

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات ورزشی همراه با دارچین بر مقاومت به انسولین و توده چربی زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سحر پارسه - دانشجوی کارشناسی ارشد گروه فیزیولوژی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

سعید شاکریان - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

علی اکبر علی زاده - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر، بررسی تاثیر تمرینات ورزشی همراه با مکمل دارچین بر مقاومت به انسولین و توده چربی بدن زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک بود. روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی 40 زن اضافه وزن مبتلا به PCOS با دامنه سنی 18 تا 30 سال ($BMI \geq 24$)، به طور تصادفی به 4 گروه تمرین، تمرین-مکمل، کنترل و مصرف مکمل تقسیم شدند. گروه مداخله 6 هفته، 3 جلسه در هفته با شدت 50 تا 75 درصد حداکثر ضربان قلب به مدت 50 تا 85 دقیقه تمرین ترکیبی (هوازی-مقاومتی) انجام دادند. مکمل دارچین نیز به مدت 6 هفته روزانه 3 عدد کپسول محتوی دارچین حاوی 500 میلی گرم توسط گروه های تمرین-مکمل و مکمل مصرف شد. سطوح سرمی انسولین، گلوکز و توده چربی ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل آماری داده ها بوسیله آزمون آنالیز کوواریانس (آنکوا) و آزمون t همبسته انجام شد. یافته ها: آنالیز داده ها نشان داد که مقاومت به انسولین در گروه تمرین و تمرین-مکمل کاهش یافت ($P < 0/05$). همچنین مصرف دارچین همراه با تمرینات ترکیبی بر مقاومت به انسولین موثر بود ($P < 0/05$). اما تغییرات توده چربی گروه تمرین-مکمل در پس آزمون در مقایسه با پیش آزمون خود و همچنین پس آزمون سه گروه دیگر معنادار نبود ($P < 0/05$). نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر بیانگر بهبود مقاومت به انسولین به دنبال انجام تمرینات ترکیبی به همراه مصرف مکمل دارچین بود. کاهش مقاومت به انسولین می تواند به بهبود سیکل قاعدگی در زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک کمک کند.

کلمات کلیدی:

سندرم تخمدان پلی کیستیک، توده چربی، مقاومت به انسولین، تمرینات ترکیبی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/855881>

