

عنوان مقاله:

تأثیر تعاملی مصرف ملاتونین و تمرین ترکیبی بر برخی از مولفه های آمادگی جسمانی و مقادیر سرمی مالون دی آلدئید در زنان یائسه مبتلا به دیابت نوع دو

محل انتشار:

مجله زنان، مامایی و نازایی ایران، دوره 22، شماره 9 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

فرزانه کاری - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

دکتر ناهید بیژه - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

دکتر مهدی قهرمانی مقدم - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

خلاصه مقاله:

مقدمه: ملاتونین می تواند نقش مهمی در کاهش محصولات استرس اکسیداتیو داشته باشد. مطالعه حاضر با هدف بررسی تأثیر تعاملی 8 هفته مصرف ملاتونین و تمرین ترکیبی بر روی برخی از مولفه های آمادگی جسمانی و مقادیر سرمی مالون دی آلدئید در زنان یائسه مبتلا به دیابت نوع دو انجام شد. روش کار: این مطالعه کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی شده در سال 1397 بر روی 18 زن یائسه غیرفعال مبتلا به دیابت نوع 2 در مشهد انجام شد. شرکت کنندگان به شکل تصادفی در دو گروه تمرین ترکیبی+ ملاتونین (10 نفر) و تمرین ترکیبی+ دارونما (8 نفر) قرار گرفتند. آزمودنی های گروه اول به مدت 8 هفته روزانه یک عدد قرص ملاتونین (3 میلی گرم) و گروه دوم به همین مقدار دارونما مصرف کردند. برنامه تمرین ترکیبی دو گروه به مدت 8 هفته و 3 جلسه در هفته بود. متغیرهای ترکیب بدنی، آمادگی جسمانی و بیوشیمیایی در دو مرحله ابتدا و انتهای پژوهش سنجش شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS (نسخه 23) و آزمون های تی تست مستقل و تی تست وابسته صورت گرفت. میزان p کمتر از 05/0 معنی دار در نظر گرفته شد. یافته ها: مصرف ملاتونین همراه با تمرین ترکیبی باعث کاهش معنادار درصد چربی بدن و مقادیر مالون دی آلدئید و افزایش معنادار میزان اکسیژن مصرفی اوج و قدرت عضلانی در حرکات پرس سینه، زیربغل، جلوران و پشت ران شد ($\geq 05/0p$)، این در حالی بود که انجام تمرین ترکیبی به تنهایی فقط باعث افزایش معنادار میزان اکسیژن مصرفی اوج و قدرت عضلانی در حرکات پرس سینه، زیربغل، جلوران و پشت ران شد ($\geq 05/0p$). همچنین علی رغم وجود تفاوت هایی بین دو گروه، اما در هیچ یک از متغیرها به لحاظ آماری اختلاف معناداری مشاهده نشد ($< 05/0p$). نتیجه گیری: تعامل مصرف ملاتونین و تمرین ترکیبی باعث بهبود اکسیژن مصرفی اوج، قدرت عضلانی، کاهش درصد چربی بدنی و همچنین کاهش محصولات جانبی رادیکال آزاد از جمله مالون دی آلدئید می گردد و در بهبود عوامل خطرناک ناشی از بیماری دیابت نوع 2 در زنان یائسه موثر است.

کلمات کلیدی:

تمرین ترکیبی، دیابت نوع دو، زنان یائسه، مالون دی آلدئید، مقاومت به انسولین، ملاتونین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/938486>

