

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی همراه با مصرف کورکومین بر، ICAM-1 و Hs-CRP زنان چاق و دارای اضافه وزن

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی تربیت بدنی، سلامت و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

زهره امیرخانی - استاد یار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاداسلامی مشهد، ایران

محمود سلطانی - استاد یار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاداسلامی مشهد، ایران

حسن ثانیان - استاد یار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاداسلامی مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: یکی از معضلات امروزی چاقی افراد جامعه می باشد که باعث بروز التهاب مزمن می شود و پیش زمینه ای برای بیماری های قلبی عروقی است. هدف از این پژوهش تعیین تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی همراه با مصرف کورکومین بر شاخص توده بدنی، ICAM-1 و Hs-CRP زنان چاق بود. روش شناسی: در یک کارآزمایی نیمه تجربی زنان غیرفعال (۲۰ - ۳۵ سال) سالم با شاخص توده بدنی ۲۸ تا ۳۲ کیلوگرم بر مترمربع به عنوان آزمودنی انتخاب و به چهار گروه تصادفی کنترل (۸ نفر) تمرین (۸) کورکومین (۹) و تمرین کورکومین (۹) تقسیم شدند. مصرف کورکومین، روزانه به مدت هشت هفته یک کیپسول کورکومین ۸۰ میلیگرمی بود. گروه های تمرین نیز هفته ای سه جلسه به مدت هشت هفته تمرین مقاومتی (۵۰ - ۸۰RM%) کردند. یافته ها: نتایج این پژوهش حاکی از آن است که گروه های تمرینی کاهش معنادار (۰ / ۰۴۷ BMI) و همچنین در متغیر Hs-CRP بین گروه تمرین دارونما با گروه های دارونما و مصرف کورکومین کاهش معنادار وجود دارد (۰ / ۰۱۳). در هیچ کدام از گروه ها سطح ICAM-1 کاهش معناداری را نشان نداد (۰ / ۰۵۹۱). نتیجه گیری: تمرین و ترکیب آن با کورکومین باعث کاهش معنادار BMI و تمرین به تنهایی کاهش Hs-CRP در زنان چاق شده است. از دیدگاه پیشگیرانه تمرین می تواند با کاهش وزن و پروتئین واکنش گر C از بروز بیماری های با منشأ این عوامل موثر باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، مولکول های چسبان، کورکومین، Hs-CRP

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1751052>

