

عنوان مقاله:

تأثیر شش هفته تمرینات تناوبی با شدت بالا بر سطوح سرمی استئوکلسین غیرکربوکسیله، مقاومت به انسولین و نیمرخ لیپیدی دختران دارای اضافه وزن: کارآزمایی بالینی تصادفی شده

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 23، شماره 12 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

فاطمه فخری - کارشناس ارشد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

سمیه فخری - کارشناس ارشد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

دکتر سعید شاکریان - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

دکتر علیاکبر علیزاده - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: فعالیت بدنی و ورزش از طریق سازوکارهای گوناگونی میتواند موجب ارتقای سلامتی در افراد گردد. بافت استخوان بدن میتواند تحت تأثیر فعالیت بدنی و ورزش متابولیسم گلوکز و چربی را تغییر دهد. بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر سطوح سرمی استئوکلسین غیرکربوکسیله، مقاومت به انسولین و نیمرخ لیپیدی دختران دارای اضافه وزن انجام شد. روشکار: این مطالعه کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی شده در سال ۱۳۹۹ بر روی ۲۴ نفر از دانشجویان دختر دارای اضافه وزن (شاخص توده بدنی 28.38 ± 5.8) در دانشگاه شهید چمران اهواز انجام شد. افراد بهطور تصادفی به دو گروه تمرین ۱۲ نفره HIIT و کنترل تقسیم شدند. گروه تمرین بهمدت ۶ هفته (۳ جلسه در هفته) به تمرین پرداختند، در حالیکه گروه کنترل هیچ فعالیت بدنی منظمی نداشتند. نمونههای خونی جهت اندازهگیری سطوح سرمی استئوکلسین، انسولین، گلوکز و نیمرخ لیپیدی (۴۸ ساعت قبل و پس از دوره مداخله) گرفته شد. تجزیه و تحلیل دادهها با استفاده از نرمافزار SPSS (نسخه ۲۳) و آزمونهای تی زوجی و تی مستقل انجام شد. میزان p کمتر از ۰/۰۵ معنیدار در نظر گرفته شد. یافتهها: اجرای ۶ هفته تمرین تناوبی با شدت بالا منجر به افزایش سطوح سرمی استئوکلسین غیرکربوکسیله ($p=0.045$) و کاهش معنیدار گلوکز ($p=0.026$)، مقاومت به انسولین ($p=0.036$)، تریگلیسیرید ($p=0.017$) و LDL ($p=0.04$) گردید. درحالیکه در سایر اجزای نیمرخ لیپیدی (کلسترول تام و HDL) تغییرات معنیداری مشاهده نشد ($p \geq 0.05$). نتیجهگیری: اجرای تمرینات تناوبی با شدت بالا منجر به بهبود معنیدار مقاومت به انسولین و برخی از شاخصهای نیمرخ لیپیدی (تریگلیسیرید و LDL) گردید که ممکن است ناشی از افزایش شاخص عملکرد آندوکرینی استخوان (استئوکلسین غیرکربوکسیله) باشد.

کلمات کلیدی:

استئوکلسین غیرکربوکسیله، اضافه وزن، تمرین تناوبی شدید، مقاومت به انسولین، نیمرخ لیپیدی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1186950>

