

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین تناوبی شدید و مصرف گل گاوزبان بر پروتئین واکنشگر C و فریتین سرم زنان دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 23، شماره 1 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

مریم نصری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

دکتر فرزانه تقیان - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: طی چاقی، نشانگرهای التهابی از جمله فریتین و پروتئین واکنشگر C افزایش می یابد که سازوکار اصلی تصلب شرایین و مقاومت به انسولین است. فعالیت منظم ورزشی و دارو می تواند باعث کاهش این عوامل شده و خطر ابتلاء به بیماری های مزمن را کاهش دهد. لذا مطالعه حاضر با هدف مقایسه تاثیر 12 هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) و مصرف گل گاوزبان بر سطوح سرمی CRP و فریتین زنان دارای اضافه وزن و چاق انجام شد. روش کار: این مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی شده در سال 1397 بر روی 40 زن دارای اضافه وزن و چاق انجام شد. افراد به صورت تصادفی در 4 گروه 10 نفری (تمرین-مکمل، تمرین، مکمل و کنترل) قرار گرفتند. نمونه گیری های خونی قبل و پس از 12 هفته برای اندازه گیری سطوح CRP و فریتین جمع آوری و آنالیز شد. برنامه تمرینی با شدت بالا (85-95% ضربان قلب بیشینه) 3 جلسه در هفته به مدت 12 هفته انجام و گروه هایی که از گل گاوزبان استفاده می کردند، هر روز به میزان 4 گرم گل گاوزبان را به صورت دم کرده به مدت 12 هفته دریافت کردند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه 21) و آزمون های تحلیل کوواریانس، تی زوجی، شاپیروویلک و لوین انجام شد. میزان p کمتر از 0/05 معنادار در نظر گرفته شد. یافته ها: پس از 12 هفته تمرین تناوبی شدید، سطح سرمی فریتین بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله افزایش یافت؛ به طوری که این افزایش در گروه تمرین ($p=0/33$) و گروه گل گاوزبان ($p=0/16$) معنادار بود، اما در گروه تمرین-گل گاوزبان ($p=323/0$) و گروه کنترل ($p=612/0$) معنادار نبود. همچنین میزان CRP بعد از مداخله نسبت به قبل از مداخله کاهش یافت؛ به طوری که این کاهش در گروه تمرین ($p=0/05$) و گروه گل گاوزبان ($p=0/001$) معنادار بود، اما در گروه تمرین - گل گاوزبان ($p=196/0$) و گروه کنترل ($p=571/0$) معنادار نبود. نتیجه گیری: انجام تمرین تناوبی شدید به همراه مصرف مکمل گل گاوزبان به واسطه کاهش CRP و افزایش سطح سرمی فریتین می تواند در بهبود عوارض و بیماری های ناشی از چاقی مفید باشد. همچنین توانسته بر چاقی عمومی تاثیر داشته باشد.

کلمات کلیدی:

پروتئین واکنشگر سی، تمرین تناوبی شدید، فریتین، مکمل گل گاوزبان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1030334>

