



B.M.C. Bruinstroop

Kan je grijze haren krijgen van stress?

Geschreven door Bernadette Bruinstroop | 7 november 2023


KENNISLINK

De herfst heeft inmiddels zijn intrede gedaan en de zomervakantie ligt alweer een tijdje achter ons. De meesten van ons zijn dan ook alweer volop aan de bak. En misschien ook al weer met de nodige dosis stress. Vaak hoor je dat je grijze haren krijgt van stress. Maar klopt dit eigenlijk wel? En zo ja, hoe komt dit dan? En wat kunnen we ertegen doen?

Een tijdje geleden circuleerde de foto hieronder rond op internet. De foto toont de Amerikaanse oud-president vóór en ná zijn presidentschap. Aan het begin van zijn presidentschap is Obama's haarkleur nog duidelijk zwart, maar acht jaar later was hij ineens helemaal grijs. Hierdoor leek hij wel vijftien jaar ouder.



Barack Obama aan het begin van zijn presidentschap in 2009 (links) en aan het einde in 2017 (rechts).

 Pete Souza, publieke domein via US Library of Congress

Uit onderzoek van dr. Marieke Tollenaar, psychologe aan Universiteit Leiden, blijkt dat mensen die veel stress ervaren biologisch gezien ouder zijn dan mensen die minder stress ervaren. Gemiddeld wel zo'n twee tot drie jaar. Maar zie je dit ook terug in ons haar, zoals bij Obama het geval lijkt te zijn?

Stress maakt kleurloos

“Als een haar gaat groeien dan heeft deze van alles nodig”, vertelt Tollenaar. Zo heeft de haar onder andere kleurstof, oftewel melanine, nodig. Melanine wordt in cellen in de haarzakjes gemaakt. Vroeger dachten we dat vooral het stresshormoon cortisol de boosdoener was als het om veroudering gaat, maar een ander stresshormoon, adrenaline, blijkt ook een rol te spelen. Adrenaline zorgt er namelijk voor dat de cellen in onze haarzakjes sneller uitgeput raken, waardoor ze geen melanine meer kunnen maken. Uiteindelijk kunnen ze zelfs stuk gaan. Er wordt dan dus geen melanine meer toegevoegd aan de haar en het resultaat is een kleurloze, oftewel een grijze, haar. Een lange stressvolle periode kan er zo dus voor zorgen dat nieuwe haren geen kleur meer krijgen en grijs worden.

Wat is stress?

Stress is een oeroud mechanisme, bedoelt om gevaarlijke situaties te overleven. Wanneer je stress ervaart, komt het hersengebied dat de amygdala heet in actie. Dit hersengebied reageert op de gebeurtenis door signalen naar een ander gebied in de hersenen, de hypofyse, te sturen. De hypofyse laat vervolgens de stresshormonen adrenaline en cortisol vrij in onze bloedbaan. Door de combinatie van deze twee hormonen word je alert en kan je adequaat reageren op de stressvolle situatie. Als de situatie voorbij is, zorgen je hersenen ervoor dat je lichaam zich weer ontspant.

Sommige mensen zijn vatbaarder voor stress dan anderen, vertelt Tollenaar. Dit kan zijn omdat je genetisch net iets anders aangelegd bent, waardoor je meer receptoren hebt op je cellen voor de stresshormonen. Het kan ook komen doordat je op jonge leeftijd veel stressvolle situaties hebt meegemaakt waardoor je op latere leeftijd gevoeliger bent geworden voor stress. “Iedereen wordt uiteindelijk wel grijs. En je genetica bepaalt of dat al op je twintigste, dertigste of veertigste gebeurt. Maar daar zit variatie in, afhankelijk van wat je meemaakt. En dat kan zijn hoeveel stress je meemaakt, maar ook hoe je daarmee omgaat. En of je er bijvoorbeeld nog bij hebt gerookt of alcohol hebt gedronken”, verklaart Tollenaar. Stress lijkt dus inderdaad bij te dragen aan grijze haren.



