

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف مکمل اسپیرولینا همراه با تمرین هوازی بر تغییرات مایوستاتین، فولیستاتین و توده چربی افراد میانسال دارای اضافه وزن

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

امیر کلالی - دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

بهاره رادفر - دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

کسری خیامی - دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

هلیا خیامی - دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: اضافه وزن و چاقی به عنوان یکی از مشکلات اساسی در دنیای امروز می باشد که می تواند با افزایش سن می تواند پیشرفت کرده و سبب بروز بیماری های مختلف گردد. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر مصرف مکمل اسپیرولینا همراه با تمرین هوازی بر تغییرات مایوستاتین، فولیستاتین و توده چربی افراد میانسال دارای اضافه وزن بود. مواد و روش ها: ۳۵ نفر در سه گروه کنترل (۱۱ نفر)، گروه مکمل (اسپیرولینا+تمرین هوازی) (۱۲ نفر)، گروه دارونما (دارونما+تمرین هوازی) (۱۲ نفر) بصورت تصادفی تقسیم بندی شدند. تمرین هوازی با شدت ۶۰ تا ۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه به مدت هشت هفته و تواتر سه جلسه در هفته انجام گرفت. همچنین روزانه چهار گرم مکمل اسپیرولینا مصرف گردید. متغیرهای تن سنجی، فولیستاتین و مایوستاتین قبل و بعد از دوره اندازه گیری شد. برای آنالیز داده ها آزمون آنالیز واریانس اندازه های مکرر استفاده شد و سطح معنی داری $P < 0.05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: اختلاف معنی دار بین گروه ها سطح سرمی فولیستاتین ($p=0.025$)، مایوستاتین ($p=0.099$) و چربی بدنی ($p=0.0564$) مشاهده نگردید. با این حال تغییرات درون گروهی نشان داد که چربی بدنی در گروه های مکمل و دارونما بطور معنی داری کاهش یافته است ($p=0.001$). نتیجه گیری: استفاده از تمرین هوازی و مکمل اسپیرولینا بنظر می رسد علیرغم عدم تاثیر روی فولیستاتین و مایوستاتین می تواند روی بهبود ترکیبی بدنی اثر مثبت داشته باشد؛

کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، مکمل اسپیرولینا، فولیستاتین، مایوستاتین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1356288>

