

عنوان مقاله:

تأثیر 8 هفته تمرینات ترکیبی به همراه مصرف مکمل آویشن بر سطوح سرمی MCP-1 و مقاومت به انسولین مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دو فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 8، شماره 16 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

لیلا دهقان کار - کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی،

ماندانا غلامی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد

فرشاد غزالیان - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: با وجود بررسی اثرات ضدالتهابی تمرینات ورزشی، تاثیر همزمان تمرینات ورزشی و مصرف مکمل آویشن بر عوامل التهابی مشخص نیست. از این رو، هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرینات ورزشی ترکیبی همراه با مصرف مکمل آویشن بر سطوح سرمی پروتئین-1 جاذب شیمیایی مونوسیتی (MCP-1) و مقاومت به انسولین مردان دارای اضافه وزن بود. روش تحقیق: تعداد 40 مرد دارای اضافه وزن با میانگین سنی $29/35 \pm 2/99$ سال و شاخص توده بدن $27/66 \pm 1/20$ کیلوگرم/متر مربع به صورت تصادفی در چهار گروه مس-اوی ش-امل-گروه‌های دارونما، آویشن، تمرین، و تمرین+آویشن قرار گرفتند. برنامه تمرین ترکیبی (مقاومتی - هوازی) به مدت 8 هفته و با تکرار 3 جلسه در هفته اجرا شد. برنامه تمرین مقاومتی مشتمل بر 6 حرکت با شدت 75-80 درصد یک تکرار بیشینه (1RM) بود. برنامه تمرین هوازی نیز به صورت 10-20 دقیقه دویدن با شدت 70-75 درصد حداکثر ضربان قلب به اجرا درآمد. دو گروه آویشن و تمرین+آویشن روزانه یک کپسول 500 میلی‌گرمی آویشن مصرف کردند. سطوح MCP-1 و انسولین به روش الایزا اندازه‌گیری شد و داده‌ها با آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معنی‌داری $p < 0/05$ تجزیه و تحلیل شدند. یافته‌ها: دو شاخص MCP-1 و مقاومت به انسولین در گروه تمرین ($p < 0/001$) و تمرین+آویشن ($p < 0/001$) به صورت معنی‌دار کاهش یافتند، به گونه‌ای که این تغییر در گروه تمرین+آویشن بزرگ‌تر بود ($p < 0/05$). به علاوه، در گروه آویشن در مقایسه با گروه دارونما، فقط مقاومت به انسولین به صورت معنی‌داری کاهش یافت ($p < 0/001$). نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد که تمرینات ورزشی (مکعب از تمرینات مقاومتی و هوازی) در ترکیب با آویشن، دارای تاثیرات مثبت سینرژیک برای افراد دارای اضافه وزن هستند که بواسطه تعدیل عامل التهابی MCP-1 و کاهش مقاومت به انسولین ایجاد می‌شود.

کلمات کلیدی:

التهاب، تمرینات ورزشی مقاومتی، تمرینات ورزشی هوازی، آویشن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1126387>