Dat stress ongezond is weet je vast wel. Maar word je er ook sneller oud van? In dit online college van de Universiteit van Nederland vertelt psycholoog Marieke Tollenaar (Universiteit Leiden) dat teveel stress niet heel bevorderlijk is voor je jeugdige uitstraling.

Naast grijze haren veroorzaken stresshormonen nog meer in ons lichaam. Het stresshormoon cortisol kan direct signalen afgeven aan onze cellen en bepalen welke genen aan en uit staan. Cortisol heeft daarmee een nadelig effect op onze cellen, omdat ze hard aan het werk worden gezet door het hormoon. “Onze stresshormonen versnellen de activiteit en ontwikkeling van cellen”, aldus Tollenaar. Hierdoor raken ze uitgeput en gaan ze minder lang mee. De cellen moeten dan dus sneller hersteld of vervangen worden. Dit proces is niet oneindig. Cellen worden op den duur ouder en op een gegeven moment kunnen de cellen zich niet goed meer herstellen of delen. Je veroudert biologisch gezien dan sneller. Deze veroudering zie je terug in je uiterlijk doordat je grijze haren krijgt, maar, volgens Tollenaar krijg je door stress ook sneller kale plekken tussen je haar, rimpels en een minder elastische huid.

Wat doet chronische stress met ons?

Als meerdere stressvolle periodes elkaar opvolgen blijven de stresshormonen continu aanwezig in ons lichaam. In dit geval spreken we van chronische stress. Chronische stress heeft nadelige effecten op ons uiterlijk, waardoor we bijvoorbeeld sneller grijze haren en rimpels krijgen. Maar chronische stress is ook slecht voor onze gezondheid. Zo zorgt één van onze stresshormonen, cortisol, ervoor dat er minder energie naar bepaalde delen van ons immuunsysteem en onze spijsvertering gaat. Hierdoor vertragen deze processen en lopen we bijvoorbeeld sneller een verkoudheid op. Door cortisol stijgt ook ons cholesterolniveau. Ons lichaam verwacht namelijk dat er veel brandstof nodig is om met de stressvolle situatie om te gaan. Een hoog cholesterolniveau verhoogt de kans op hart- en vaatziekten en overgewicht. Tot slot kan chronische stress lijden tot mentale klachten zoals een burn-out of depressie.

Kunnen we de klok terugdraaien?

In sommige gevallen kunnen onze grijze haren weer kleur krijgen. Tollenaar legt uit dat als je begint met grijs worden tijdens een stressvolle situatie, er nog wat melanine in de haarcellen kan zitten. Als je op dat moment je stress zodanig zou verminderen waardoor de cellen minder hard gaan werken, je langer met de melanine in je cellen zou kunnen doen. Zo kunnen onze grijze haren weer hun kleur terugkrijgen. “Als je er op tijd bij bent, kun je het proces vertragen”, concludeert Tollenaar. Echter waarschuwt ze dat dit maar tijdelijk zal zijn en dat meer onderzoek hiernaar noodzakelijk is.

Dus wat kan je doen om de nadelige effecten van stress te voorkomen? Volgens Tollenaar is het belangrijk om als eerste te achterhalen waarom je zo gestrest bent. “Als je merkt dat je heel erg gestrest raakt van dingen waarvan een ander eigenlijk niet zo gestrest raakt, dan zou dat kunnen betekenen dat je misschien niet op de goede plek zit qua werk, of dat je misschien in je hoofd dingen groter maakt, of niet weet hoe je er mee om moet gaan.”

Het is dan verstandig om iets te veranderen aan die situatie of de manier waarop je ermee omgaat. Tollenaar raadt aan om op zo'n moment samen met je huisarts of een psycholoog te kijken naar wat jij kan doen om je stress te verlichten. Ook wat betreft onze grijze haren is er volgens Tollenaar hoop: “je kunt tegenwoordig al haren laten implanteren, dus waarom ook geen melaninecellen?”