

عنوان مقاله:

اثر فعالیت هوازی بر شاخص های خطر متابولیک و BDNF در مردان میان سال

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 3، شماره 6 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

ارسلان دمیرچی - دانشیار دانشگاه گیلان

پروین بابایی - استادیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان

کریم آزالای علمداری - استادیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: عامل رشد عصبی مشتق شده از مغز (BDNF) علاوه بر نقش نروتروفیکی، دارای آثار متابولیکی ویژه ای است. هدف از این مطالعه تعیین تاثیر تمرین هوازی بر شاخص های خطر متابولیک و BDNF بود. روش شناسی: 21 مرد میانسال داوطلب دارای سندروم متابولیک به طور تصادفی در دو گروه شامل تمرین (ME) و کنترل (MC) تقسیم شدند. ابتدا مقادیر متوسط مصرف قند، چربی، پروتئین و کالری رژیم غذایی در زمان قبل از شروع تحقیق استخراج شدند. گروه ME در شش هفته تمرین هوازی با شدت متوسط شرکت کردند و در پیش آزمون و پایان دوره تمرین، خون گیری انجام شد. مقایسه بین گروهی داده ها در پیش آزمون با استفاده از آزمون های تی مستقل و تحلیل کوواریانس چند متغیره (برای کنترل تاثیر تفاوت های تغذیه ای اولیه) و مقایسه درون گروهی در طول زمان با آزمون های کوکران و نی همبسته انجام شد. یافته ها: تمرین هوازی سبب کاهش امتیاز 1 کل سندروم متابولیک ($P=001 / 0$)، BDNF پایه سرم ($P=004 / 0$)، حساسیت به انسولین ($P=038 / 0$)، فشار خون میانگین سرخرگی ($P=026 / 0$)، دور کمر ($P=02 / 0$)، قند خون ناشتا ($P=018 / 0$) و تری گلیسرید ($P=001 / 0$) شد. تمرین هوازی همچنین باعث افزایش لیپوپروتئین پرچگال ($P=003 / 0$) شد، با این حال تغییری در مقدار انسولین وجود نداشت ($05 / 0$)

کلمات کلیدی:

سندروم متابولیک، BDNF، تمرین هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796309>

