

عنوان مقاله:

اثر 8 هفته تمرین هوازی با شدت متوسط بر سطوح اپلین پلازما و مقاومت به انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع 2

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 5، شماره 20 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

حمید محبی - استاد دانشگاه گیلان

فرهاد رحمانی نیا - استاد دانشگاه گیلان

محمدحسن هدایتی امامی - دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تهمینه سعیدی ضیابری - دانشجوی دکتری دانشگاه گیلان

خلاصه مقاله:

عوامل میانجی بسیاری از جمله اپلین در روند اثرگذاری فعالیتهای منظم هوازی بر اختلالات متابولیک و دیابت نوع 2 نقش دارند. در مطالعه حاضر اثر 8 هفته تمرینات هوازی بر سطوح اپلین پلازما و شاخص مقاومت به انسولین زنان مبتلا به دیابت نوع 2 بررسی شده است. 18 زن مبتلا به دیابت نوع 2 (میانگین و انحراف معیار سن $53/61 \pm 6/90$ سال، وزن $64/54 \pm 9/89$ کیلوگرم، قد $153/44 \pm 6/26$ سانتی متر) به طور تصادفی در دو گروه تمرین ($n=9$) و کنترل ($n=9$) قرار گرفتند. تمرین ورزشی توسط گروه تمرین شامل 8 هفته دویدن و پیادهروی با شدت 60 - 70 درصد حداکثر ضربان قلب بیشینه برای 3 جلسه در هفته و هر جلسه 30 تا 60 دقیقه اجرا شد. وزن بدن آزمودنیها در گروه تمرین نسبت به پیش از تمرین، به طور معناداری کاهش یافت. ($P<0/01$) حداکثر اکسیژن مصرفی در گروه تمرین در مقایسه با پیش از تمرین و گروه کنترل افزایش و سطوح اپلین پلازما، انسولین خون و شاخص مقاومت به انسولین کاهش معناداری را نشان داد. ($P<0/01$) تمرین ورزشی موجب بهبود وضعیت بیماران دیابتی در متغیرهای غلظت اپلین، مقاومت به انسولین، غلظت انسولین و بهبود عملکرد جسمانی می شود. به طور کلی به نظر میرسد تغییرات مشاهده شده در سطوح اپلین پلازما و شاخص مقاومت بهانسولین، احتمالا به دلیل کاهش وزن و ماهیت ضد التهابی تمرینات هوازی بوده است.

کلمات کلیدی:

دیابت نوع 2، اپلین پلازما، مقاومت به انسولین، تمرین هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796058>

