

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات تناوبی شدید بر سطوح سرمی آیریزین و اینترلوکین - ۱۰ در مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره ۱۲، شماره ۲ (سال: ۱۳۹۷)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۰

نویسندگان:

حسن وحدت - Department of Physical Education & Sport Sciences, Faculty of Physical Education, University of Tehran, Tehran, Iran

حجت اله ممینی - Department of Physical Education & Sport Sciences, Faculty of Physical Education, University of Tehran, Tehran, Iran

محسن اسلامی فارسانی - Department of Anatomy, Faculty of Medicine, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran

شیمای آب زاده - Department of Anatomy, Faculty of Medicine, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran

حسین برزگر - Department of Physical Education & Sport Sciences, Faculty of Physical Education, University of Tehran, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هورمون آیریزین با ورزش کردن، از سلول عضله آزاد شده و اثرات مفید خود را از طریق افزایش مصرف انرژی نشان می دهد، همچنین با توجه به خاصیت ضدالتهابی اینترلوکین - ۱۰ در پاسخ به التهاب سیستمیک، این تحقیق با هدف تعیین اثر یک دوره فعالیت تناوبی شدید بر سطوح سرمی آیریزین و اینترلوکین - ۱۰ در مردان دارای اضافه وزن انجام شد. روش بررسی: در این مطالعه تجربی، ۲۰ مرد (در محدوده سنی ۳۵-۴۵ سال و توده بدنی ۳۰-۲۵ کیلوگرم بر مترمربع)، انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه مساوی کنترل و تمرین تقسیم شدند. گروه تمرین برنامه تمرینی تناوبی شدید را ۶ هفته انجام دادند. در شروع و پایان تحقیق با خونگیری و تهیه سرم، سطح هورمون آیریزین و اینترلوکین - ۱۰ با روش ELISA سنجش شد. داده ها به کمک آزمون آماری کلموگروف-اسمیرنوف و تی در سطح معنی داری، $p < 0.05$ تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: در سطح اینترلوکین - ۱۰ سرم پس آزمون گروه تمرین، افزایشی معنی داری مشاهده گردید ($p < 0.01$)؛ درحالی که بین دو گروه در پیش آزمون تفاوتی وجود نداشت. باوجود افزایش اندک در سطح آیریزین خون در پس آزمون گروه تمرینی، تفاوت از لحاظ آماری معنی دار نبود. همچنین در مقایسه درون گروهی پیش و پس آزمون هرگروه، تنها در پس آزمون اینترلوکین - ۱۰ گروه تمرینی، نتایج معنی آری بود ($p < 0.05$). نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرینات تناوبی ۶ هفته ای، تاثیر مثبتی بر افزایش عوامل ضدالتهابی، به ویژه اینترلوکین - ۱۰ در مردان دارای اضافه وزن دارد که بر میزان آیریزین این افراد نیز تاثیر کمتری می گذارد.

کلمات کلیدی:

Irisin, Interleukins, High-intensity interval training, آیریزین, اینترلوکین ها, تمرین تناوبی شدید.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1536233>

