

## عنوان مقاله:

اثر هشت هفته رژیم کتوژنیک و تمرین مقاومتی بر شاخص مقاومت به انسولین و نیمرخ لیپیدی در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک

## محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 11، شماره 1 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

مهنوش مهرزاد تمرین - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش، تغذیه ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم تحقیقات تهران، تهران - ایران.

ماندانا غلامی - دانشیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

فرشته شاه محمدی - استادیار، گروه زنان و زایمان، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران، تهران - ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف: سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یکی از شایع ترین اختلالات غدد درون ریز زنان، بخصوص در سنین باروری است. پژوهش حاضر باهدف تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی و رژیم کتوژنیک بر مقاومت به انسولین و نیمرخ لیپیدی در زنان دارای اضافه وزن و چاق مبتلا به PCOS انجام شد. روش شناسی: در این پژوهش ۶۰ زن (۱۵-۴۰ سال) مبتلا به PCOS و دارای BMI ۲۵ - ۲۹/۳۹ و درصد چربی ۳۸-۲۹٪، به طور تصادفی در چهار گروه کنترل (۱۵n)، رژیم غذایی (۱۵n)، تمرین مقاومتی (۱۵n) و تمرین+رژیم غذایی (۱۵n) تقسیم شدند. گروه تمرین و گروه تمرین+رژیم غذایی، هشت هفته در برنامه-ی تمرین مقاومتی شرکت کردند و گروه رژیم غذایی فقط از برنامه غذایی تنظیم شده استفاده کرد. ۴۸ ساعت قبل از شروع دوره ی تمرینی و بعد از اتمام آن از آزمودنی ها خون گیری به عمل آمد. برای آنالیز آماری از نرم افزار SPSS۲۶ استفاده شد ( $p < 0.05$ ). یافته ها: پس از ۸ هفته، تفاوت معناداری میان گروه-ها در متغیرهای ترکیب بدن، پروفایل لیپیدی، شاخص مقاومت به انسولین مشاهده شد ( $p < 0.01$ ). پس از بررسی پس آزمون نسبت به پیش آزمون در گروه کنترل با افزایش معنادار به غیراز HDL-C و در گروه های تداخل با کاهش معنادار به غیراز HDL-C در متغیرهای مذکور همراه بود. نتیجه گیری: اصلاح سبک زندگی (رژیم کتوژنیک+ورزش منظم)، یک استراتژی درمانی ترجیحی در زنان دارای اضافه وزن و چاق مبتلا به PCOS هست. باین حال، این نتایج به زنان دارای اضافه وزن و چاق مبتلا به سندرم تخمدان پلی-کیستیک محدود است و تحقیقات بیشتری موردنیاز است. واژه های کلیدی: تمرین مقاومتی، رژیم کتوژنیک، سندرم تخمدان پلی کیستیک، مقاومت به انسولین، نیمرخ لیپیدی

## کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، رژیم کتوژنیک، سندرم تخمدان پلی کیستیک، مقاومت به انسولین، نیمرخ لیپیدی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1943700>

