

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرین هوازی بر سطوح سرمی فاکتور تمایز رشدی ۱۵ و مقاومت به انسولین در زنان سالمند مبتلا به سندروم متابولیک

## محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 27، شماره 6 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

کامیلیا مقدمی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد هشتگرد، البرز، ایران

مریم شعبانی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد هشتگرد، البرز، ایران

موسی خلفی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: تمرین هوازی نقش موثری در بهبود اختلالات قلبی-متابولیکی مرتبط با سالمندی و سندروم متابولیک دارد؛ با وجود این نقش این نوع تمرینات بر فاکتور تمایز رشدی ۱۵ (GDF-۱۵) به عنوان بیومارکر جدید پیش گوئی کننده اختلالات قلبی درک نشده است. از این رو، هدف پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرین هوازی بر سطوح سرمی GDF-۱۵ و شاخص مقاومت به انسولین در زنان سالمند مبتلا به سندروم متابولیک بود. موارد و روش ها: ۲۴ زن سالمند مبتلا به سندروم متابولیک (سن:  $37/65 \pm 0.8/4$ ، وزن:  $98/88 \pm 56/6$ ، BMI:  $47/14 \pm 1/34$ ) به طور تصادفی به دو گروه تمرین هوازی (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. پروتکل تمرین هوازی به مدت ۱۲ هفته، سه جلسه در هر هفته با شدت ۵۰-۶۵ درصد ضربان قلب ماکزیمم اجرا شد. نمونه‌های سرمی برای اندازه گیری انسولین، گلوکز و GDF-۱۵ به روش الایزا در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون صورت گرفت. نتایج: نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که تمرین هوازی منجر به کاهش معنی دار GDF-۱۵ نسبت به گروه کنترل شد ( $P < 0.05$ ). همچنین، تمرین هوازی با کاهش معنی داری گلوکز سرمی و مقاومت به انسولین همراه بود ( $P < 0.05$ ). در حالی که تاثیر بر انسولین سرمی نداشت ( $P < 0.05$ ). نتیجه گیری: به نظر می رسد که تمرین هوازی نقش موثری در کاهش GDF-۱۵ سرمی داشته باشد که ممکن است به واسطه بهبود شاخص‌های متابولیکی و به دنبال آن، کاهش نیاز جبرانی به GDF-۱۵ باشد.

## کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، GDF-۱۵، مقاومت به انسولین، سندروم متابولیک، سالمندی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1555279>

