

## عنوان مقاله:

اثر یک دوره تمرین مقاومتی با و بدون مصرف مکمل اسید اورسلیک بر سطوح سرمی آدیپونکتین و انسولین مردان غیرفعال دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

پنجمین همایش ملی فیزیولوژی و بیوشیمی ورزشی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

فاطمه تقدیری

رامبد خواجه ای

امیر رشید لمیر

آمنه برجسته یزدی

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: به نظر می رسد فعالیت بدنی و مصرف برخی مکمل ها بتواند از طریق افزایش تولید سطوح در گردش آدیپونکتین، بر بهبود هومئوستاز گلوکز و چربی های خون موثر باشد. از این رو، پژوهش حاضر با هدف ارزیابی اثر هشت هفته تمرین مقاومتی با و بدون مصرف مکمل اسید اورسولیک بر سطح سرمی آدیپونکتین و انسولین مردان غیرفعال دارای اضافه وزن انجام شد. مواد و روش ها: این پژوهش نیمه تجربی بود که تعداد ۳۴ مرد غیرفعال دارای اضافه وزن (سن  $35 \pm 1/7$  سال، وزن  $75/64 \pm 2/15$  کیلوگرم، نمایه توده بدن  $29/2 \pm 3/6$  کیلوگرم/مترمربع) و اسیداورسولیک (۱۰ نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرینات مقاومتی شامل چهار حرکت بالاتنه و چهار حرکت پایین مقاومتی + دارونما (۱۲ نفر) و اسیداورسولیک (۱۲ نفر) در آن شرکت کردند و به طور تصادفی به سه گروه تمرین مقاومتی + اسیداورسولیک (۱۲ نفر)، تمرین مقاومتی + دارونما (۱۲ نفر) و اسیداورسولیک (۱۰ نفر) تقسیم شدند. آزمودنی ها با هر وعده غذایی ۱۵۰ میلی گرم اسید اورسولیک مصرف کردند. تحلیل آماری داده ها با کمک آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه های تکراری و با استفاده از نرم افزار SPSS صورت گرفت ( $P < 0/05$ ). یافته ها: آدیپونکتین به طور معنی داری در گروه های تمرین مقاومتی+اسید اورسولیک و تمرین مقاومتی+دارونما افزایش یافت (به ترتیب  $44/8$  و  $31/08$  درصد). از طرفی، سطح سرمی انسولین به طور معنی داری در این دو گروه کاهش یافت (به ترتیب  $37/5$  و  $18/6$  درصد). تغییرات سرمی آدیپونکتین و انسولین بین گروه های تمرین مقاومتی+اسید اورسولیک با تمرین مقاومتی+دارونما، تمرین مقاومتی+اسید اورسولیک با اسید اورسولیک به تنهایی و همچنین بین گروه های تمرین مقاومتی+دارونما با اسید اورسولیک تفاوت معنی داری داشت. نتیجه گیری: تمرینات مقاومتی همراه با مصرف مکمل اسید اورسولیک، به واسطه بهبود مقادیر آدیپونکتین و انسولین خطر احتمالی ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد و می توان از این پروتکل به عنوان روش غیردارویی موثر به منظور پیشگیری از این بیماری ها استفاده نمود.

## کلمات کلیدی:

تمرین ورزشی، مکمل های غذایی، آدیپونکتین، بی تحرکی، هومئوستاز گلوکز

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1356271>

