

عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرین تناوبی شدیدتوام با مصرف مکمل شنبلیله بر شاخص های سیستم ایمنی در زنان دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 65، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

خدیجه ابراهیمی - دانش آموخته کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گرایش فیزیولوژی محض، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران.

مهدی مقرنسی - استاد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران. (نویسنده مسئول)

خلاصه مقاله:

مقدمه: سیستم ایمنی به عنوان مکانیسم دفاعی بدن در برابر تهاجم عمل می کند، این سیستم افراد را از طریق مکانیسم های سلولی و مولکولی مختلفی محافظت می کند. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثر تمرینات تناوبی شدید و مصرف مکمل شنبلیله بر برخی شاخص های سیستم ایمنی در زنان دارای اضافه وزن و چاق بود. روش کار: این مطالعه تک سو کور از نوع نیمه تجربی و کابردی بود بنابراین 48 زن دارای اضافه وزن و چاق به طور هدفمند انتخاب و به روش تصادفی در چهار گروه 12 نفری تقسیم شدند. گروه تمرین+ مکمل و مکمل روزانه 500 میلی گرم مکمل شنبلیله و گروه تمرین+ دارونما و دارونما نیز روزانه 500 میلی گرم دارونما را به مدت 6 هفته مصرف کردند. همچنین در گروه های تمرین+ مکمل شنبلیله، تمرین+ دارونما در آزمون شاتل ران شرکت کردند. نمونه های خونی در مراحل پیش، و بلافاصله پس از اتمام تمرینات جمع آوری شد. داده ها با استفاده از آزمون های شاپرو-ویک، تی وابسته و آنالیز واریانس یک راهه در سطح معنی دار ($P < 0.05$) تجزیه و تحلیل شدند. نتایج: در بررسی درون گروهی تفاوت معنی داری در مقادیر ایمونوگلوبین A، M، G، لنفوسیت و لکوسیت مشاهده نشد و در بررسی های بین گروهی مقادیر IgM ($P = 0.049$)، IgA ($P = 0.028$) در گروه های تمرین کاهش معنی داری مشاهده شد در حالی که در مقادیر IgG افزایش معنی داری داشت ($P = 0.012$). از طرفی مقادیر لنفوسیت ($P = 0.692$) و لکوسیت ($P = 0.862$) بین گروه های تحقیق تفاوت معنی داری نداشت. نتیجه گیری: براساس نتایج مطالعه حاضر، تمرینات تناوبی شدید و مصرف مکمل شنبلیله، سطوح ایمونوگلوبولین را تحت تاثیر قرار می دهد.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، مکمل شنبلیله، ایمونوگلوبولین، لنفوسیت، لکوسیت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1520221>

