

## عنوان مقاله:

تاثیر شدت و حجم تمرین مقاومتی بر غلظت سرمی واسپین و شاخص مقاومت به انسولین در موش های صحرایی نر بالغ

## محل انتشار:

دانشور پزشکی (نشریه پژوهشی پایه و بالینی)، دوره 20، شماره 3 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

الهه طالبی گرکانی - گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر

علی رضا صفرزاده - گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: واسپین (سرپین مشتق از بافت چربی احشایی) آدیپوکنینی است که با پتانسیل افزایش حساسیت انسولینی شناسایی شد. هدف از انجام این پژوهش، بررسی تاثیر شدت و حجم تمرین مقاومتی بر غلظت سرمی واسپین و شاخص مقاومت به انسولین است. مواد و روش ها: ۳۲ سر موش صحرایی نر از نژاد ویستار با میانگین وزن  $24 \pm 287$  گرم به طور تصادفی به چهار گروه تقسیم شدند: (۱) کنترل؛ (۲) تمرین با شدت پایین؛ (۳) تمرین با شدت متوسط و (۴) تمرین با حجم بالا در شدت متوسط. تمرین مقاومتی شامل بالارفتن از نردبان با وزنه های متصل به دم حیوانات بود. پس از چهار هفته تمرین مقاومتی، غلظت سرمی گلوکز، انسولین، واسپین اندازه گیری و شاخص مقاومت به انسولین (HOMA-IR) محاسبه شد. نتایج: غلظت سرمی واسپین در گروه های تمرینی در مقایسه با گروه کنترل پایین تر بود. گروه های تمرینی غلظت سرمی انسولین و شاخص مقاومت به انسولین پایین تری نسبت به گروه کنترل داشتند. پایین ترین غلظت سرمی انسولین و شاخص مقاومت به انسولین در گروه تمرین با حجم بالا در شدت متوسط مشاهده شد. نتیجه گیری: این پژوهش نشان داد که تمرین مقاومتی به کاهش غلظت سرمی انسولین و واسپین همراه با کاهش شاخص مقاومت به انسولین منجر می شود. حجم تمرین مقاومتی از عوامل موثر بر بهبود حساسیت انسولینی است.

## کلمات کلیدی:

شدت تمرین، حجم تمرین، تمرین مقاومتی، واسپین، مقاومت به انسولین

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1800247>

