

## عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین هوازی تداومی و تناوبی شدید بر سطوح SIRT<sup>3</sup> بافت عضله اسکلتی موش های صحرایی چاق ویستار

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 8، شماره 2 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

ایمان فتحی

مریم نورشاهی

عباس حق پرست

حسن فلاح حسینی

## خلاصه مقاله:

هدف: سیرت ۳ یکی از اعضای خانواده پروتئین دی استیلازهای سیرتوئین است که در میتوکندری قرار دارد و عملکرد میتوکندری را تنظیم می کند. هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرین هوازی تداومی و تناوبی شدید بر سطوح SIRT<sup>3</sup> بافت عضله اسکلتی موش صحرایی چاق ویستار بود. روش پژوهش: ۲۴ موش صحرایی بطور تصادفی به چهار گروه ۶ تایی: (۱) چاق- تمرین تناوبی (HIIT)؛ (۲) چاق- تمرین تداومی (CT)؛ (۳) کنترل چاق (OB) و (۴) کنترل غیرچاق (Cont). تقسیم شدند. طی دوره تحقیق به موش های گروه های ۱، ۲ و ۳ غذای پرچرب داده شد. پس از آشناسازی، موش های گروه CT و HIIT به مدت هشت هفته سه جلسه در هفته به ترتیب تمرین تداومی هوازی و تمرین تناوبی با شدت بالا را انجام دادند. ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی، موش ها تشریح شدند. نتایج: بررسی وسترن بلاتینگ نشان داد که میزان سیرت ۳ عضله نعلی در گروه های HIIT و CT نسبت به گروه های OB و Cont. بطور معنی داری بیشتر بود ( $P > 0.05$ ). همچنین میزان سیرت ۳ گروه HIIT نسبت به گروه CT بیشتر بود که البته معنی دار نبود. همچنین تفاوت معنی داری بین میزان سیرت ۳ گروه OB و Cont. مشاهده نشد؛ با این حال میزان سیرت ۳ در گروه OB کمتر بود. نتیجه گیری: به نظر می رسد استفاده از تمرینات HIIT می تواند به اندازه تمرینات تداومی بر عملکرد میتوکندری بافت عضلانی و در نهایت بر طول عمر بویژه در افراد چاق موثر باشند و باعث افزایش فاکتورهای مهمی همچون سیرت ۳ شوند.

## کلمات کلیدی:

سیرتوئین ها- چاقی- تمرینات تناوبی- طول عمر

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299849>

