

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات هوازی بر شاخص فعالیت اندوتلیال عروق (sICAM-1) و مقاومت به انسولین در زنان کم تحرک مبتلا به دیابت نوع II

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 5، شماره 19 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

رحمان سوری - دانشیار دانشگاه تهران

ابوالفضل فراهانی - استاد دانشگاه پیام نور

فاطمه نوری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه پیام نور استان تهران

خلاصه مقاله:

دیابت و چاقی از فاکتورهای خطرزا در بروز بیماری های قلبی- عروقی هستند. بهبود در عملکرد قلبی- عروقی پس از اجرای فعالیت ورزشی به تغییرات مثبت در ناهنجاری های متابولیکی و فاکتورهای خطرزا در بروز آترواسکلروز، نسبت داده شده است. پژوهش حاضر تأثیر تمرینات هوازی را بر سطح سرمی مولکول های چسبان سلولی، نیمرخ لیپیدی سرمی و مقاومت انسولینی در زنان میانسال دیابتی غیرفعال، مورد مطالعه قرار داده است. 24 بیمار دیابتی غیرفعال (سنین 40-48 سال) در این پژوهش شرکت کردند و به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (12 نفر) و گروه کنترل (12 نفر) تقسیم شدند. نمونه های خونی در حالت ناشتا از همه آزمودنی ها گرفته شد. برنامه تمرین هوازی شامل دویدن هوازی و تمرینات ایروبی با شدت 60-80 درصد ضربان قلب بیشینه، 3 روز در هفته به مدت 10 هفته بود. خون گیری جهت اندازه گیری سطوح sICAM-1 و نیمرخ لیپیدی سرم (HDL-C ، LDL-C، کلسترول و تری گلیسیرید) پس از 12 ساعت ناشتایی در حالت پایه و در پایان 48 ساعت پس از خاتمه تمرینات انجام شد. غلظت سرمی sICAM-1 در گروه تجربی به میزان 16/1 درصد کاهش یافت. ($P = 0/01$) سطح انسولین و شاخص مقاومت انسولینی در گروه تجربی افت معناداری داشت. ($P \leq 0/05$) البته تغییرات غلظت سرمی sICAM-1 بین دو گروه نیز معنادار نبود. ($P > 0/05$) تغییرات پلاسمایی تری گلیسیرید، کلسترول و HDL-C و LDL-C، پس از تمرینات معنادار گزارش شد. به علاوه، رابطه معناداری بین تغییرات سطح سرمی sICAM-1 با تغییرات وزن، شاخص توده بدنی و HDL-C مشاهده گردید. ($P \leq 0/05$) بنابراین احتمالاً تمرینات هوازی با بهبود مقاومت انسولینی، نیمرخ لیپیدی سرمی و شاخص های جسمانی در کاهش عامل التهاب بین سلولی عروق در افراد دیابتی موثر است.

کلمات کلیدی:

فعالیت ورزشی، sICAM-1، نیمرخ لیپیدی سرم، بیماران دیابتی غیر فعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796046>

