нормальный цикл роста волос [3]. Полученные данные подтверждают целесообразность применения цинка в составе терапевтических схем при повышенном выпадении волос.

В рамках научного исследования, проведенного группой ученых под руководством Л. Б. Бей в 2010 году, изучалось влияние антиоксидантных свойств витамина Е (токотриенола) на снижение окислительного стресса при патологическом выпадении волос. Контролируемый восьмимесячный эксперимент продемонстрировал, что ежедневный прием препарата способствует статистически значимому увеличению густоты волос на 34,5% за счет нейтрализации свободных радикалов и оптимизации микроциркуляции [4]. Полученные данные подтверждают эффективность перорального приема витамина Е как средства для стимуляции роста и повышения плотности волосяного покрова.

Исследование, проведенное М. В. Рябковой, В. Н. Терещенко и И. Н. Сормолотовой в 2015 году, продемонстрировало значимую взаимосвязь между обеспеченностью организма витаминами группы В и состоянием волос. Восполнение дефицита витаминов в составе комплексной терапии

привело к улучшению состояния волос у 55% обследованных пациентов [5]. Полученные данные свидетельствуют о том, что коррекция нехватки витаминов группы В представляет собой обоснованный компонент терапевтических мероприятий при выпадении волос.

Заключение. Полученные данные подтверждают выдвинутую гипотезу: комплексное восполнение дефицитов макро- и микронутриентов оказывает обоснованное воздействие на волосяные фолликулы и способствует эффективной коррекции состояния волос и кожи головы.

Ключевые выводы:

- Цинк снижает интенсивность алопеции в 70% случаев за счет поддержки биосинтеза в фолликулах.
- Витамин Е за 8 месяцев повышает густоту волос на 34,5% за счет снижения окислительного стресса.
- Коррекция дефицита витаминов группы В улучшает состояние волос в 55% случаев.

Таким образом, нутрицевтическая поддержка с восполнением дефицитов витаминов и минералов может быть включена в схемы коррекции трихологических нарушений.

Использованные источники:

1. Мазитова Л.П., Богатырева И.Г. Аспекты патогенеза и лечения телогеновой алопеции // Тез. науч. работ Все-росс. съезда дерматологов. Часть 1. — 2001. — С. 86-98.
2. Крестьянинова О.А. Современная косметология. Новейший справочник / О.А. Крестьянинова. — Санкт-Петербург: Сова; Москва: Эксмо, 2004. — С. 125.
3. Карасима Т. и др. Пероральная терапия цинком при телогеновой алопеции // Dermatologic Therapy. 2012. Т. 25, № 2. С. 210–213.
4. Бей, Л. Б. Влияние применения добавок с токотриенолом на рост волос у добровольцев / Л. Б. Бей, В. Дж. Вуэй, И. К. Хэй // Исследования в

области тропических биологических наук. — 2010. — Т. 21, № 2. — С. 91–99.

5. Рябкова М. В., Терещенко В. Н., Сормолотова И. Н. Витамины в клинической трихологии и дерматологии // Забайкальский медицинский журнал. — 2015. — № 2. — С. 29.