

عنوان مقاله:

How Combined Exercise and Vitamin D Supplementation Affect Metabolic Syndrome Risk Factors: A Clinical Trial in Menopausal Women

محل انتشار:

مجله علوم پیشرفته زیست پزشکی، دوره 10، شماره 3 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

پریوش نجفی نظر آبادی - Department of Physical Education & Sport Science, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Sanandaj, Iran

ظاهر اعتماد - Department of Physical Education & Sport Science, Islamic Azad University, Sanandaj Branch, Sanandaj, Iran

رستگار حسینی - Department of Sport Physiology, Faculty of Sport Sciences, Razi University, Kermanshah, Iran

فتاح مرادی - Department of Physical Education and Sport Sciences, Saghez Branch, Islamic Azad University, Saghez, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: ورزش یک استراتژی شناخته شده برای کاهش خطر سندرم متابولیک و بیماری‌های مزمن است. با این حال، تاثیر همزمان تمرین هوازی با مکمل‌دهی ویتامین D بر شاخص‌های تن‌سنجی و نیمرخ چربی تا حدودی ناشناخته است. هدف این مطالعه بررسی اثر تمرین هوازی و مکمل‌دهی ویتامین D (AT+Vit D) بر شاخص‌های تن‌سنجی و نیمرخ چربی در زنان یائسه مبتلا به سندرم متابولیک می‌باشد. مواد و روش‌ها: ۴۶ زن یائسه مبتلا به سندرم متابولیک به‌طور تصادفی به چهار گروه تمرین هوازی و مکمل‌دهی ویتامین D (AT+Vit D, n=۱۱)، تمرین هوازی (AT, n=۱۲)، مکمل‌دهی ویتامین D (Vit D, n=۱۲) و گواه (C, N=۱۱) تقسیم شدند. برنامه تمرینی به صورت تدریجی و به مدت هشت هفته، ۲۰-۴۰ دقیقه تمرین با ۶۰ تا ۷۵ درصد حداکثر ضربان قلب، سه روز در هفته انجام شد. گروه‌های مداخله، کپسول ۵۰۰۰ واحدی ویتامین D یا دارونما دریافت کردند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های t زوجی، تحلیل واریانس (ANOVA) دو طرفه و آزمون تعقیبی بونفرونی با نرم‌افزار SPSS ۲۴ در سطح معنی‌داری $P < 0.05$ تجزیه و تحلیل شد. نتایج: پس از هشت هفته، در هر سه گروه AT، AT+Vit D و Vit D سطوح متغیرهای MAP، LDL، TG، TC، WC، BFP، BMI، BW و گلوکز کاهش معنی‌دار؛ همچنین HDL افزایش معنی‌دار داشت. همچنین نتایج نشان داد که در مقایسه با Vit D، AT و C، مداخله‌ی AT+Vit D منجر به کاهش معنی‌داری در MAP، BW، گلوکز، TC، LDL و افزایش HDL شد ($P < 0.001$). نتیجه‌گیری: بکارگیری AT+Vit D در بهبود نیمرخ چربی در بیماران مبتلا به سندرم متابولیک از AT یا ویتامین D به تنهایی موثرتر است.

کلمات کلیدی:

Aerobic Training, Vitamin D, Lipid Profile, Metabolic Syndrome, تمرینات هوازی، ویتامین D، نیمرخ چربی خون، سندرم متابولیک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1702425>



