

عنوان مقاله:

تأثیر ضد التهابی تمرین تناوبی شدید در زنان مبتلا به اضافه وزن و دیابت نوع دو

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 10، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

جواد نعمتی - دانشگاه شیراز

لیلا قدرت - دانشگاه شیراز

فریبا حجتی - دانشگاه آزاد مرودشت

خلاصه مقاله:

هدف: دیابت شیرین و التهاب مزمن به طور گسترده ای با افزایش خطرهای قلبی-عروقی مرتبط است. مطالعات نشان می دهند که بیماران دیابتی به دلیل افزایش فاکتورهای التهابی مانند $\text{TNF}\alpha$ ، IL-6 و CRP ، دو تا چهار برابر بیشتر از افراد سالم از بیماری های قلبی عروقی رنج می برند. هدف از پژوهش حاضر، تعیین تاثیر یک دوره تمرین تناوبی شدید (HIIT) بر کاهش چربی و فاکتورهای التهابی زنان مبتلا به اضافه وزن و دیابت نوع دو است. روش: تعداد ۲۰ نفر بیمار مبتلا به اضافه وزن و دیابت نوع دو، در دو گروه کنترل و تمرین قرار گرفتند. گروه تمرین به مدت شش هفته و هر هفته سه جلسه HIIT روی تردمیل را اجرا کردند. قبل از اولین جلسه و ۲۴ ساعت بعد از آخرین جلسه ی تمرین، نمونه های خونی جمع آوری و برای اندازه گیری به روش ELISA استفاده گردید. یافته ها: نتایج t تست مستقل پس آزمون های گروه تمرین نسبت به گروه کنترل، نشان از کاهش معنادار توده ی چربی و $\text{TNF}\alpha$ در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو داشت ($p \leq 0.05$). کاهش IL-6 در این بیماران به لحاظ آماری معنادار نبود ($p = 0.05$). نتیجه گیری: به طور کلی نتایج پژوهش نشان داد که یک دوره اجرای HIIT می تواند عامل مهمی در کاهش توده ی چربی و فاکتورهای التهابی در زنان مبتلا به اضافه وزن و دیابت نوع دو باشد. بنابراین به نظر می رسد که بتوان HIIT را در برنامه تمرینی افراد مبتلا به اضافه وزن و دیابت نوع دو قرار داد.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299289>

