

عنوان مقاله:

تأثیر 12 هفته برنامه تمرینی منتخب همراه با مصرف مکمل امگا 3 بر میزان تغییرات سطوح سرمی هورمون های گریلین و لپتین در زنان فعال و غیر فعال

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سمیه صفاری - دانش آموخته کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی

اسکندر رحیمی - دکترای تربیت بدنی و عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیق

فرهاد دریانوش - دکترای تربیت بدنی و عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز

نادیا بلاغی - دانش آموخته کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی

خلاصه مقاله:

هدف: این پژوهش با هدف شناسایی ساز و کارهای احتمالی اسید چرب امگا3 همراه با تمرین ورزشی منتخب، بر تعادل دو هورمون گریلین و لپتین، در غیر ورزشکاران انجام شد. روش شناسی: در این تحقیق نیمه تجربی، 60 زن جوان و سالم با میانگین سنی $1/89 \pm$ و میانگین وزن $5/08 \pm 60/45$ به طور تصادفی در گروه های کنترل (بدون تمرین و مکمل)، مکمل، تمرین و ترکیبی (تمرین همراه با مکمل) قرار گرفتند. گروه های تمرینی به مدت 12 هفته به فعالیت بدنی پرداختند و گروه های مکمل در این مدت هر روز 1 عدد کپسول امگا3 دریافت کردند. وزن و سطح گریلین تام و لپتین سرم آزمودنی ها قبل و بعد از دوره 12 هفته ای اندازه گیری شد. یافته ها: یافته ها نشان داد سطح گریلین تام سرم در گروه های مکمل ($p=0/017$) تمرین ($p=0/000$)، ترکیبی ($p=0/000$)، به طور معنی داری افزایش و سطح لپتین سرم در گروه های مکمل ($p=0/008$)، تمرین ($p=0/000$)، ترکیبی ($p=0/015$) به طور معناداری کاهش یافته است. احتمالاً این تغییرات به دنبال کاهش وزن آزمودنی ها حاصل شده است. بحث و نتیجه گیری: بر پایه ی یافته های پژوهش، کسر انرژی حاصل از کاهش وزن ناشی از تمرین، توسط اثر امگا 3 بر سوخت و ساز چربی ها نیز رخ می دهد و بدن به جهت جبران تعادل منفی انرژی، ترشح گریلین را افزایش داده و به دنبال نقش ضد چاقی لپتین و کاهش معنادار وزن، ترشح لپتین کاهش یافته است.

کلمات کلیدی:

امگا3، تمرین ورزشی، گریلین، لپتین، زنان فعال و غیر فعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194352>

